

■ ■ 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 ■ ■ 遠くに秋の足音を聴きながら ■ ■

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 月 カラフル野菜とチキンのチーズ焼き
 2日 火 県産ポークとシャキッと野菜のしゃぶしゃぶ
 3日 水 ジューシーヤンニョムチキン
 4日 木 シーフードたっぷりオムライス二色ソース
 5日 金 粗挽き肉のミートローフ リヨン風
 6日 土 ローストビーフのジャパニーズパスタ
 7日 日 つくば鶏のくわ焼きカレー風味
 8日 月 アレンジした野菜たっぷり中華丼
 9日 火 マサラ香るキーマカレー ジャパティータン
 10日 水 海鮮と野菜の天津飯風
 11日 木 コトコト煮込んだ和風ロールキャベツ
 12日 金 つくば鶏と香味野菜の油淋鶏
 13日 土 フェットチーネ ポローニャ仕立て
 14日 日 いろいろ野菜の口モコモ井風
 15日 月 洋風ランチプレート

16日 火 美名豚とじゃがいものロティー エルブの香り
 17日 水 旬菜のシンガポールビーフン
 18日 木 低温調理のチキンのペルシヤード焼き
 19日 金 だしの旨味とマサラの香りのカレー讃岐うどん
 20日 土 つくば鶏と北あかりのシュクメルリ
 21日 日 採れたて鮮魚の香草パン粉焼きグラチネ風
 22日 月 中華ランチ
 23日 火 フェットチーネ ポスカイオーラソース
 24日 水 チキンソテーサルサソース仕立て
 25日 木 白身魚の明太子焼き和の野菜と共に
 26日 金 リコピンたっぷりのハッシュドビーフ
 27日 土 柔らかチキンの漁師風
 28日 日 濃厚担々つけ汁うどん
 29日 月 チキンのピッツアイオーラ風
 30日 火 ヘルシーな豆腐ハンバーグ オニオンソース

■ 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 月 ローズポークの西洋黒酢のまろやか酢豚
- 2日 火 ソールの香草パン粉焼き ラタトゥイユ添え
- 3日 水 国産豚の白みそ漬け焼き
- 4日 木 旬魚のグジュネット ジェノバ仕立て
- 5日 金 銀鮭の黄身焼き 大葉の香りにて
- 6日 土 豚フィレ肉と野菜の千切り炒め
- 7日 日 トロトロに煮込んだビーフシチュー
- 8日 月 つくば鶏とみつせ鶏 根菜の炊き合わせ
- 9日 火 胡麻香る旬魚としゃきしゃき野菜の中華蒸し
- 10日 水 鶏と香味野菜の蒸し焼き
- 11日 木 海の恵みのカチュッコ リヴォルノ仕立て
- 12日 金 鰯と鰯のほのかなチーズの香るフライ
- 13日 土 県産豚のあっさりポトフ風
- 14日 日 鮮魚と旬野菜大葉クリームソース
- 15日 月 コラーゲンたっぷりの茨城地鶏のヒマラヤ鍋

- 16日 火 旬魚の粕漬け焼き 季節野菜と共に
- 17日 水 東坡肉ジャパニーズ風
- 18日 木 銀鮭といろいろ茸のホイール包み焼き
- 19日 金 市場からのお魚のズッパ ディ パーシユ
- 20日 土 彩り野菜の中華うま煮
- 21日 日 県産鶏のと野菜のみそから炒め
- 22日 月 ローズポークのしっとり西京味噌焼き
- 23日 火 ぶりっと海老のチリソース炒め
- 24日 水 ビーフストロガノフフレンチ風
- 25日 木 彩りパプリカと牛肉の青椒肉絲
- 26日 金 銀鮭と香味野菜のさっぱり南蛮漬
- 27日 土 海鮮あんかけチャーハン
- 28日 日 中華風魚のあんかけ
- 29日 月 美名豚のミラネサ プルノアーズ野菜のソース
- 30日 火 旬魚のポアレとコッツエのカンカル仕立て