

■ ■ 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 ころを暖めるおもてなし

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 日	だし香る柔らかロースのカツ煮
2日 月	粗挽き肉のミートローフ リヨン風
3日 火	海鮮たっぷりとろとろ卵の天津飯
4日 水	ソーセージとキノコのボスカイオーラパスタ
5日 木	白身魚のブレゼ ノルマンディー仕立て
6日 金	国産鶏と野菜のトマトクリーム煮こみ
7日 土	豚フィレ肉とカラフル野菜のチンジャオ炒め
8日 日	真鯛の有馬山椒焼き かやくご飯と
9日 月	つくば鶏と白いんげん豆のカスレ風
10日 火	柔らかバーグチェダーチーズ焼き
11日 水	リングイーネ～炭火焼職人風～
12日 木	オリエンタル仕立てのシュリンプカレー
13日 金	シーフードたっぷり濃厚ドリア
14日 土	洋風仕立ての2種のメインメイン料理
15日 日	ズワイガニと旬菜の卵とじ 甘酢あん

16日 月	鯖の香味揚げ シャキシャキ野菜を添えて
17日 火	美名豚のハニーガーリックソテー
18日 水	スモーキーな鴨と冬ネギの讃岐うどん
19日 木	寒鰯と大根の炊き合わせ 柚子の香り
20日 金	厚切りポークジンジャーソテー和風ソース
21日 土	タリアッテレ ボローニャスタイルにて
22日 日	ボリュームミーな海の幸、山の幸の天丼
23日 月	胡麻の香り立ち昇る旬魚の中華蒸し
24日 火	県産豚のヴァプール粒マスタードソースで
25日 水	釜揚げしらすとキャベツのペペロンチーノ
26日 木	美名豚とジャガイモのロースト セツプソース
27日 金	三種の肉のミルフィーユ仕立て
28日 土	半熟卵のオムライス二色ソース

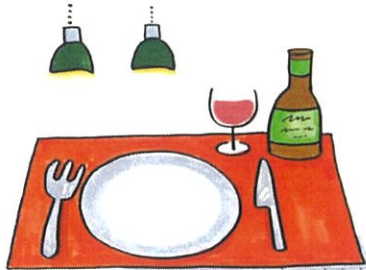


■ 御飯・ライスは一膳160g 丼・プレート料理等は230gを目安にしております 増量・減量はお申し付けください

■ ■ 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 日	カジキマグロのグリル メッシーナ仕立て
2日 月	ジューシーチキンの香味がけ
3日 火	国産豚のピッツアイオーラに見立てて
4日 水	旬魚と季節野菜のしぐれ煮
5日 木	チキンの香港風中華の香辛料風味
6日 金	時間をかけて漬け込んだスペアリブ
7日 土	サーモンのパヴェ 白味噌のクリームソース
8日 日	ぶりっと海老のちょっとピリ辛チリソース炒め
9日 月	海と山の幸の京風天婦羅
10日 火	昔なつかしきチキンソテーキノコソース
11日 水	ローズポークのしっとり西京味噌焼き
12日 木	鮮魚のソテー磯の香りのヴァンブランソース
13日 金	県産豚の赤味噌煮込み
14日 土	細切り牛肉と彩り野菜たちの青椒肉絲
15日 日	ローズポークの黄金生姜焼き

16日 月	チキンのラグー漁師風
17日 火	和、洋、中、ディナープレート
18日 水	海の旨みの豚やか魚介のブリッダリグーリア
19日 木	色々食材を使ったエビマヨに見立てて
20日 金	県産鶏と旬野菜のみそから炒め
21日 土	市場からのお魚の木の芽みそ焼き
22日 日	茨城地鶏とシャキシャキ水菜の雪見鍋
23日 月	白身魚と和の野菜の明太チーズ焼き
24日 火	サーモンとカニの風味のクロケット
25日 水	カラフル野菜と県産ポークのまろやか酢豚
26日 木	チキンとグラナパダーノのコートレット
27日 金	牛肉と三色ピーマンのアジアン風
28日 土	柔らかポークとソーセージのアルガス仕立て

