

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 どこか遠くに秋の気配を感じながら

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 火 県産ポークのグリエ 猟師風ソース
 2日 水 つくば鶏の南蛮揚げ 変わりタルタルにて
 3日 木 赤魚の粕漬け焼き 晩夏の野菜と
 4日 金 美名豚ロース肉のソテー ジンジャー風味
 5日 土 海老とキノコのトマトクリームパスタ
 6日 日 サクサクラ油のピリ辛よだれ鶏
 7日 月 ローストポーク 森の恵みのソース
 8日 火 照り焼き魚と彩り惣菜の和定食
 9日 水 つくば鶏のしっとり塩麹焼き 旬菜と共に
 10日 木 旬魚としやしやしき野菜の中華蒸し
 11日 金 スパイシーなキーマカレー 焼き野菜添え
 12日 土 ピリ辛トマトパスタ～アラビータ～
 13日 日 海と山の恵みの天丼 古代米と共に
 14日 月 ローズポークの角煮～八角の香りにて～
 15日 火 シャンピニオンとビーフのストロガノフ風

- 16日 水 豆乳仕立ての四川風肉味噌 讃岐うどん
 17日 木 ソールとアサリの白ワイン蒸し ナージュ仕立て
 18日 金 海と山の幸 アンダルシア風パエリア
 19日 土 茄子とたっぷりミートのボロネーゼ
 20日 日 とろーり卵とたっぷり玉葱の三元豚のカツ煮
 21日 月 オリエンタル仕立てのシュリンプカレー
 22日 火 地鶏のグリエ オニオン、ハーブの小悪魔風
 23日 水 魚介の旨みいっぱいブリッダリグーリア
 24日 木 つくば鶏のソテー 洋梨のラビゴッドソース
 25日 金 ビリッとし山椒 柔らか豆腐の麻婆炒め
 26日 土 メカジキとトマト 旬菜の菜園風パスタ
 27日 日 真鯛の有馬山椒焼き かやくごはん
 28日 月 ゴロゴロ海の幸のグラチネ仕立て
 29日 火 サーモンと茸のムニエル ノワゼットソース
 30日 水 だし香るスモーキーな鴨のカレーうどん

■ 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 火 旬魚とアサリ 季節野菜のプレゼ
2日 水 細切り牛肉と彩り野菜の青椒肉絲
3日 木 炙りチーズのトマト煮込みハンバーグ
4日 金 季節のお魚の香味揚げ 甘酢あんかけ
5日 土 牛肉とジャガイモのロモサルタード
6日 日 銀鮭といろいろきのこのホイル包み焼き
7日 月 若鶏とトマト ポテトのチキンパーマ
8日 火 豚ロース肉のロティ シャリキュティエール風
9日 水 カラフル野菜と西洋黒酢のまろやか酢豚
10日 木 鶏もも肉の鉄焼きと炊き込みご飯
11日 金 白身魚のプレゼ ノルマンディーソース
12日 土 鯖の文化干し 茄子のオランダ煮と共に
13日 日 グルメなチキンのジェノバリグーリア
14日 月 魚介と旬菜のフリットミスト BBQソース
15日 火 ぶりぶり海老とたっぷり野菜の中華旨煮

16日 水 旬魚と地中海野菜のパピヨット エルブの香り
17日 木 地鶏と旬菜のソテー 和風おろしソース
18日 金 彩り野菜の肉巻き蒸し チリボン酢和え
19日 土 サーモンと旬菜のムニエル 茸のソース
20日 日 市場からのお魚と乾貨の旨みのXO醬炒め
21日 月 鶏むね肉のピカタ トマトクリームソース
22日 火 白身魚の香草パン粉焼き グリビッシュ添え
23日 水 美名豚のしっとり西京味噌焼き
24日 木 鮮魚の香味蒸し たっぷり野菜の甘辛タレ
25日 金 海老と季節野菜のミックスフライ
26日 土 ポークのサルティンボッカ ロマーナ風
27日 日 ハーブの香りを閉じ込めたカルトッチョ
28日 月 野菜としっとりポークの温しゃぶ仕立て
29日 火 つくば鶏のトマト煮込み バスク風
30日 水 ジャン香るピリ辛海老のチリソース炒め