

献立予定表

2025年3月2日～2025年3月29日
サンシャインつくばリゾート

施設

	3月2日 日曜日	3月3日 月曜日	3月4日 火曜日	3月5日 水曜日	3月6日 木曜日	3月7日 金曜日	3月8日 土曜日
朝食	ご飯 豆腐と玉子のチャンプル 味噌汁 ひじきの白和え カブとひき肉のトロトロ煮 海苔の佃煮	ご飯 豚肉と3種の野菜塩炒め 味噌汁 茄子といんげんの生姜あん みかん入りなます きざみたくあん	ご飯 海老団子の和風煮 味噌汁 ほうれん草とコーンのソテー ごぼうサラダ なすしそ風味	ご飯 甘だれ海鮮ハンバーグ 味噌汁 青豆のソテー 小松菜ナムル ふりかけ	ご飯 ちきんちきんごぼう 味噌汁 ゆかり和え(もやし) 豆腐と青菜のとろみ煮 ごま昆布	ご飯 ほっけの幽庵焼き 味噌汁 大根のかに風味あん 小松菜しらす和え ふりかけ	ご飯 かに玉風お魚つみれ 味噌汁 瓜と高菜の南蛮風 ふきと油揚げの煮物 納豆
	エネルギー:419 水分:39.6 タンパク:10.4 アミノ酸:5.2 脂質:11.0 食塩相当量:2.4	エネルギー:432 水分:39.1 タンパク:16.1 アミノ酸:6.3 脂質:13.5 食塩相当量:2.7	エネルギー:522 水分:113.8 タンパク:18.4 アミノ酸:12.9 脂質:15.7 食塩相当量:3.3	エネルギー:327 水分:34.4 タンパク:8.7 アミノ酸:4.4 脂質:2.6 食塩相当量:2.5	エネルギー:382 水分:69.5 タンパク:12.4 アミノ酸:4.8 脂質:6.2 食塩相当量:2.5	エネルギー:366 水分:107.6 タンパク:18.2 アミノ酸:14.4 脂質:3.4 食塩相当量:3.0	エネルギー:447 水分:100.7 タンパク:18.2 アミノ酸:10.5 脂質:7.3 食塩相当量:3.7
	ごまパン&ミニパン ミートローフ オニオンコンソメスープ いんげんのガーリック炒め キャロットラペ	※ひなまつり※ ばらちらしずし 汁物 卵豆腐 冬瓜のそぼろ餡かけ デザート	とろろなめこそば ひじきごはんミニおにぎり キャベツと蒸し鶏のゆかり和え 海老入りかき揚げ 果物	ご飯 プルコギ 中華スープ エビチリ バンサンスー	ロールパン 鶏肉のパン粉チーズ焼き スープ ブロッコリーとベーコンのクミンソテー さつま芋とクリームチーズのサラダ	醤油ラーメン 点心三種 オクラとトマトのナムル デザート	ご飯 めかじきの味噌漬け焼き 汁物 揚げ出し豆腐 人参ツナサラダ 果物
エネルギー:476 水分:197.5 タンパク:23.3 アミノ酸:8.6 脂質:22.2 食塩相当量:3.1	エネルギー:538 水分:286.0 タンパク:27.7 アミノ酸:15.5 脂質:15.1 食塩相当量:3.6	エネルギー:648 水分:280.1 タンパク:25.6 アミノ酸:15.3 脂質:15.8 食塩相当量:3.1	エネルギー:565 水分:187.2 タンパク:25.4 アミノ酸:14.2 脂質:15.9 食塩相当量:2.8	エネルギー:557 水分:159.8 タンパク:26.7 アミノ酸:23.3 脂質:22.4 食塩相当量:2.8	エネルギー:695 水分:236.7 タンパク:33.5 アミノ酸:12.3 脂質:15.7 食塩相当量:4.8	エネルギー:595 水分:276.9 タンパク:21.9 アミノ酸:17.8 脂質:17.2 食塩相当量:2.5	
夕食	ご飯 ぶりの生姜煮 味噌汁 ひじきの炒り煮 きゅうりの酢の物	ご飯 鶏の西京焼き 味噌汁 小松菜ときのこの煮浸し カリフラワーのツナサラダ	ご飯 肉じゃが 味噌汁 炒りおから 大根サラダわさび風味	ご飯 豚バラ大根 味噌汁 ツナと豆腐の炒め物 しめじと小松菜のポン酢和え	ご飯 カレーの煮付け 味噌汁 ツナと厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け	ご飯 豚キムチ 味噌汁 さつま芋のレーズン煮 大根の梅肉和え	ご飯 鶏大根 味噌汁 ポテトチーズ炒め みぞれ和え
	エネルギー:434 水分:115.9 タンパク:17.9 アミノ酸:13.9 脂質:9.7 食塩相当量:2.9	エネルギー:430 水分:183.6 タンパク:16.5 アミノ酸:14.5 脂質:10.9 食塩相当量:1.9	エネルギー:476 水分:205.3 タンパク:17.2 アミノ酸:9.0 脂質:10.1 食塩相当量:2.6	エネルギー:561 水分:198.9 タンパク:19.7 アミノ酸:16.9 脂質:24.3 食塩相当量:2.7	エネルギー:469 水分:206.7 タンパク:21.8 アミノ酸:18.8 脂質:10.8 食塩相当量:2.3	エネルギー:557 水分:209.7 タンパク:13.5 アミノ酸:10.9 脂質:17.4 食塩相当量:2.6	エネルギー:514 水分:234.1 タンパク:21.9 アミノ酸:18.0 脂質:13.5 食塩相当量:2.7
	エネルギー:1329 水分:353.0 タンパク:51.6	エネルギー:1400 水分:508.7 タンパク:60.3	エネルギー:1646 水分:599.2 タンパク:61.2	エネルギー:1453 水分:420.5 タンパク:53.8	エネルギー:1408 水分:436.0 タンパク:60.9	エネルギー:1618 水分:554.0 タンパク:65.2	エネルギー:1556 水分:611.7 タンパク:62.0

献立予定表

2025年3月2日～2025年3月29日
サンシャインつくばリゾート

施設

11	アミノ酸:27.7	脂質:42.9	食塩相当量:8.4	アミノ酸:36.3	脂質:39.5	食塩相当量:8.2	アミノ酸:37.2	脂質:41.6	食塩相当量:9.0	アミノ酸:35.5	脂質:42.8	食塩相当量:8.0	アミノ酸:46.9	脂質:39.4	食塩相当量:7.6	アミノ酸:37.6	脂質:36.5	食塩相当量:10.4	アミノ酸:46.3	脂質:38.0	食塩相当量:8.9
----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2025年3月2日～2025年3月29日
サンシャインつくばリゾート

施設

	3月9日 日曜日			3月10日 月曜日			3月11日 火曜日			3月12日 水曜日			3月13日 木曜日			3月14日 金曜日			3月15日 土曜日		
朝食	ご飯 鱈の利休焼き(いんげん・生姜) 味噌汁(絹さや・刻み麩) アスパラと人参のソテー ひじき豆 べったら漬け			ご飯 鶏肉とそら豆のレモン風味焼き 味噌汁(なす・長葱) 野沢菜炒め 白うりの煮物 白菜の生姜和え			ご飯 アジの塩焼 味噌汁(なめこ・長葱) 生姜と大豆のそぼろ煮 白菜のなめ茸和え 梅かつお蓮根			ご飯 半熟風オムレツ 味噌汁(若布・大根) 切干大根煮物 青梗菜の梅風味和え なめ茸おろし			ご飯 野菜と麩の炒め煮 味噌汁(玉葱・絹さや) かぶの洋風煮 ちくわとピーマンの金平 白菜のたまり風味			ご飯 あぶらかれの味醂焼 味噌汁(キャベツ・豆腐) おくらの胡麻和え 白菜とさつま揚げの煮浸し 桜大根			ご飯 鶏肉のオニオンソース 味噌汁(青梗菜・長葱) 揚げ茄子鶏そぼろあん しっとり卵の花 きざみ野沢菜大根		
	エネルギー:415	水分:63.8	タンパク:16.3	エネルギー:385	水分:30.7	タンパク:14.1	エネルギー:357	水分:30.6	タンパク:17.2	エネルギー:347	水分:21.9	タンパク:10.0	エネルギー:372	水分:30.3	タンパク:13.7	エネルギー:372	水分:39.6	タンパク:18.1	エネルギー:464	水分:31.0	タンパク:16.1
	アミノ酸:11.9	脂質:9.2	食塩相当量:2.5	アミノ酸:4.3	脂質:7.7	食塩相当量:2.7	アミノ酸:4.3	脂質:3.8	食塩相当量:2.3	アミノ酸:4.1	脂質:3.2	食塩相当量:2.7	アミノ酸:4.4	脂質:4.8	食塩相当量:2.8	アミノ酸:5.2	脂質:3.9	食塩相当量:2.3	アミノ酸:4.3	脂質:12.4	食塩相当量:3.0
昼食	ビーフカレー コンソメスープ(しめじ・コーン) 海老とアボカドの生春巻き ピクルス(カリフラワー・ブロッコ・黄ピー)			ご飯 マーボー茄子 わかめスープ アジの中華風竜田揚げ 春雨サラダ(きゅうり・かにかま)			ロールパン タンドリーチキン ミネストローネ 赤魚のコンソメスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ			ご飯 とんかつ 味噌汁(大根・かいわれ) めかじきの和風生姜ソテー オニオントマトサラダ			ご飯 チンジャオロース(豚肉・ロース) 中華スープ(小松菜・人参) きくらげと海老の炒め物 ナムル(ブロッコリー・桜えび)			ロールパン 豚肉のポワレ スープ(しめじ・キャベツ) 鮭のクリーム煮 アボカドとベーコンのマヨサラダ			温玉うどん 穴子ちらし寿司 豆腐とツナのサラダ		
	エネルギー:556	水分:198.0	タンパク:19.7	エネルギー:604	水分:194.7	タンパク:22.9	エネルギー:502	水分:264.7	タンパク:28.3	エネルギー:629	水分:214.4	タンパク:25.4	エネルギー:549	水分:231.6	タンパク:26.6	エネルギー:741	水分:208.0	タンパク:32.1	エネルギー:565	水分:288.9	タンパク:25.7
	アミノ酸:15.8	脂質:22.6	食塩相当量:4.1	アミノ酸:18.2	脂質:21.4	食塩相当量:2.3	アミノ酸:14.9	脂質:21.3	食塩相当量:3.0	アミノ酸:20.6	脂質:22.7	食塩相当量:2.7	アミノ酸:20.7	脂質:17.4	食塩相当量:2.9	アミノ酸:22.1	脂質:46.2	食塩相当量:2.7	アミノ酸:20.4	脂質:13.9	食塩相当量:5.3
夕食	ご飯 じゃが芋と豚肉の胡麻味噌煮 味噌汁(大根・大根葉) 鮭の生姜風味焼き チンゲン菜の炒り玉子和え			ご飯 鶏肉のさっぱり煮 味噌汁(玉葱・貝割れ大根) たらの柳川風 お浸し(ほうれん草・鰹節)			ご飯 肉詰めピーマン 味噌汁(玉葱・若布) 太刀魚の梅煮 カリフラワーのツナサラダ(塩昆布・黄ピー)			ご飯 筑前煮 味噌汁(白菜・刻み麩) 帆立のピリ辛ポン酢かけ ひじきサラダ(マヨ)			ご飯 牛肉とじゃがいものうま炒め 味噌汁(長葱・豆腐) 赤魚の幽庵焼き(いんげん・花人参) キャベツの浅漬け(人参)			ご飯 鶏の胡麻だれかけ(ブロ) 味噌汁(もやし・刻み麩) 太刀魚の塩焼き カリフラワーと桜えびの中華和え			ご飯 鶏挽肉の磯辺焼き 味噌汁(絹さや・えのき) 赤魚のピリ辛ポン酢和風ポテトサラダ(しば漬)		
	エネルギー:604	水分:174.5	タンパク:25.2	エネルギー:535	水分:262.5	タンパク:30.7	エネルギー:652	水分:166.8	タンパク:27.1	エネルギー:531	水分:188.4	タンパク:20.6	エネルギー:570	水分:121.7	タンパク:22.2	エネルギー:442	水分:148.2	タンパク:23.3	エネルギー:518	水分:196.2	タンパク:23.5
	アミノ酸:21.3	脂質:23.1	食塩相当量:2.4	アミノ酸:26.5	脂質:12.8	食塩相当量:2.4	アミノ酸:15.3	脂質:22.7	食塩相当量:3.7	アミノ酸:17.2	脂質:17.2	食塩相当量:2.9	アミノ酸:6.2	脂質:21.0	食塩相当量:2.4	アミノ酸:13.3	脂質:9.6	食塩相当量:2.3	アミノ酸:12.8	脂質:11.7	食塩相当量:2.8
エネルギー:1575	水分:436.3	タンパク:61.2	エネルギー:1524	水分:487.9	タンパク:67.7	エネルギー:1511	水分:462.1	タンパク:72.6	エネルギー:1507	水分:424.7	タンパク:56.0	エネルギー:1491	水分:383.6	タンパク:62.5	エネルギー:1555	水分:395.8	タンパク:73.5	エネルギー:1547	水分:516.1	タンパク:65.3	

献立予定表

2025年3月2日～2025年3月29日
サンシャインつくばリゾート

施設

11	アミノ酸:49.0	脂質:54.9	食塩相当量:9.0	アミノ酸:49.0	脂質:41.9	食塩相当量:7.4	アミノ酸:34.5	脂質:47.8	食塩相当量:9.0	アミノ酸:41.9	脂質:43.1	食塩相当量:8.3	アミノ酸:31.3	脂質:43.2	食塩相当量:8.1	アミノ酸:40.6	脂質:59.7	食塩相当量:7.3	アミノ酸:37.5	脂質:38.0	食塩相当量:11.1
----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------

献立予定表

2025年3月2日～2025年3月29日
サンシャインつくばリゾート

施設

	3月16日 日曜日			3月17日 月曜日			3月18日 火曜日			3月19日 水曜日			3月20日 木曜日			3月21日 金曜日			3月22日 土曜日		
朝食	ご飯 白菜と豚肉の炊き合わせ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 豆腐と青菜のとろみ煮 椎茸のしぐれ煮 彩りなます			ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁(豆腐・万葱) 長芋のねばねば和え ほうれん草と椎茸のわさび和え キャベツの浅漬け			ご飯 さつま芋と豚肉の胡麻味噌煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 高野豆腐の野菜あん れんこんのおかか煮 しそ昆布			ご飯 鶏肉と白菜の胡麻醤油風味 味噌汁(なす・長葱) ひじきの煮物 厚揚げ白だし煮 きのこのマリネ			ご飯 くずし豆腐の野菜あん 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 里芋といんげんの煮物 若布としらすの酢の物 しば漬(既)			ご飯 鶏肉のねぎ塩焼 味噌汁(小松菜・豆腐) 竹輪と野菜の煮物 もずくミックス 酢キャベツ			ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(ほうれん草・えのき) 若竹真丈(柚子あん) いんげんの生姜醤油和え なすしそ風味		
	エネルギー:382	水分:23.6	タンパク:10.4	エネルギー:390	水分:25.8	タンパク:10.1	エネルギー:437	水分:23.7	タンパク:11.1	エネルギー:378	水分:30.7	タンパク:10.9	エネルギー:334	水分:34.4	タンパク:9.3	エネルギー:391	水分:35.2	タンパク:17.6	エネルギー:386	水分:30.5	タンパク:11.8
	アミノ酸:5.4	脂質:6.7	食塩相当量:2.3	アミノ酸:4.9	脂質:6.5	食塩相当量:2.6	アミノ酸:5.3	脂質:5.1	食塩相当量:2.6	アミノ酸:4.3	脂質:6.0	食塩相当量:2.5	アミノ酸:4.4	脂質:2.5	食塩相当量:2.2	アミノ酸:4.9	脂質:5.2	食塩相当量:3.0	アミノ酸:4.5	脂質:8.9	食塩相当量:2.5
昼食	ロールパン 牛肉のトマト煮 オニオンコンソメスープ めかじきと野菜のホイール包み焼き きゅうりとりんごのヨーグルトサラダ			ご飯 うなぎの蒲焼 かきたま汁 揚げ出し豆腐(かぼちゃ) マグロとわけぎのぬた 果物(キウイ)			レタスチャーハン ワンタンスープ 春巻き(鶏こま) マンゴープリン			ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(小松菜・大根) 鰯の味噌風味焼き さつま芋のサラダ(ハム)			ねぎとろ丼(山芋) 天ぷら(芋・まいたけ・なす・キス・蓮根) 沢煮椀 大根と柚子の甘酢果物(キウイフルーツ)			ご飯 鶏と玉子のチリソース炒め ワンタンスープ 具沢山五目豆腐(中華風・こま) チョレギ風サラダ			ロールパン ボロネーゼ コンソメスープ(しめじ・コーン) 卵と枝豆サラダ フルーツゼリー(みかん)		
	エネルギー:607	水分:292.0	タンパク:24.9	エネルギー:729	水分:253.1	タンパク:34.3	エネルギー:747	水分:184.8	タンパク:27.5	エネルギー:625	水分:212.8	タンパク:27.1	エネルギー:586	水分:284.6	タンパク:32.1	エネルギー:635	水分:182.5	タンパク:30.2	エネルギー:730	水分:277.8	タンパク:27.3
	アミノ酸:13.8	脂質:32.3	食塩相当量:2.5	アミノ酸:17.3	脂質:27.2	食塩相当量:2.2	アミノ酸:14.6	脂質:31.9	食塩相当量:2.7	アミノ酸:22.3	脂質:21.3	食塩相当量:2.5	アミノ酸:26.2	脂質:17.9	食塩相当量:3.0	アミノ酸:17.3	脂質:25.7	食塩相当量:2.5	アミノ酸:22.8	脂質:25.5	食塩相当量:3.6
夕食	ご飯 豚バラ肉のカラフル炒め 味噌汁(しめじ・ほうれん草) 太刀魚のなめこおろしかけ コールスローサラダ			ご飯 炒り鶏 味噌汁(もやし・若布) かますの焼き浸し 春菊の胡麻和え			ご飯 豚肉の塩麴焼き 味噌汁(なす・万葱) 鯛の煮付け ほうれん草の錦糸和え			ご飯 豆腐ハンバーグおろしポン酢 味噌汁(絹さや・えのき) さわらの西京焼き(南瓜) 絹さやの梅おかか和え(蒸し鶏)			ご飯 蒸し豚の葱ソース(サニー) 味噌汁(もやし・なす) 鮭のきのこマリネ(アスパラ・カリ) 冷奴			ご飯 牛バラ肉と大根の煮込み 味噌汁(絹さや・刻み麩) 赤魚の塩麴やき 長いものわさび和え			ご飯 鶏の香味ソース(ほうれん草) 味噌汁(かぼちゃ・長葱) メカジキの照焼き(絹さや・甘酢生姜) アスパラの胡麻和え		
	エネルギー:568	水分:152.7	タンパク:21.4	エネルギー:502	水分:212.1	タンパク:23.5	エネルギー:507	水分:172.7	タンパク:24.2	エネルギー:556	水分:218.4	タンパク:27.3	エネルギー:547	水分:236.5	タンパク:24.9	エネルギー:617	水分:131.2	タンパク:19.0	エネルギー:498	水分:208.9	タンパク:23.2
	アミノ酸:12.3	脂質:22.6	食塩相当量:2.9	アミノ酸:19.4	脂質:12.1	食塩相当量:2.8	アミノ酸:19.5	脂質:14.8	食塩相当量:3.1	アミノ酸:21.3	脂質:14.3	食塩相当量:2.5	アミノ酸:20.8	脂質:18.2	食塩相当量:2.4	アミノ酸:9.4	脂質:24.7	食塩相当量:3.9	アミノ酸:19.3	脂質:12.6	食塩相当量:2.3
エネルギー:1557	水分:468.3	タンパク:56.7	エネルギー:1621	水分:491.0	タンパク:67.9	エネルギー:1691	水分:381.2	タンパク:62.8	エネルギー:1559	水分:461.9	タンパク:65.3	エネルギー:1467	水分:555.5	タンパク:66.3	エネルギー:1643	水分:348.9	タンパク:66.8	エネルギー:1614	水分:517.2	タンパク:62.3	

献立予定表

2025年3月2日～2025年3月29日
サンシャインつくばリゾート

施設

11	アミノ酸:31.5	脂質:61.6	食塩相当量:7.7	アミノ酸:41.6	脂質:45.8	食塩相当量:7.6	アミノ酸:39.4	脂質:51.8	食塩相当量:8.4	アミノ酸:47.9	脂質:41.6	食塩相当量:7.5	アミノ酸:51.4	脂質:38.6	食塩相当量:7.6	アミノ酸:31.6	脂質:55.6	食塩相当量:9.4	アミノ酸:46.6	脂質:47.0	食塩相当量:8.4
----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2025年3月2日～2025年3月29日
サンシャインつくばリゾート

施設

	3月23日 日曜日			3月24日 月曜日			3月25日 火曜日			3月26日 水曜日			3月27日 木曜日			3月28日 金曜日			3月29日 土曜日		
朝食	ご飯 鮭の磯焼き(40・いんげん・生姜) 味噌汁(玉葱・なす) カレービーフン なめこと山芋のオクラ 和え きやらぶき			ご飯 目玉焼き(ソーセージ・ブロ) 味噌汁(えのき・豆腐) べっこう煮 根菜マリネ 高菜漬			ご飯 厚焼き玉子 味噌汁(大根・油揚げ) ごぼうと人参の胡麻和え 小松菜の辛子和え きざみたくあん			ご飯 鶏肉の胡麻みりん焼き 味噌汁(長葱・貝割れ大根) 大根のかに風味あん 和風お豆サラダ 甘辛たけのこ			ご飯 がんといんげんの煮物 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 切干大根と蒸し鶏炒め ひじきの白和え もずくミックス			ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(玉葱・貝割れ大根) 南瓜のそぼろあん ごぼうの金平 大根しそ漬			ご飯 餡かけがんと 味噌汁(白菜・青梗菜) 青梗菜と豚肉の炒め 若布と玉ねぎのナムル すだちきゅうり		
	エネルギー:383	水分:79.1	タンパク:16.3	エネルギー:458	水分:99.2	タンパク:15.7	エネルギー:393	水分:36.4	タンパク:12.2	エネルギー:439	水分:21.4	タンパク:22.1	エネルギー:345	水分:21.6	タンパク:10.4	エネルギー:450	水分:21.4	タンパク:12.6	エネルギー:350	水分:31.5	タンパク:9.8
	アミノ酸:12.0	脂質:4.1	食塩相当量:2.1	アミノ酸:12.2	脂質:12.2	食塩相当量:2.5	アミノ酸:5.0	脂質:7.7	食塩相当量:2.6	アミノ酸:4.2	脂質:7.3	食塩相当量:3.2	アミノ酸:4.3	脂質:4.7	食塩相当量:2.5	アミノ酸:4.2	脂質:8.3	食塩相当量:3.0	アミノ酸:4.3	脂質:5.2	食塩相当量:2.6
昼食	ご飯 鶏のもみじ焼き 味噌汁(えのき・若布) ぶりカツ 大根の梅しそサラダ			ロールパン 牛肉赤ワイン煮込み パンプキンスープ 太刀魚のバター醤油ソテー アボカドとパプリカのサラダ デザート(ババロア)			ご飯 よだれ鶏風 中華スープ(青梗菜・長葱) 赤魚の甘酢あんかけ くらげときゅうりの中 華サラダ			ご飯 和風ポークソテー(醤油ソース) 根菜の味噌汁 ホタテの和風カルパッチョ チンゲン菜の胡麻味噌あえ			ロールパン 牛肉コロッケ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱) 牡蠣とじゃが芋のミルク煮 りんごと春菊のサラダ			ご飯 回鍋肉(豚こま) 中華コーンスープ チンゲン菜と赤魚の中華炒め ナムル(人参・きゅうり・もやし)			ハヤシライス 海老とたらこのサラダ スパ コンソメスープ(白菜・コーン) 果物(オレンジ)		
	エネルギー:641	水分:190.7	タンパク:24.9	エネルギー:794	水分:263.5	タンパク:25.2	エネルギー:544	水分:189.6	タンパク:27.5	エネルギー:557	水分:250.2	タンパク:23.6	エネルギー:736	水分:310.7	タンパク:24.2	エネルギー:535	水分:213.1	タンパク:24.4	エネルギー:600	水分:278.1	タンパク:25.3
	アミノ酸:21.7	脂質:23.9	食塩相当量:2.9	アミノ酸:14.4	脂質:43.1	食塩相当量:3.2	アミノ酸:12.9	脂質:15.1	食塩相当量:3.0	アミノ酸:18.2	脂質:17.1	食塩相当量:3.1	アミノ酸:16.0	脂質:37.2	食塩相当量:3.6	アミノ酸:7.4	脂質:14.2	食塩相当量:3.6	アミノ酸:20.1	脂質:17.7	食塩相当量:2.4
夕食	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁(もやし・万葱) 鱈ときのこのホイル蒸し もずく酢(もやし)			ご飯 鶏もも肉のみぞれ煮 味噌汁(玉葱・大根葉) 鱈の辛みそ焼き(キャベツ・人参) キャベツと蒸し鶏のゆかり和え			ご飯 牛肉の甘辛炒め 味噌汁(大根・長葱) 鯛の煮付け しめじと小松菜のポン酢和え			ご飯 鶏もも肉とかぶの煮込み 味噌汁(えのき・豆腐) さんまのおろしポン酢 人参の塩昆布和え			ご飯 肉豆腐 味噌汁(えのき・若布) 銀だらの梅味噌焼き コールスローサラダ(チーズ・コーン)			ご飯 鶏の親子煮(万葱) 味噌汁(玉葱・絹さや) 太刀魚のカレー風味焼き ブロッコリーの生姜醤油和え			ご飯 豚肉と蓮根の重ね蒸し 味噌汁(なめこ・万葱) ぶり大根 酢の物(きゅうり・若布)		
	エネルギー:500	水分:221.9	タンパク:22.8	エネルギー:497	水分:194.0	タンパク:25.1	エネルギー:571	水分:165.8	タンパク:23.9	エネルギー:527	水分:169.4	タンパク:21.2	エネルギー:506	水分:203.3	タンパク:26.5	エネルギー:544	水分:164.4	タンパク:26.9	エネルギー:589	水分:160.7	タンパク:21.6
	アミノ酸:15.1	脂質:14.9	食塩相当量:2.4	アミノ酸:19.5	脂質:11.4	食塩相当量:2.7	アミノ酸:14.9	脂質:20.0	食塩相当量:2.9	アミノ酸:19.0	脂質:18.3	食塩相当量:2.2	アミノ酸:17.1	脂質:12.8	食塩相当量:3.4	アミノ酸:11.1	脂質:15.2	食塩相当量:2.3	アミノ酸:17.9	脂質:22.7	食塩相当量:2.5
エネルギー:1524	水分:491.7	タンパク:64.0	エネルギー:1749	水分:556.7	タンパク:66.0	エネルギー:1508	水分:391.8	タンパク:63.6	エネルギー:1523	水分:441.0	タンパク:66.9	エネルギー:1587	水分:535.6	タンパク:61.1	エネルギー:1529	水分:398.9	タンパク:63.9	エネルギー:1539	水分:470.3	タンパク:56.7	

献立予定表

2025年3月2日～2025年3月29日
サンシャインつくばリゾート

施設

11	アミノ酸:48.8	脂質:42.9	食塩相当量:7.4	アミノ酸:46.1	脂質:66.7	食塩相当量:8.4	アミノ酸:32.8	脂質:42.8	食塩相当量:8.5	アミノ酸:41.4	脂質:42.7	食塩相当量:8.5	アミノ酸:37.4	脂質:54.7	食塩相当量:9.5	アミノ酸:22.7	脂質:37.7	食塩相当量:8.9	アミノ酸:42.3	脂質:45.6	食塩相当量:7.5
----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------