

## 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 ■ ■ ■ すべての命に感謝をこめて ■ ■ ■



## 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 火 グルメなチキンのカチャトーラ        | 16日 水 国産豚と豆腐の回鍋肉風           |
| 2日 水 具たくさんあかけ焼きそば          | 17日 木 あつさりジューシー和風バーグ        |
| 3日 木 つくば鶏の味噌漬け焼き           | 18日 金 ちょっとスパイシーなカレー讃岐うどん    |
| 4日 金 鯖のしっとり塩麩焼き 春野菜添え      | 19日 土 若鶏のチキンパーマ クリスピーベーコン添え |
| 5日 土 フェットチーネ ボローニャ仕立て      | 20日 日 旬菜と県産豚の白味噌炒め          |
| 6日 日 蒸し豚と温野菜ジャンソース         | 21日 月 カラフル野菜のチャプチェ風         |
| 7日 月 アレンジしたロコモコ丼風          | 22日 火 つくば鶏のカオマンガイ ジンジャーライス  |
| 8日 火 美名豚とハーブのラッツィオ風オープン焼き  | 23日 水 豚肩ロースのステーキ二色の胡椒ソース    |
| 9日 水 色々具材の海鮮丼風に見立てて        | 24日 木 柔らか鶏のくわ焼きカレー風味        |
| 10日 木 しっとり豚肉の香味ソースかけ       | 25日 金 大洗産しらすの春仕立てのプレート      |
| 11日 金 粗挽き肉のミートローフ スコットランド風 | 26日 土 ショートペンネ アマトリチャーナ      |
| 12日 土 スパゲッティーニ ボンゴレビアンコ    | 27日 日 県産豚肉の二重菜味やき           |
| 13日 日 シーフードピラフの半熟卵のオムライス   | 28日 月 チキンソテー香草と豆腐のシーザーソース   |
| 14日 月 美名豚と野菜の洋風パセリソース      | 29日 火 スパゲッティーニ 明太と大葉のソース    |
| 15日 火 つくば鶏の南蛮あげ 桜色のタルタルにて  | 30日 水 県産鶏と色々野菜のチーズ焼き        |

■ 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 火 旬魚の海藻蒸し すだちのゼリーで	16日 水 旬の野菜と海の幸の天麩羅
2日 水 豚フィレ肉のシャルキュティエール	17日 木 美名豚のミラネサ ハーブ野菜と共に
3日 木 白身魚のポッシュェ アラ クルムユマン	18日 金 海からの恵みのサフランの香るパエリア
4日 金 彩りやさいとローズポークの黒酢豚	19日 土 野菜たっぷり八宝菜塩風味
5日 土 県産鶏のナバラン風	20日 日 国産鶏のペルシャードディアブル風
6日 日 海鮮をすき焼きに見立てて	21日 月 白身魚とラタトゥイユのパピヨット
7日 月 じっくり若鶏と季節野菜の大分風とり天	22日 火 鯖の木の芽味噌焼き 春野菜を添えて
8日 火 鰯の有馬山椒焼き かやくご飯で	23日 水 山と海の幸のちゃんこ鍋仕立て
9日 水 ささみと春雨のピリ辛炒め	24日 木 ローズポークのサルティンボッカ セージの香り
10日 木 市場からのお魚と地中海野菜のカルトッチョ	25日 金 ムサカ〜ギリシャ仕立てのグラチネ〜
11日 金 天然塩鯖といろいろ野菜の揚げびたし	26日 土 韓国風カムジャタン風
12日 土 鯖とアンショワのベッカフィーコ	27日 日 魚介と野菜の天津飯
13日 日 九州名物水炊き鍋	28日 月 ポークとシュークルートのアルザス風
14日 月 色彩シャキシャキ野菜と鱈のXO醬炒め	29日 火 ローズポークと地野菜の温製しゃぶしゃぶ
15日 火 白身魚のフリット ニューバーグソース	30日 水 鮮魚の酒蒸し甘酢あんかけソース