

## ■ ■ 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



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

今月のお料理のテーマ ■ ■ 命の息吹を感じて ■ ■



## ■ ■ 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 スパゲッティーニ ポンゴレビアンコ       | 16日 日 コトコト煮込んだホワイトソースのオムライス   |
| 2日 日 国産鶏と根菜のテンメンジャン炒め        | 17日 月 県産鶏のピッツアイオーラ風           |
| 3日 月 ひな祭りランチ                 | 18日 火 有馬山椒と絹ごし豆腐の麻婆豆腐         |
| 4日 火 鰯と大根の炊き合わせ 柚子の香り        | 19日 水 肉汁たっぷりハンバーグ仕立てフライエッグ添え  |
| 5日 水 野菜たっぷりアツアツ中華丼           | 20日 木 美名豚と細切り炒めの塩チンジャオ        |
| 6日 木 つくば鶏のロール巻きごまだれ煮         | 21日 金 カンネッリーニのキーマカレー ジャパティー添え |
| 7日 金 豆乳仕立てのちょっとピリ辛な四川風讃岐うどん  | 22日 土 ショートペンネ地中海野菜とベーコンの菜園風   |
| 8日 土 つくば鶏と北あかりのシュクメルリ        | 23日 日 ジューシーチキンの柚子胡椒風味         |
| 9日 日 キョンダンと春雨韓国風炒め           | 24日 月 豚肩ロースのパリ風カレークリームソース     |
| 10日 月 三層に仕上げた松風風             | 25日 火 粗挽き肉のミートローフ スコットランド風    |
| 11日 火 美名豚とじゃがいものロティー エルブの香りで | 26日 水 カラフル野菜チャプチェ風            |
| 12日 水 アレンジしたヤンニョムチキンに見立てて    | 27日 木 鮮魚と彩り野菜ののピリ辛餡かけ         |
| 13日 木 国産豚と旬野菜のみぞれ蒸し          | 28日 金 白身魚とアサリのアクアパッツァ         |
| 14日 金 ハッシュドビーフ ターメリックライスにて   | 29日 土 海鮮と色どり野菜の中華炒め           |
| 15日 土 フェットチーネ トマトの旨味のアラビアータ  | 30日 日 海と山の幸のコチュマヨ和え           |
|                              | 31日 月 つくば鶏のインディアン風ガーリックトマトソース |

■ 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いたします  
日程はスタッフよりお知らせいたします



ノンアルコールスパークリングワイン

(デキュ・ドゥ・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 体あつたまる関西風すき焼き          | 16日 日 白身魚とキノコの中華炒め            |
| 2日 日 鮮魚のディアブル               | 17日 月 真鰯の蒲焼き かやくご飯にて          |
| 3日 月 ポークの西京焼きと野菜の木の芽味噌焼き    | 18日 火 白身魚のポアレ プランタニエール風       |
| 4日 火 若鶏のオープン焼き シュプリームソース    | 19日 水 鶏肉と春野菜の和風ポトフ風           |
| 5日 水 鮮魚の黄金焼き和の野菜を添えて        | 20日 木 市場からのお魚とエルブのカルトトッチョ     |
| 6日 木 塩漬けポークとサワークラフトのアルガス風   | 21日 金 県産ポークと梅肉のカツレツ たっぷりキャベツと |
| 7日 金 ソールのブレゼ ノルマンディーソース     | 22日 土 いろいろ野菜のチーズダッカルビ         |
| 8日 土 海鮮たっぷり半熟卵の天津飯          | 23日 日 カジキマグロと野菜のカキエキス炒め       |
| 9日 日 洋風に仕上げたスペアリブ           | 24日 月 季節野菜とぶつくらとり天 大分風        |
| 10日 月 銀鮭といろいろ茸のホイル包み焼き      | 25日 火 鱈といろどり野菜のXO醬炒め 乾貨の旨味にて  |
| 11日 火 胡麻香る 白身魚とシャキッと野菜の中華むし | 26日 水 鶏つくねと野菜の白みそ煮込み          |
| 12日 水 具だくさんちゃんこ鍋マンマ風        | 27日 木 美名豚とローハムのサルティンボッカ       |
| 13日 木 旬魚のブレゼ マリニエール仕立て      | 28日 金 つくば鶏のしっとり塩麴焼き 旬菜添え      |
| 14日 金 磯の香り漂う鱈の海藻蒸し すだちゼリーで  | 29日 土 白いビーフストロガノフ仕立て          |
| 15日 土 ヘルシー和風バーグ野菜のあんかけ      | 30日 日 豚肉の味噌漬け焼き野菜の煮物を添えて      |
|                             | 31日 月 旬魚のポッシェ ズッパ デペッシユ       |