

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

10

UENO MATERNITY CLINIC
2025

- 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



収穫祭

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 水 つくば鶏の香港風ウーシャン風味
 2日 木 秋をイメージしたガバオライス
 3日 金 美名豚のアロースト シャリキティエールソース
 4日 土 リングイーネ サーモンフューメのソース
 5日 日 鮮魚と旬野菜バーニャカウダーソース
 6日 月 県産鶏の香草パン粉焼きディジョンの香り
 7日 火 粗挽き肉のミートローフ フォレストイーヌ
 8日 水 シーフードたっぷりピラフのオムライス
 9日 木 豚肉と野菜の細切り炒め
 10日 金 だし香るお蕎麦屋さんのカレー讃岐うどん
 11日 土 つくば鶏と北あかりのシュクメルリ
 12日 日 厚切りポークジンジャーソテー
 13日 月 ジューシーハンバーグインチーズ
 14日 火 マサラ香るキーマカレー ジャパティエを添えて
 15日 水 とろーり具たくさんあんかけ焼きそば

- 16日 木 3層に仕上げた肉のテリーヌに見立てて
 17日 金 白身魚のポアレとアサリのナーージュ仕立て
 18日 土 スパゲッティーニ ツナとポモドーロのソース
 19日 日 豚肉の蒸し焼きジャンソース
 20日 月 アレンジした和のロールキャベツ
 21日 火 リコピンたっぷりなハッシュドビーフ
 22日 水 チキンソテーシャンピニョンアラクレーム
 23日 木 刻み生姜と豚肉と野菜の担々風
 24日 金 白身魚のポアレ 白みそのクリームソース
 25日 土 ショートペンネ 海の恵みのグラチネ
 26日 日 海鮮あんかけチャーハン
 27日 月 ハーブとグラナパダーノのコートレット焼き
 28日 火 スモーキーな鴨の南蛮仕立ての讃岐うどん
 29日 水 つくば鶏のポタッキオ
 30日 木 豚肩ロースのステーキ麻婆ソース
 31日 金 グルメなチキンと秋野菜のスープカレー

■ 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 水	柔らか豚のナバラン風
2日 木	銀鮭といろいろきの子のホイル包み焼き
3日 金	牛肉とカラフルパプリカの青椒肉絲
4日 土	チキンとカラフル野菜のフロマージュ焼き
5日 日	トロトロ煮込んだ関西風角煮
6日 月	プリプリ海老のチリソース炒め
7日 火	胡麻の香立ち昇る旬魚の中華蒸し
8日 水	国産鶏の揚げ焼き葱ソース
9日 木	カジキマグロのグリエ グルノーブル風
10日 金	美名豚のミラネサ ブルノアーズ野菜のソース
11日 土	旬魚のけんちん焼き和の野菜を添えて
12日 日	柔らかチキンのユーリンソース
13日 月	ローズポークのしっとり西京味噌焼き
14日 火	旬魚の揚げびたし 秋茄子のオランダ煮添え
15日 水	旬野菜とビーフストロガノフフレンチ風

16日 木	若鶏のコラーゲンたっぷりなヒマラヤ鍋
17日 金	ローズポークと秋野菜の網焼き
18日 土	季節の野菜と海の幸の天麩羅
19日 日	フィッシャーマンズキャセロール風
20日 月	旬魚のポアレ ブールノアゼットソース
21日 火	ちょっとピリ辛な麻婆豆腐 山椒の香り
22日 水	鮮魚のインディアン風ガーリックトマトソース
23日 木	みつせ鶏とつくば鶏の炊き合わせ
24日 金	ポークのミルフィーユ仕立てのカツレツ
25日 土	ローズポークとカラフル野菜の黒酢の酢豚
26日 日	鶏のしゃぶしゃぶロメスコソース
27日 月	市場からのお魚と根菜のみぞれ煮
28日 火	海の恵みのカチュッコリヴォルノ風
29日 水	牛肉のすき焼き京風
30日 木	真鯛と南高梅のさっぱり梅煮
31日 金	銀鮭の黄身焼き 季節野菜と共に