

breakfast 08:00

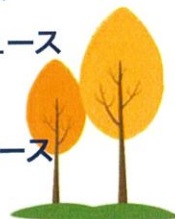
塩分2.2～3.6g エネルギー585～695kcalを目安にしています

11

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 温かさにほっこり収穫の秋

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 海と山の恵みを柚子の香の天井にて	16日 月 ローズポークのとろっと角煮 八角風味
2日 月 ポークと白菜のプレゼ 白ワインビネガー風味	17日 火 シャルキュトリーと温野菜のカスレ仕立て
3日 火 洋食屋さんのオムライス デミグラスソース	18日 水 白身魚の白ワイン蒸し ナージュ仕立て
4日 水 美名豚のロティー キョフデ仕立て	19日 木 真鯛の有馬山椒焼き きのこの炊き込みご飯と
5日 木 旬魚の香味揚げ シャキシャキ野菜と	20日 金 旬魚の幽庵焼き 季節野菜と柚子添え
6日 金 旬魚の照り焼きと彩り惣菜の和定食	21日 土 魚介のトマトパスタ～ペスカトーレ～
7日 土 海老とキノコのトマトクリームパスタ	22日 日 和風だしのオムライス～茶巾仕立て
8日 日 だし香るたっぷり玉ねぎの牛皿	23日 月 白身魚のケジャリー スコットランド風
9日 月 つくば鶏と北あかりのシュクメルリ	24日 火 白身魚の香味揚げ 甘酢あんかけ
10日 火 オリエンタルなシーフードカレー	25日 水 牛肉とたっぷりオニオンのハヤシライス
11日 水 つくば鶏のガルビュール～野菜の旨みで	26日 木 天然塩の鯖焼き 旬菜と共に！
12日 木 プレミアムポークの焼き豚～広東風	27日 金 つくば鶏のブランケット バターライスと
13日 金 ヘルシーな豆腐ハンバーグと炊き込みご飯	28日 土 ポルチーニ茸のクリームパスタ
14日 土 サルシッチャと彩野菜のペペロンチーノ	29日 日 ローズポークといろいろ具材のタジン仕立て
15日 日 鴨肉と根菜たっぷりの讃岐うどん	30日 月 粗挽き肉のミートローフ フォレスティエヌソース

■ 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 日	ソールのポアレ ポンファム仕立て
2日 月	たっぷり野菜の中華うま煮 黄金炒飯と
3日 火	サフラン香る魚介とトマトのドリア
4日 水	銀鮭といろいろきのこのホイル包み焼き
5日 木	鶏肉とシャンピニオンのフリカッセ
6日 金	〜ピリッとし山椒〜茄子の甜麺醬炒め
7日 土	炙りチーズの煮込みハンバーグ
8日 日	胡麻立ち昇る旬魚と旬菜の中華蒸し
9日 月	白身魚のブレゼ ノルマンディー風
10日 火	コンソメ仕立てのロールキャベツ
11日 水	シャキッと彩り野菜と牛肉の青椒肉絲
12日 木	銀鮭とフロマージュ 旬菜のグラチネ
13日 金	白身魚と海老のブレゼ マスタード風味
14日 土	鱈と乾貨の旨みのXO醬炒め
15日 日	県産ポークのアルザス風 シュークルート添え

16日 月	鮮魚と野菜のフリット グリビッシュソース
17日 火	白身魚の香味蒸し チリポン酢ソース
18日 水	つくば鶏のしっとり塩麴焼き 旬菜と共に
19日 木	ローズポークのカツレツ ミラノ風
20日 金	根菜とミートボールのトマト煮込み
21日 土	つくば鶏と晩秋野菜の大分とり天
22日 日	ぶりっと海老のちょっとピリ辛なチリソース炒め
23日 月	ローズポークのグリエ マスタードソース
24日 火	ポロネーゼとWソースのミラノ風ドリア
25日 水	県産地鶏と茨城水菜のはりはり鍋仕立て
26日 木	県産ポークのコトレッタ バルサミコソース
27日 金	魚介と豆腐のスンドゥブ仕立て
28日 土	茨城ポークと京味噌の西京焼き
29日 日	銀鮭と旬菜のほっこり石狩鍋じたて
30日 月	旬魚の照り焼き かやく御飯と