

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



1



2026

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 体を元気に免疫力アップの食事

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 木 新春 松華堂本膳仕立て	16日 金 ヘルシーハンバーグキノコソースで
2日 金 シーフードたっぷりフランス風ピラフ	17日 土 2種のメインのフレンチ料理
3日 土 ジューシーハンバーグとフライエッグ添え	18日 日 挽肉のカツレツ アランチーニ仕立て
4日 日 ぶりぶり海老のチリソース炒め	19日 月 つくば鶏とジャガイモのシュクメルリ
5日 月 美明豚のロティー シャリキティエールソース	20日 火 色どり冬野菜のビビンバ丼風
6日 火 生姜風味の県産鶏和風ソース	21日 水 海の旨味を詰め込んだグラタン
7日 水 冬の味覚 カニのアラビアータパスタ	22日 木 サーモンのムニエル 白味噌のクリームソース
8日 木 ソールのブレゼ ノルマンディー仕立て	23日 金 レンコンつくねのからし照り焼き
9日 金 チキンとカラフル野菜バーニャカウダーソース	24日 土 シーフードクリームのクロケット
10日 土 海の山の幸あんかけ焼きそば	25日 日 大分風 季節野菜のふっくらとり天
11日 日 だし香り優しい旨味の柔らかかつ煮	26日 月 つくば鶏と小野菜のあったかスープカレー
12日 月 いろいろ具材のミックスサンドイッチ	27日 火 中華三点盛りプレート
13日 火 鮮魚のディアブル洋カラシ風味	28日 水 豆乳仕立ての四川風 讃岐うどん
14日 水 サーモンフューメとほうれん草のパスタ	29日 木 冬大根と寒鰯の炊き合わせ 柚子の香り
15日 木 マサラ香るキーマカレー ジャパティエを添えて	30日 金 県産豚のラグー仕立て
	31日 土 旨味たっぷり国産豚野菜のポタージュ仕立て

■ 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 木	チキンと野菜のストロガノフ
2日 金	たっぷり具材のアツアツ八宝菜
3日 土	ローズポークと白菜のさっぱり重ね煮
4日 日	つくば鶏とシャキシャキ水菜のみぞれ鍋
5日 月	鮭のビリ辛揚げユーリンソース
6日 火	国産豚のピッツアイオーライタリア風
7日 水	旬魚ときのこのホイル包み焼き
8日 木	とろとろにの仕上げた東坡肉
9日 金	野菜たっぷり九州名物水炊き
10日 土	お肉柔らか本格ビーフシチュー
11日 日	白身魚とカンネリーニのカスレ風
12日 月	美名豚と野菜の細切り炒め
13日 火	コトコト煮込んだ和のロールキャベツ
14日 水	地鶏のしっとり塩麴焼き 根菜と共に
15日 木	旬魚の明太チーズ焼き和の野菜を添えて

16日 金	ジューシーポークの蒸し焼きジャンソース
17日 土	旬魚と山の恵みのみぞれ煮
18日 日	シャキシャキ野菜のかに玉 甘酢あん
19日 月	県産鶏と旬野菜のみそから炒め
20日 火	中華風スペアリブのの煮込み
21日 水	県産ポークと京都西京味噌の漬け焼き
22日 木	海の幸と野菜のエビマヨ風
23日 金	フィッシャーマンズキャセロールに見立てて
24日 土	カラフル野菜と西洋黒酢のまろやかな酢豚
25日 日	いろいろ魚介のブリッダ リグーリア
26日 月	カラフル野菜で作る和のチンジャオロース風
27日 火	チキンのミルク煮カタルーニャ地方風
28日 水	美明豚のゴルドンブルー仕立て
29日 木	つくば鶏のマレンゴ、イタリア風
30日 金	鮭と冬野菜の豆乳汁
31日 土	のどごし柔らかなビリ辛麻婆豆腐