

■ ■ 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 ■ ■ 晩夏の食材を用いて

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せ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 金 だしの旨みとマサラ香るカレー讃岐うどん
 2日 土 しっとりチキンとグラナダーノのピカタ
 3日 日 野菜たっぷり白身魚の甘酢あんかけ
 4日 月 昔ながらの夏野菜の半熟卵のオムライス
 5日 火 白身魚とトマトの旨味のアクアパッツァ
 6日 水 酸味のきいた鶏の香港風仕立て
 7日 木 色どり野菜のロコモコ丼風
 8日 金 美名豚とじゃがいものロティー 白玉葱ソース
 9日 土 しらすとキャベツのアーリオ オーリオ
 10日 日 豚肉の香味だれ中華風
 11日 月 チキンのヴァブールミネストスープ仕立て
 12日 火 鯖とシャキッと野菜の旨味塩だれ
 13日 水 国産豚の蒸し焼きあっさりスパイシーソース
 14日 木 旬野菜とビタミンカラーのロールキャベツ
 15日 金 ローズポークの冷製しゃぶしゃぶ 胡麻の香り

16日 土 ローストビーフのジャパニーズパスタ
 17日 日 ジューシーに仕上げた鮮魚レモンクリームソース
 18日 月 旬の野菜たっぷり中華丼
 19日 火 美名豚ウーシャンフェンの広東風焼豚
 20日 水 3色に見立てた松風洋風仕立て
 21日 木 色どり野菜のマーボーチャーハン
 22日 金 つくば鶏の油淋鶏 香味野菜を添えて
 23日 土 リングイーネ トマトの旨味のアラビアータ
 24日 日 豚フィレ肉のソテーエスニックトマトソース
 25日 月 豚肉と旬菜の担々だれ中華風
 26日 火 2種の鶏肉のシーザーランチプレート
 27日 水 県産ポークアベックグリル野菜オニオンソース
 28日 木 鮮魚のグラチネ香草マスタード焼き
 29日 金 ヘルシーな豆腐ハンバーグ キョフテ仕立て
 30日 土 ショートパンネ バジルとジャガイモのジェノバ風
 31日 日 つくば鶏の生姜揚げ和風ソース

■ 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 ■ ■ ■ 月・火・木・金・土曜日

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等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)

季節のアベタイザー・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 金 真鯛の有馬焼 かやく御飯にて
2日 土 美名豚の薬味蒸し
3日 日 カラフル野菜とチキンのフロマージュ焼き
4日 月 ぶりっと海老のチリソース炒め
5日 火 つくば鶏のソテー クレオール風
6日 水 国産豚のコートレット香草焼き
7日 木 旬魚のポアレ アルジャントウイユ仕立て
8日 金 銀鮭と夏野菜のオランダ煮を添えて
9日 土 県産鶏のソテーマトクリームソース
10日 日 鮮魚のボワレアレンジしたラビゴットソース
11日 月 山椒香るなめらか豆腐の麻婆豆腐
12日 火 チキンと地中海野菜のバスク風
13日 水 海と山の幸の天麩羅抹茶塩を添えて
14日 木 海の恵みのカチュッコ リヴォルノ風
15日 金 ソールの香草パン粉焼き 南仏仕立て

16日 土 名古屋風甘辛チキンに見立てて
17日 日 シーフードたっぷりクロケット風
18日 月 つくば鶏のしっとり塩麹焼き 根菜と共に
19日 火 シーフードのケジャリー スコットランド風
20日 水 柔らかチキンと赤野菜を添えて
21日 木 カラフル野菜とローズポークのまろやか酢豚
22日 金 白身魚と夏野菜のパピヨット エルブの香り
23日 土 旬魚の塩麹焼き 旬菜のオランダ煮添え
24日 日 鶏といろいろ野菜のみそから炒め
25日 月 大洗産シラスとさっぱり はじかみご飯
26日 火 鰯と鯖のほのかなチーズの香りのフライ
27日 水 チキンとにぎわい野菜のシノワーズ風
28日 木 プレミアムポークと奥久慈鶏卵のカツ煮
29日 金 市場からのお魚の中華蒸し 胡麻の香り
30日 土 海の幸と肉の2種のプレートフレンチ風
31日 日 白身魚と中華野菜のチャイニーズ焼き