



■ ■ 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

今月のお料理のテーマ ■ ■ 冬の旋律♪味覚を楽しむ ■ ■ ■ ■

- 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 土 フェットチーネ ポローニャ風	16日 日 鮮魚の野菜たっぷり中華あんかけ
2日 日 鮮魚のくわ焼き和の野菜を添えて	17日 月 和・洋・中のワンプレートランチ
3日 月 豚肩ロースのピッツアイオーラ風	18日 火 牛肉とたっぷり玉ねぎのハッシュドビーフ
4日 火 旬魚のポアレ 白みそのクリームソース	19日 水 いろんな食材を使ったエビマヨ風
5日 水 海鮮たっぷりとろとろ卵の天津飯	20日 木 国産鶏と旬野菜の味噌から炒め
6日 木 国産鶏と野菜のトマトクリーム煮	21日 金 寒鱈と大根の炊き合わせ 柚子の香りで
7日 金 豆乳仕立ての四川風ピリ辛讃岐うどん	22日 土 エミリアローマニャ風ラザーニャ
8日 土 三元豚カツとコールスローのサンドウィッチ	23日 日 豚肩ロースのヴァプール粒マスタードソース
9日 日 柔らかチキンのシノワーズ風	24日 月 海鮮ピラフのオムライスホワイトソース
10日 月 チーズインバーグブラウンバターソース	25日 火 美名豚のアロースト カンネッリーニの煮込み添
11日 火 プリプリ海老のチリソース炒め	26日 水 ささみとカラフル野菜のチリソース風
12日 水 美名豚のハニーガーリックソテー	27日 木 ソーモンとカニ風味のクロケット仕立て
13日 木 シーフードたっぷりホテル直伝ピラフ	28日 金 つくば鶏といろいろ野菜のスープカレー
14日 金 ローズポークのとろっと角煮 八角の風味	
15日 土 ローストビーフのジャパニーズパスタ	

- 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 土 豚フィレ肉と野菜の千六本炒め
- 2日 日 ジューシーチキンの香味ソースかけ
- 3日 月 胡麻の香り立ち昇る白身魚の中華蒸し
- 4日 火 県産地鶏の塩麴の旨味のオープン焼き
- 5日 水 時間をかけてコトコト煮込んだスペアリブ
- 6日 木 海の幸~山の恵みを天麩羅にして
- 7日 金 白身魚とアサリのブレゼ ナージュ仕立て
- 8日 土 銀鮭のホイル包み焼き 森の香りを閉じ込めて
- 9日 日 フランス風ビーフストロガノフ仕立て
- 10日 月 ローズポークのしっとり西京味噌焼き
- 11日 火 サーモンとジャガイモのガレットの包み焼き
- 12日 水 アレンジした国産鶏の塩チンジャオ風
- 13日 木 鰯のさっぱりとした梅煮 冬野菜と共に
- 14日 金 サーモンとチヂミほうれん草のアンクルート
- 15日 土 県産豚の赤味噌煮込み

- 16日 日 昔なつかしきチキンソテーキノコソース
- 17日 月 彩野菜と美名豚の西洋黒酢の酢豚
- 18日 火 つくば鶏のロースト シュブレードソース
- 19日 水 豚ロース肉のグリエBBQソース仕立て
- 20日 木 市場からのお魚のムニエル カスレ風
- 21日 金 鴨と地鶏と根菜ののグランメール仕立て
- 22日 土 白身魚と野菜の明太子焼き
- 23日 日 牛肉と三色ピーマンのアジアン炒め
- 24日 月 ローズポークと白菜のミルフィーユ仕立て
- 25日 火 柚子の香る鱈の利休焼き 旬菜を添えて
- 26日 水 柔らか豚の赤味噌トマト風味
- 27日 木 塩漬けポークとチューリンガーのアルガス
- 28日 金 銀鮭と根菜のあったか石狩鍋仕立て

