

## 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

6 2026



### 今月のお料理のテーマ 季節の食材と真心をお届け



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

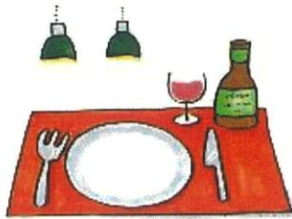
塩分3.1~3.4g エネルギー690kcal~790kcalを目安にしています

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1日 月 粗挽き肉のミートローフ リオン風       | 16日 火 旬魚とアサリ ドライマトのアクアパッツァ   |
| 2日 火 蒸し魚のプロヴァンス風 アイオリソース    | 17日 水 美名豚とジャガイモのロディー ラッツィオ風  |
| 3日 水 豆乳仕立ての四川風ピリ辛讃岐うどん      | 18日 木 カジキのグリル サルディーニヤ風       |
| 4日 木 マサラ香るキーマカレー ナン添えて      | 19日 金 豚ロース肉のコトレッタ ミラネーゼ      |
| 5日 金 白身魚と根菜の甘酢あんかけ          | 20日 土 ボルベッタのミートソース           |
| 6日 土 季節野菜のトマトソース オルトナーラ     | 21日 日 胡麻と初夏の野菜の冷製サラダうどん      |
| 7日 日 三元豚と新玉ねぎのとろーり卵のカツ煮     | 22日 月 牛肉とたっぷりタマネギのハッシュドビーフ   |
| 8日 月 つくば鶏と地中海野菜のカチャトーラ      | 23日 火 白身魚ののブレゼ デュクレレ風        |
| 9日 火 魚介香味揚げ 上海黒酢ソース         | 24日 水 つくば鶏のカオマンガイ ジンジャーライス添え |
| 10日 水 県産ポークのオープン焼き シュラスコ仕立て | 25日 木 鯖としゃきしゃき夏野菜の香味揚げ       |
| 11日 木 旬魚の塩麴焼き 初夏の野菜を添えて     | 26日 金 鶏肉のルーレ ハムと豆のガルビュール仕立て  |
| 12日 金 スコッチエッグ デミグラスソース      | 27日 土 茄子 トマト リコッタチーズのノルマ風    |
| 13日 土 エビとアスパラのトマトクリームソース    | 28日 日 麦豚と季節野菜の冷製しゃぶしゃぶ       |
| 14日 日 どこか懐かしい洋食屋さんのオムライス    | 29日 月 県産ポークとジンジャーの夏風漂うラグー    |
| 15日 月 ヘルシーな鶏肉と豆腐のハンバーグ      | 30日 火 豚ロース肉のソテー シャスールソース     |

■ 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 旬魚のグリエ グリビッシュソース	16日 火 ロールキャベツ シューファルス
2日 火 鶏肉と新じゃが芋のフリカッセ マスタード風味	17日 水 市場からのお魚の中華蒸し 胡麻の香りで
3日 水 旬魚の照り焼き 揚げびたし野菜と共に	18日 木 彩り野菜の肉巻き蒸し ポン酢 胡麻ソース
4日 木 魚介と旬菜の変わり揚げ 2種のディブソース	19日 金 白身魚の淡煮 いろいろ野菜と銀箔かけ
5日 金 若鶏とタマネギ トマトロティー ビサラディエール	20日 土 鰯と鰯のほのかに香るチーズパン粉のフライ
6日 土 いろいろピーマンと牛肉の青椒肉絲	21日 日 季節のお魚のポアレ アルジャントウイユ
7日 日 季節のお魚のケジャリー〜スコットランド風〜	22日 月 白身魚と茸のグラチネ ポンファム風
8日 月 サーモンのコンフィー 梅と紫蘇のコンディモン	23日 火 牡丹ハモのポッシェ 海藻と旬菜の銀箔仕立て
9日 火 豚フィレ肉のポーピエット 粒マスタードソース	24日 水 白身魚と花野菜の乾貨の旨みのXO醤炒め
10日 水 真鰯の有馬山椒焼き プレートスタイルにて	25日 木 豚肉とキノコ ハーブのカイエット 和風ソース
11日 木 豚肉のボルベッタ トマト煮込み パルミジャーノ	26日 金 旬魚とタケノコのムニエル 焦がしバター醤油で
12日 金 穴子のベニエ 茄子とトマトのミルフィーユ	27日 土 サーモンの黄身焼き 大葉の香りにて
13日 土 ポークとフロマージュのゴールドブルー仕立て	28日 日 白身魚のポッシェ アラ クルムユマン
14日 日 つくば鶏の変わり照り焼き 根菜と共に	29日 月 白身魚のポテト焼き ブーランジェール
15日 月 ハーブ香る白身魚のパネ トマトソースで	30日 火 鰯の蒲焼 梅煮