

breakfast 08:00

塩分2.2~3.6g エネルギー585~695kcalを目安にしています



- 月曜日 和朝食・煮魚・2種の小鉢・汁物・御飯・果物・ほうじ茶
- 火曜日 フルーツパンケーキ・スープ・サラダ・ヨーグルト・シリアル・ジュース
- 水曜日 和朝食・焼き魚・2種の小鉢・汁物・御飯・果物・ほうじ茶
- 木曜日 ホットサンドイッチ・スープ・サラダ・ヨーグルト・フルーツ・ジュース
- 金曜日 フレンチトーストメゾン・スープ・サラダ・ヨーグルト・フルーツ・ジュース
- 土曜日 和朝食・漬け焼き魚・2種の小鉢・汁物・御飯・果物・ほうじ茶
- 日曜日 本日の具沢山スープ・2種のパン・サラダ・ヨーグルト・フルーツ・ジュース



今月の料理のテーマ ■ ■ 体と心を温める料理 ■ ■

- ご朝食・ご昼食・おやつ・ご夕食はお時間になりましたらスタッフがお部屋にお持ちいたします
- お夜食は厳選米を使用した塩結びをご夕食とご一緒にお持ちいたします
- 塩結びは保健所の指導によりどうぞその日のうちにお召し上がり下さいますようお願いいたします

lunch 12:00

塩分3.1~3.4g エネルギー690kcal~790kcalを目安にしています

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1日 日 鮮魚のハンバーグ和の野菜を添えて | 16日 月 味噌と海老風味のアレンジつけ麺仕立て |
| 2日 月 冬野菜をアレンジしたビビンバ丼風 | 17日 火 粗挽き肉のミートローフ フォレスティーヌソース |
| 3日 火 つくば鶏とサツマイモのシュクメルリ | 18日 水 豚肉と豆腐の回鍋肉風 |
| 4日 水 具だくさんあんかけ焼きそば | 19日 木 鶏むね肉のネギ炒め山椒風味 |
| 5日 木 海の幸の和風ロールキャベツ仕立て | 20日 金 ちょっとピリ辛な四川風讃岐うどん |
| 6日 金 ローズポークの広東風焼き豚 五香粉の香り | 21日 土 ソールのブレゼ ノルマンディソース |
| 7日 土 サーモンフューメとほうれん草のパスタ | 22日 日 国産鶏とやさいのうま煮 |
| 8日 日 国産豚と旬野菜の中華炒め | 23日 月 イタリアンジューシーハンバーグ |
| 9日 月 オリエンタル仕立てのシュリンプカレー | 24日 火 白身魚のナージュ仕立てとチキンのガランティエヌ |
| 10日 火 つくば鶏とのパン粉焼き ディアブル風 | 25日 水 体あつたまる野菜たっぷり八宝菜 |
| 11日 水 柔らかバーグプレートランチ | 26日 木 白身魚の薬味味噌焼き |
| 12日 木 ジューシー豚の塩チンジャオに見立てて | 27日 金 美名豚とじゃがいものロティエ エルブの香り |
| 13日 金 サーモンとゴロゴロ野菜のクリーム煮 | 28日 土 シーフードとパンネのグラチネ アメリケーヌ風 |
| 14日 土 リングイーネ 海の幸のペスカトーレ | 29日 日 ふわふわに仕上げた鶏肉和風焼き |
| 15日 日 チキンの香港風根菜と共に | 30日 月 魚介と野菜とコチュジャン韓国風 |
| | 31日 火 チキンとゴロゴロ野菜のスーパークレー |

■ 御飯・ライスは一膳160g 丼・プレート料理等は230gを目安にしております 増量・減量はお申し付けください

■ ■ celebration ■ ■ ■ ■ 18:00

月・火・木・金・土曜日の18:00よりご出産後のママさんにお祝いのフルコースディナーをご準備致します
日程はスタッフよりお知らせ致します



- ノンアルコールスパークリングワイン (デキュ・ドウ・モンターニュロゼ)
- 季節のアペタイザー・季節のスープ
- 国産牛ヒレ肉のステーキ (お肉の苦手な方はスタッフまでお知らせください)
- バケット (パンに合うお料理をご用意しています)
- デザート・ハーブティー



■ ■ sweetness ■ ■ 15:00

日替わりのおやつを毎日お部屋にお届けします



■ ■ ■ ■ dinner ■ ■ ■ ■ 18:00

塩分3.1~3.4g エネルギー690kcal~790kcalを目安にしています

1日 日 国産鶏と根菜のロール巻き和風ソース

2日 月 美名豚のしっとり西京味噌焼き

3日 火 いろいろ野菜と西洋黒酢の酢豚

4日 水 トロトロに煮込んだビーフシチュー

5日 木 つくば鶏とみつせ鶏のみぞれ煮

6日 金 海の恵みのブイヤーベース ルイユ添え

7日 土 牛肉のすき焼き京風

8日 日 チキンソテーフランス風キノコソース

9日 月 柔らかポークのピッツア風

10日 火 カラフルパプリカと牛肉のチンジャオロース

11日 水 県産豚と旬菜の辛みそ炒め

12日 木 白身魚とデュクセルのパイ包み焼き

13日 金 つくば鶏と香味野菜のヒマラヤ鍋

14日 土 旬魚のつけ焼きと旬菜の揚げびたし

15日 日 旬魚と野菜のグラチネマスタード風味

16日 月 ローズポークのしっとり塩麴焼き

17日 火 旬魚の黄身焼き 旬菜を添えて

18日 水 彩り野菜とヘルシーチキンのフロマージュ焼き

19日 木 魚介の旨みたっぷりなカチュッコ リヴォルノ風

20日 金 季節のお魚とシーフードのズッパ ディベツシュ

21日 土 野菜たっぷり海鮮あったかチゲ鍋風

22日 日 美名豚と野菜の煮物を添えてあっさりソース

23日 月 つくば鶏と根菜のグランメール仕立て

24日 火 白身魚の胡麻の香り立つ中華蒸し

25日 水 トマトで煮込んだ冬野菜とチキンソテー

26日 木 茨城県産地鶏と水菜のはりはり鍋

27日 金 市場からのお魚ポアレ スープ仕立て

28日 土 牛肉と三色ピーマンのシノワーズに見立てて

29日 日 さばと旬野菜のカレー風味

30日 月 塩漬けポークとチューリンガーのアルザス風

31日 火 釜揚げうどんと鴨と冬ネギの南蛮仕立て