

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



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 爽春のひととき

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

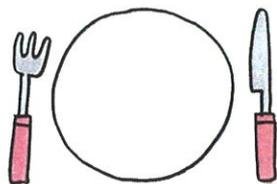
塩分3.1~3.4g エネルギー690kcal~790kcalを目安にしています

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1日 日 真鯛の有馬山椒焼き かやくご飯と | 16日 月 マサラ香るキーマカレー ジャバティー添え |
| 2日 月 鯖の香味揚げ シャキシャキ野菜添え | 17日 火 白身魚とアサリのナーージュ仕立て |
| 3日 火 大洗しらすと桃色のごはんのプレート | 18日 水 厚切りポークのグリエ ウンブリリア風 |
| 4日 水 ソールのブレゼ ノルマンディーソース | 19日 木 旬魚の香草パン粉焼き 南仏野菜と共に |
| 5日 木 美名豚とじゃがいものロティー フィレンツェ風 | 20日 金 鶏と旬菜のさくっと衣の大分風とり天 |
| 6日 金 胡麻の香立ち昇る旬魚の中華蒸し | 21日 土 しらすと春キャベツのペペロンチーノ |
| 7日 土 アメリケーヌ仕立てのシーフードのグラチネ | 22日 日 どこか懐かしいオムライス デミグラスソース |
| 8日 日 海の幸山の幸のポリューミーな天井 | 23日 月 ソールのムニエル 白みそのクリームソース |
| 9日 月 つくば鶏とキタアカリのシュクメルリ | 24日 火 ちょっとスモーキーなカレー讃岐うどん |
| 10日 火 豆乳と肉味噌のピリ辛四川風さめきうどん | 25日 水 銘柄ポークのソテー ヴェネチア風 |
| 11日 水 白身魚のポアレ メッシーナ仕立て | 26日 木 鯖のしっとり塩麹漬け焼き |
| 12日 木 粗挽き肉のミートローフ リヨンスタイル | 27日 金 つくば鶏と地中海野菜のカチャトーラ |
| 13日 金 文化干しに見立てた鯖の天然塩漬 | 28日 土 スパゲティーニ~ノスタルジックなナポリタン |
| 14日 土 リングイーネ 海の幸のヴェスヴィオ風 | 29日 日 ローズポークと春キャベツの回鍋肉 |
| 15日 日 だし香る柔らかかつの卵とじ | 30日 月 ヘルシーな豆腐ハンバーグ オニオンソース |
| | 31日 火 茨城地鶏の二色のタンドール ナン添え |

■ 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 つくば鶏ディアブル デижョンの香り
- 2日 月 ポークのグリル 野菜いっぱいソース
- 3日 火 旬魚とラタトイユのハーブ香るパピヨット
- 4日 水 茨城地鶏といろいろ根菜の治部煮
- 5日 木 銀鮭の黄身焼き 大葉の香りにて
- 6日 金 若鶏のジェノバリグーリア仕立て
- 7日 土 ズワイ蟹と季節野菜の卵とじ 甘酢あん
- 8日 日 塩漬けポークとシュークルートのアルザス
- 9日 月 彩りパプリカと牛肉の青椒肉絲
- 10日 火 市場からのお魚と根菜の木の芽みそ焼き
- 11日 水 ローズポークと旬菜のタジン風
- 12日 木 乾貨の旨みを白身魚にまとったXO醤炒め
- 13日 金 いろとりどりの野菜の西洋黒酢の酢豚
- 14日 土 ローズポーク黄金生姜焼き たっぶりキャベツと
- 15日 日 ピリッと山椒としっとり豆腐の麻婆豆腐

- 16日 月 春の香りを閉じ込めたホイル焼き
- 17日 火 茨城豚と京都西京味噌の旨み焼き
- 18日 水 旬魚と浅利の酒蒸し あおさのあんかけ
- 19日 木 みつせ鶏とつくば鶏の炊き合わせ
- 20日 金 エミリアロマーニャ風ラザーニャ
- 21日 土 海老と花野菜の豆鼓炒め
- 22日 日 シーフードのフリットミスト ジェノベーゼ
- 23日 月 じっくり鶏肉の南蛮揚げ 和風タルタル
- 24日 火 ミラノ風カツレツをブルノアーズ野菜にて
- 25日 水 野菜たっぷりな賑やかな五目うま煮
- 26日 木 美名豚のシュラスコ ハーブ野菜と共に
- 27日 金 磯の香りたつ旬魚の海藻むし すだちゼリー
- 28日 土 ぷりっと海老のチリソース炒め
- 29日 日 地中海ギリシャのオープン焼き〜ムサカ
- 30日 月 青背の魚の幽庵焼き 旬菜と共に
- 31日 火 メカジキのポアレ サルディーニャ風