

■ ■ 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



10



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

日々移り行く季節を感じて

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 木 チキンの南蛮揚げ 変わりタルタルにて
 2日 金 ローズポークのグリエ BBQソース
 3日 土 小海老と彩野菜のジェノバ風パスタ
 4日 日 柔らかな牛肉とたっぷり玉ねぎの牛皿
 5日 月 カジキマグロのグリル ブールノアゼットソース
 6日 火 照り焼き魚と彩り惣菜の和定食
 7日 水 たっぷりオニオンのハッシュドビーフ
 8日 木 天然塩の鯖の文化干し 旬菜と共に
 9日 金 白身魚のパン粉焼き グリビッシュソース
 10日 土 ツナと農園野菜のパスタ〜トンナート〜
 11日 日 海からの恵みと初秋野菜の天丼
 12日 月 ごろっとシーフードと花野菜のグラチネ
 13日 火 白身魚の香味揚げ 甘酢あんかけ
 14日 水 スモーキーな鴨南蛮仕立ての讃岐うどん
 15日 木 温野菜と県産ポークのタジン風 ゴマダレにて

- 16日 金 南米スパイスのジャンバラヤ エッグ添え
 17日 土 ごろごろミートのボローニャ風パスタ
 18日 日 県産鶏の変わり照り焼き 旬菜を添えて
 19日 月 粗挽き肉のミートローフ リヨン風
 20日 火 鶏もも肉のグリエ 猟師風トマトソース
 21日 水 美名豚のロティー フォレストィーヌソース
 22日 木 旬魚をハーブとトマトのオープン焼きで
 23日 金 4種類の豆のスパイシーキーマカレー
 24日 土 チキンと茸のクリームソース・パスタ
 25日 日 2種のキャベツとふんわりパンのカツサンド
 26日 月 胡麻の香立ち昇る旬魚の中華蒸し
 27日 火 白身魚のムニエル ノワゼットソース
 28日 水 旨辛肉味噌と豆乳仕立ての四川風讃岐うどん
 29日 木 真鯛の有馬山椒焼き かやくごはん
 30日 金 シャンピニオンとビーフのストロガノフ風
 31日 土 茄子とポモドーロ ノルマ風パスタ

■ 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 木 白身魚のポアレ〜マリニエール風〜
2日 金 季節の魚と栄養野菜の治部煮
3日 土 彩りパプリカとシャキッと野菜の青椒肉絲
4日 日 海の幸のカチュッコ リボノ仕立て
5日 月 鶏肉のフリカッセ バターライス添え
6日 火 ボロネーゼとWソースのミラノ風ドリア
7日 水 だし香る三元豚と奥久慈鶏卵のカツ煮
8日 木 鶏もも肉のトマト煮〜カチャトーラ〜
9日 金 〜ピリッと山椒〜茄子の麻婆炒め
10日 土 カラフル野菜と牛肉のロモサルタート
11日 日 つくば鶏とオリーブのジェノバ リグーリア
12日 月 彩野菜の肉巻き蒸し チリボン酢ソース
13日 火 たっぷりキノコの包み焼きハンバーグ
14日 水 ソールのブレゼ ノルマンディーソース
15日 木 サーモンと旬菜の網焼き アンショワ風味

16日 金 季節の魚と彩り野菜の南蛮仕立て
17日 土 白身魚と乾貨の旨味と香りのXO醬炒め
18日 日 旬魚のカルトッチョ ハーブの香りを閉じ込めて
19日 月 季節の天婦羅と炊き込みご飯
20日 火 海鮮と野菜たっぷり中華炒め〜黄金炒飯と
21日 水 旬魚の塩麴焼き 茄子のオランダ煮と共に
22日 木 つくば鶏のヴァプール マスタード風味
23日 金 たっぷり魚介とエルブのアクアパッツァ
24日 土 ぶりぶり海老のピリ辛チリソース炒め
25日 日 銀鮭といろいろきのこのホイール包み焼き
26日 月 鶏むね肉のピカタ風 野菜ピラフを添えて
27日 火 ローズボークのソテー ピッツアイオーラ
28日 水 旬魚のパン粉焼き ヴォルドスターノ風
29日 木 地鶏の香味揚げ 油淋ソース
30日 金 メカジキのグリル 2種のソースで
31日 土 鰯と鰯のフライ ほのかなチーズの香りで