

■ ■ 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 ■ ■ ビタミン豊富な野菜を用いて ■ ■

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 つくば鶏のピリ辛揚げユーリンソース | 16日 月 野菜と美名豚のビビンバ丼風 |
| 2日 月 シーフードたっぷり半熟卵のオムライス | 17日 火 銀鮭とシャキシャキ野菜の南蛮漬け |
| 3日 火 ローズポークの冷製しゃぶしゃぶ 胡麻の香り | 18日 水 カレーサルサぶっかけ素麺 |
| 4日 水 柔らかチキンのヤンニョム風 | 19日 木 いろいろ野菜のあっさり八宝菜 |
| 5日 木 野菜たっぷり和風バーグ | 20日 金 つくば鶏のカオマンガイ ジンジャーライス |
| 6日 金 大洗しらすと生姜ご飯 プレートスタイルにて | 21日 土 アサリとヤリイカのスパゲッティーニ |
| 7日 土 ショートペンネ 地中海野菜の菜園風ソース | 22日 日 鮮魚と華やか野菜の南蛮漬け |
| 8日 日 香味野菜と豚肉のロール蒸し | 23日 月 海鮮たっぷり天津飯風 |
| 9日 月 国産鶏とカラフル野菜の塩炒め | 24日 火 粗挽き肉のミートローフ スコットランド風 |
| 10日 火 美名豚のロティー ジャガイモのコントロールノ添え | 25日 水 アレンジした自家製タンドリーチキン |
| 11日 水 ジューシーハンバーグのミルフィーユ仕立て | 26日 木 ゴロゴロあんかけチャーハン |
| 12日 木 海の幸と野菜のみどり酢かけ | 27日 金 つくば鶏の南蛮あげ 和風のタルタルソース |
| 13日 金 豆乳仕立ての讃岐うどん〜四川風〜 | 28日 土 バジルとジャガイモのジェノバ風パスタ |
| 14日 土 美名豚のステーキ シュラスコ仕立て | 29日 日 いろいろ食材のエビマヨ風 |
| 15日 日 チキンのディアブルと野菜のエチューベ | 30日 月 照り焼きチキンのドリア風 |

■ 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 日 県産豚のピッツアイオーラ
- 2日 月 磯の香漂う旬魚の海藻蒸し さっぱりゼリーで
- 3日 火 白身魚の香草パン粉焼き ラタトゥイユ添え
- 4日 水 豚フィレ肉のソテー爽やか洋風ソース
- 5日 木 マクローとアンショワのベッカフィーコ
- 6日 金 つくば鶏のパルミジャーノ ベーコン添え
- 7日 土 ちょっとピリ辛な海老のチリソース炒め
- 8日 日 厚切りポークジンジャー風味粒マスタードソース
- 9日 月 小魚のグジョネット バジル香るソース
- 10日 火 市場からのお魚の塩麴焼き 旬野菜添え
- 11日 水 チキンのスウェーデン風煮込み
- 12日 木 真鯛の有馬山椒焼き かやくご飯と共に
- 13日 金 ヤリイカと白身魚のポアレ バスク風
- 14日 土 鮮魚のハンバーグ照り焼き風味
- 15日 日 蒸し豚と旬野菜のジャンソースで

- 16日 月 のどごし優しいピリ辛マーボー豆腐 山椒の香り
- 17日 火 ローズポークと西京味噌のしっとり焼き
- 18日 水 豚のピカタ和風タルタルソース
- 19日 木 天然塩漬け鯖と初夏の野菜揚げびたし
- 20日 金 鰯とカラフル野菜の海鮮の旨味のXO醬炒め
- 21日 土 中華野菜と東坡肉に見立てて
- 22日 日 県産鶏と夏野菜BBQソース
- 23日 月 メカジキのグリル シチリアレモンのソース
- 24日 火 鰯と鰯のフライ たっぷりキャベツと
- 25日 水 あっさり和風ロールキャベツ
- 26日 木 ケジャリー〜白身魚のピラフ〜
- 27日 金 サウスアフリカ仕立てのボボティー
- 28日 土 国産鶏と旬野菜のわさびとろり煮
- 29日 日 レモン風味のポークとマスタード醤油ソース
- 30日 月 銀鮭の黄身焼き 大葉の香りにて