

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 ■ ■ 暑さの前に体力作りを 🍷 ■ ■



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 木 ジューシーチキンのシノワーズ風 | 16日 金 2種の鶏肉のシーザーサラダプレート |
| 2日 金 美名豚とイタリアポテトのアロースト | 17日 土 スパゲッティニ ポンゴレビアンコ |
| 3日 土 リングイーネ 炭火焼き職人仕立て | 18日 日 ピリ辛あんかけマーボーチャーハン |
| 4日 日 白身魚のソテー和風クリームソース | 19日 月 国産豚と春キャベツ爽やかドレッシングで |
| 5日 月 端午の節句ランチ | 20日 火 シンガポールライス~カオマンガイ~ |
| 6日 火 若鶏と初夏の野菜のカチャトーラ | 21日 水 豚フィレ肉のフリカッセ旬野菜添え |
| 7日 水 しっとり厚切りポークジンジャー旬野菜添え | 22日 木 鮮魚のディアブルグラチネ仕立て |
| 8日 木 色とりどりの韓国風ビビンバ風 | 23日 金 豆乳仕立てのピリ辛な四川風讃岐うどん |
| 9日 金 カンネッリーニのキーマカレー チャパティー | 24日 土 野菜たっぷりあんかけ焼きそば |
| 10日 土 ショートペンネ いろいろ野菜の菜園風 | 25日 日 つくば鶏と野菜のロメスコソース |
| 11日 日 ホテル直伝山菜とキノコのピラフ | 26日 月 カラフル野菜のインド風カレー |
| 12日 月 いろいろ野菜とチキンのバーニャカウダーソース | 27日 火 ミートローフ スコットランド風 |
| 13日 火 リコピンたっぷりのハッシュドビーフ | 28日 水 ポークソテーチーズ入り粒マスタードソース |
| 14日 水 県産豚のグリルバーベキューソース | 29日 木 チキンと彩り野菜のインヴォルティーニ |
| 15日 木 山と海の幸の半熟卵のオムライス | 30日 金 鯖とシャキシャキ野菜の香味揚げ |
| | 31日 土 リングイーネ オリーブ香るプッタネスカ |

■ 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 木 旬魚と地中海野菜のプロヴァンス風 | 16日 金 旬魚の黄身焼き 大葉の香りにて |
| 2日 金 市場からのお魚の海藻蒸し すだちのゼリーで | 17日 土 具材盛りだくさんちゃんこ鍋相撲部屋風 |
| 3日 土 アレンジした華やかな中華丼に見立てて | 18日 日 あっさり仕上げたビーフストロガノフ |
| 4日 日 つくば鶏と色どり野菜のミルフィーユ仕立て | 19日 月 メカジキのグリル シチリアレモンのソース |
| 5日 月 ローズポークのしっとり西京味噌焼き | 20日 火 銀鮭とシャキッと香味野菜の南蛮漬け |
| 6日 火 季節のお魚の中華蒸し~胡麻の香り~ | 21日 水 自家製サラダチキンと卵のカルボナーラ風 |
| 7日 水 具だくさん関東風 | 22日 木 カラフル野菜と西洋黒酢の酢豚 |
| 8日 木 白身魚のポアレ アルジャントウイユ仕立て | 23日 金 グルメなチキンと初夏の野菜のクレオール風 |
| 9日 金 銀鮭の黄身焼き 揚げびたし野菜を添えて | 24日 土 プロデットデイベツシュ風 |
| 10日 土 フィッシャーマンズキャセロールに見立てて | 25日 日 ジューシーに仕上げたヤンニョムポーク |
| 11日 日 コトコト煮込んだ美名豚のスペアリブ | 26日 月 ローズポークのシュラスコ仕立て |
| 12日 月 彩りパプリカと牛肉の青椒肉絲 | 27日 火 木の芽香る市場からのお魚の味噌焼き |
| 13日 火 鰯のさっぱり梅煮 季節の野菜と | 28日 水 和風鶏のピカタ風自家製タルタルソースで |
| 14日 水 国産ささみのチリソース炒め | 29日 木 海の恵みのバエリア サフランの香り |
| 15日 木 ソールの香草パン粉焼き デュクレレ仕立て | 30日 金 ローズポークのサルティンボッカ |
| | 31日 土 県産鶏とキクラゲの木須肉に見立てて |