

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 太陽に負けない情熱を注いで

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 土 夏野菜のパスタ カチョ・エ・ペペ | 16日 日 だし香る三元豚ととろーり卵のカツ煮 |
| 2日 日 真鯛の有馬山椒焼き かやくご飯と | 17日 月 つくば鶏とザクザクラー油のよだれ鶏 |
| 3日 月 ヘルシーな豆腐ハンバーグ オニオンソース | 18日 火 ローズポークのソテー シャルキュティエール |
| 4日 火 鶏もも肉とトマトチーズのオーブン焼き | 19日 水 ハワイアンバーグのロコモコ風ランチ |
| 5日 水 美名豚とハーブのロティー バーベキューソース | 20日 木 カジキマグロのグリル サルディーニャ風 |
| 6日 木 ローズポークと旬菜の冷製しゃぶしゃぶ | 21日 金 白身魚とキノコのムニエル ノワゼット風味 |
| 7日 金 つくば鶏の香味揚げ 油淋ソース | 22日 土 小海老と彩野菜のバジルパスタ |
| 8日 土 アサリとキノコのボンゴレ・ヴェルデ | 23日 日 つくば鶏と奥久慈鶏卵の茨城親子煮 |
| 9日 日 淡路玉ねぎとポロネギの柔らか牛肉の牛皿 | 24日 月 2種のチキンのシーザー ランチプレート |
| 10日 月 グルメなチキンとたっぷりオニオンのラグー | 25日 火 ミラノ風カツレツ 紫蘇香るケッカソース |
| 11日 火 シャンピニオンとビーフのストロガノフ風 | 26日 水 豆乳仕立ての四川風ピリ辛讃岐うどん |
| 12日 水 オリエンタル漂うシュリンプカレー | 27日 木 リコピンたっぷりのハッシュドビーフ |
| 13日 木 粗挽き肉のミートローフ 南仏仕立て | 28日 金 やわらか豆腐のピリ辛麻婆炒め |
| 14日 金 ジャンバラヤ〜南米のエッセンス | 29日 土 キッシュとパスタ パリジャンプレート |
| 15日 土 キノコとパンチェッタのアーリオオーリオ | 30日 日 鶏ハムとねばねば具材の冷製讃岐うどん |
| | 31日 月 つくば鶏と2種のマスタードの爽やか煮込み |

■ 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・ドゥ・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 土 いろいろピーマンと牛肉の青椒肉絲
- 2日 日 若鶏のジェノヴァリグーリア オリーブの香り
- 3日 月 ハーブ香る白身魚のポアレ シャンピソース
- 4日 火 海鮮と旬菜の天婦羅 炊き込みご飯
- 5日 水 胡麻の香立ち昇る旬魚の中華蒸し
- 6日 木 ハーブ香る白身魚のパネ 2種ソース
- 7日 金 南仏風ブイヤベース バターライス添え
- 8日 土 カラフル野菜と西洋黒酢のまろやか酢豚
- 9日 日 海の恵みと夏野菜のマリスカーダ
- 10日 月 鮮魚の香味揚げ 甘酢あんかけ
- 11日 火 白身魚の網焼き 旬菜と柚子胡椒で
- 12日 水 県産ポークのしっとり西京味噌焼き
- 13日 木 ポモドーロとWソースの魚介ドリア
- 14日 金 旬魚と栄養野菜の治部煮
- 15日 土 ぶりっと海老のチリソース炒め

- 16日 日 サウスアフリカのパーティー〜ボボティー
- 17日 月 市場からのお魚のポアレ プロヴァンス風
- 18日 火 白身魚とジャガイモのブランド仕立て
- 19日 水 賑やかシーフードのブリッダリグーリア
- 20日 木 若鶏のロティ 小悪魔風ソース
- 21日 金 彩り野菜の肉巻き蒸し チリポン酢ソース
- 22日 土 プレミアムポークのサルティンボッカ
- 23日 日 サフラン香るゴロゴロシーフードのパエリア
- 24日 月 海鮮と野菜たっぷり中華炒め 黄金炒飯と
- 25日 火 白身魚と貝類のヴァブール 柚子胡椒風味
- 26日 水 いろいろ魚介とトマトの旨みのカチュッコ
- 27日 木 旬魚のハーブパン粉焼き 2種のソースで
- 28日 金 メカジキのグリエ タブナード添え
- 29日 土 旬魚、干し貝柱、花野菜のXO醬炒め
- 30日 日 シーフードのフリットミスト〜ジェノバ風
- 31日 月 銀鮭とキノコ 香味野菜の南蛮ソース