

■ ■ 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 ■ ■ 海の恵みと太陽の恵み ■ ■

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 火 白身魚のポアレ プロヴァンス風 | 16日 水 ポーチドポークとグリル野菜のイギリス風 |
| 2日 水 夏野菜と和風カレーに見立てて | 17日 木 鮮魚のソテー和風クリームソース |
| 3日 木 県産鶏と野菜の油淋鶏 | 18日 金 ローズポークと豆乳仕立ての讃岐うどん |
| 4日 金 ローズポークの冷製しゃぶしゃぶ 胡麻の香りで | 19日 土 真鰯の蒲焼き有馬山椒の香り かやく御飯にて |
| 5日 土 フェットチーネ 地中海野菜の菜園風 | 20日 日 色とりどりの和風御膳 |
| 6日 日 鮮魚のヴァプールサルサソース | 21日 月 ポークソテーサワークリームソース |
| 7日 月 ハンバーグと野菜のミルフィーユ仕立て | 22日 火 チキンとトマトのラグー バスク風 |
| 8日 火 美名豚とじゃがいものロティー エルブの香り | 23日 水 旬野菜のキーマカレーに見立てて |
| 9日 水 チキンのピッツアヨーロ風 | 24日 木 アレンジした野菜たっぷりビビンバ風 |
| 10日 木 あっさり和風ロールキャベツ | 25日 金 つくば鶏のタンドール ジャパティー添え |
| 11日 金 県産地鶏の南蛮あげ 変わりタルタルソース | 26日 土 スパゲッティーニ 明太子の和風パスタ |
| 12日 土 リングイーネ 海からの恵みの漁師風 | 27日 日 ホテル直伝シーフードたっぷりピラフ |
| 13日 日 海鮮たっぷり天津飯 | 28日 月 美名豚のソテーアンショワイヤードソース |
| 14日 月 県産豚と夏野菜のBBQソース | 29日 火 しっとりチキンのカオマンガイ ジンジャーライス |
| 15日 火 ヘルシーな豆腐ハンバーグ 白玉ねぎのソース | 30日 水 フィッシャーマンズキャセロール |
| | 31日 木 しっとり仕上げたチキンロメスコソース |

■ 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 火 カラフル野菜のまろやかな黒酢豚
- 2日 水 爽やかに仕上げた白いストロガノフ
- 3日 木 ソールの香草パン粉焼き コルベール仕立て
- 4日 金 海の幸のカチュッコ リヴォルノ風
- 5日 土 美名豚の二重薬味蒸し
- 6日 日 アレンジしたたっぷり野菜の中華丼
- 7日 月 つくば鶏と根菜のしっとり塩麹焼き
- 8日 火 彩り夏野菜と白身魚のXO醬炒め
- 9日 水 ポークソテートマト赤味噌ソース
- 10日 木 旬魚とカラフル野菜の揚げびたし
- 11日 金 市場からのお魚とハーブのパピヨット
- 12日 土 コトコト煮込んだ柔らかスパアリブ
- 13日 日 鶏と旬野菜の細切り炒め
- 14日 月 小魚のグジュネット ジェノベーゼソース
- 15日 火 海の旨みとサフランの香りをパエリアにて

- 16日 水 レンコンつくねの照り焼き温玉添え
- 17日 木 豚フィレの紅茶煮 ジャガイモのコントルノ添え
- 18日 金 白身魚のポアレ 白みそのクリームソース
- 19日 土 カラフル野菜のエビチリソース
- 20日 日 国産鶏の揚げ焼き葱だれ
- 21日 月 シャキシャキ野菜と細切り牛肉の青椒肉絲
- 22日 火 旬魚のムニエル アルジャントウイユ仕立て
- 23日 水 国産豚と野菜のケイジャン仕立てカルフォルニア風
- 24日 木 鯖の木の芽味噌焼き オランダ煮と共に
- 25日 金 真鯛のさっぱり梅煮 ビタミン豊富な野菜を添えて
- 26日 土 フランスの田舎風ビーフシチュー
- 27日 日 ヴェオルガ風魚のメンチカツ
- 28日 月 しっとり鶏と旬菜の大分風とり天
- 29日 火 メカジキのグリル シチリアレモンのソース
- 30日 水 柔らかチキンの香草ソースがけ
- 31日 木 ローズポークのサルティンボッカ