

献立予定表

2025年3月30日～2025年5月3日
サンシャインつくばリゾート

施設

	3月30日 日曜日	3月31日 月曜日	4月1日 火曜日	4月2日 水曜日	4月3日 木曜日	4月4日 金曜日	4月5日 土曜日
朝食	ご飯 鶏の治部煮風 味噌汁 具だくさんコンソメ煮 いんげんの胡麻和え ふりかけ	ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁 炊合わせ 豆のごま和えサラダ 味付け海苔	ご飯 ハムエッグ 味噌汁 竹輪と野菜の煮物 山芋とモロヘイヤの 和え物 海苔の佃煮	ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁 厚揚げ白だし煮 若布とカニカマの中 華サラダ 漬物	ご飯 甘だれ海鮮ハンバー グ 味噌汁 ごぼうの金平 小松菜のゆかり和え ふりかけ	ご飯 ブリの甘酢あんかけ 味噌汁 さつまいもと豆の醤油 仕立て おぐらの胡麻和え 納豆	ご飯 餡かけ海鮮包み 味噌汁 青梗菜と油揚げの煮 浸し 茎わかめのマヨ和え たいみそ
	エネルギー:336 水分:14.4 タンパク:9.9 アミノ酸:5.2 脂質:5.0 食塩相当量:2.1	エネルギー:442 水分:21.3 タンパク:15.9 アミノ酸:4.3 脂質:8.3 食塩相当量:2.7	エネルギー:431 水分:76.6 タンパク:16.1 アミノ酸:12.2 脂質:9.5 食塩相当量:2.2	エネルギー:370 水分:69.3 タンパク:18.1 アミノ酸:13.5 脂質:5.4 食塩相当量:2.4	エネルギー:387 水分:68.2 タンパク:10.1 アミノ酸:4.8 脂質:9.3 食塩相当量:1.5	エネルギー:423 水分:56.3 タンパク:16.0 アミノ酸:10.4 脂質:8.3 食塩相当量:1.9	エネルギー:346 水分:21.9 タンパク:9.5 アミノ酸:4.2 脂質:4.5 食塩相当量:2.2
昼食	ご飯 酢鶏 中華スープ 海老と挽肉の春雨炒 め ねぎ豆腐	ご飯 メカジキの照焼き 味噌汁 根菜の塩きんぴら 長芋とオクラのサラダ	ご飯 八宝菜 中華スープ なすの中華風ソース ナムル(青梗菜・もやし) デザート	キーマカレー 海老のフリッター コーンスープ ハニーマスタードサラ ダ フルーツヨーグルト	ご飯 油淋鶏 中華スープ カニ玉 ピリ辛ナムル(もやし・ きゅうり)	ご飯 鮭の中華風きのこあ んかけ 若布スープ 海老とチンゲン菜の 中華炒め チョレギ風サラダ	豚汁風うどん 竹輪の二色揚げ(青 海苔・カレー) キャベツの梅しらす和 え 果物
	エネルギー:671 水分:279.2 タンパク:30.0 アミノ酸:26.7 脂質:24.9 食塩相当量:2.5	エネルギー:430 水分:175.0 タンパク:16.1 アミノ酸:11.9 脂質:7.4 食塩相当量:2.9	エネルギー:665 水分:157.8 タンパク:23.8 アミノ酸:9.9 脂質:26.8 食塩相当量:2.9	エネルギー:638 水分:250.0 タンパク:27.6 アミノ酸:21.8 脂質:22.2 食塩相当量:2.7	エネルギー:600 水分:235.4 タンパク:23.8 アミノ酸:18.6 脂質:20.1 食塩相当量:3.4	エネルギー:575 水分:208.1 タンパク:28.1 アミノ酸:22.8 脂質:18.1 食塩相当量:2.6	エネルギー:654 水分:340.2 タンパク:28.3 アミノ酸:14.4 脂質:27.0 食塩相当量:3.5
夕食	ご飯 鱈の葱塩だれ 味噌汁 じゃが芋のそぼろ餡 かけ煮 白菜サラダ	ご飯 鶏ムネ肉の和風マリ ネ 味噌汁 春キャベツとあさりの 酒蒸し カリフラワーの真砂和 え	ご飯 鶏ひき肉と厚揚げ炒 め 味噌汁 海老団子の和風あん マカロニサラダ	ご飯 カレーのみぞれ煮 味噌汁 がんもの煮物 蒸し鶏のねぎ塩サラ ダ	ご飯 豆腐と海鮮のうま煮 味噌汁 かぼちゃの煮物 ブロッコリーと桜えびのた まごサラダ	ご飯 豚肉となすの味噌炒 め 味噌汁 キノコの当座煮 大根サラダわさび風 味	ご飯 鯖の味噌煮 味噌汁 炒りおから さつまいものサラダ
	エネルギー:483 水分:198.5 タンパク:19.2 アミノ酸:15.2 脂質:10.7 食塩相当量:2.5	エネルギー:585 水分:261.9 タンパク:23.9 アミノ酸:16.4 脂質:16.0 食塩相当量:3.2	エネルギー:624 水分:226.0 タンパク:31.1 アミノ酸:24.8 脂質:17.6 食塩相当量:3.6	エネルギー:477 水分:201.6 タンパク:24.6 アミノ酸:20.2 脂質:10.5 食塩相当量:2.7	エネルギー:474 水分:214.1 タンパク:22.5 アミノ酸:14.5 脂質:9.9 食塩相当量:2.8	エネルギー:432 水分:148.4 タンパク:18.2 アミノ酸:7.2 脂質:10.8 食塩相当量:2.3	エネルギー:616 水分:178.4 タンパク:24.1 アミノ酸:20.1 脂質:20.1 食塩相当量:3.0
1日合計	エネルギー:1490 水分:492.1 タンパク:59.1	エネルギー:1457 水分:458.2 タンパク:55.9	エネルギー:1720 水分:460.4 タンパク:71.0	エネルギー:1485 水分:520.9 タンパク:70.3	エネルギー:1461 水分:517.7 タンパク:56.4	エネルギー:1430 水分:412.8 タンパク:62.3	エネルギー:1616 水分:540.5 タンパク:61.9

献立予定表

2025年3月30日～2025年5月3日
サンシャインつくばリゾート

施設

11	アミノ酸:47.1	脂質:40.6	食塩相当量:7.1	アミノ酸:32.6	脂質:31.7	食塩相当量:8.8	アミノ酸:46.9	脂質:53.9	食塩相当量:8.7	アミノ酸:55.5	脂質:38.1	食塩相当量:7.8	アミノ酸:37.9	脂質:39.3	食塩相当量:7.7	アミノ酸:40.4	脂質:37.2	食塩相当量:6.8	アミノ酸:38.7	脂質:51.6	食塩相当量:8.7
----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2025年3月30日～2025年5月3日
サンシャインつくばリゾート

施設

	4月6日 日曜日	4月7日 月曜日	4月8日 火曜日	4月9日 水曜日	4月10日 木曜日	4月11日 金曜日	4月12日 土曜日
朝食	ご飯 黒豚焼売 味噌汁(白菜・万葱) ベーコンとキャベツの 玉子炒め からし和え(青梗菜) 煮豆(金時豆)	ご飯 白身魚の白醤油焼き 味噌汁(玉葱・油揚 げ) 野沢菜炒め 玉ねぎと若布の甘酢 和え きざみ野沢菜大根	ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(玉葱・万葱) コンソメ野菜煮込み ブロccoliの炒り玉子 和え なすしそ風味	ご飯 京風さつま揚げ煮 味噌汁(キャベツ・大 根菜) 野菜サラダ 人参の塩昆布和え ぬか漬け	ご飯 肉団子と野菜の薄く ず餡 味噌汁(しめじ・油揚 げ) ヤングコーンの中華 炒め バンバンジー和え ひじき豆	ご飯 海老つみれの炊き合 わせ 味噌汁(ほうれん草・ 刻み麩) ちんげん菜とイカの 炒め いんげんの黒胡麻和 え 昆布豆	ご飯 赤魚の照り煮 味噌汁(玉葱・絹さ や) 海老入りビーフン 長芋とモロヘイヤの 和え物 赤かぶ漬
	エネルギー:495 水分:72.2 タンパク:15.6 アミノ酸:4.9 脂質:13.7 食塩相当量:2.0	エネルギー:368 水分:23.4 タンパク:13.7 アミノ酸:5.3 脂質:5.1 食塩相当量:2.3	エネルギー:346 水分:21.4 タンパク:9.0 アミノ酸:4.3 脂質:5.9 食塩相当量:2.7	エネルギー:344 水分:26.3 タンパク:9.5 アミノ酸:4.3 脂質:4.3 食塩相当量:1.9	エネルギー:472 水分:23.4 タンパク:18.1 アミノ酸:5.3 脂質:12.5 食塩相当量:2.4	エネルギー:361 水分:21.6 タンパク:11.7 アミノ酸:4.3 脂質:4.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:400 水分:30.3 タンパク:15.2 アミノ酸:4.4 脂質:3.9 食塩相当量:2.6
昼食	ロールパン ビーフシチュー オニオンコンソメスー プ 海老とアスパラの オーロラサラダ デザート(レアチー ズ)	ご飯 鱈の香味フライ 味噌汁(えのき・かい われ) キャベツと鶏肉のク リーム煮 切干大根と塩昆布サ ラダ(しらす)	ご飯 赤魚の更紗蒸し 汁物(なめこ・三つ 葉) 豚肉と白菜のとろみ 煮副菜用 長いもとおくらのわさ び和え	ご飯 チキンピカタ 味噌汁(なす・万葱) かぶの煮物(人参・竹 輪) 菜の花のしらす和え	三色丼 味噌汁(里芋・長葱) ほたてフライ 酢の物(きゅうり・菜 花・トマト) 果物(オレンジ)	ロールパン 鯖のトマト煮込み スープ(白菜・コーン) 蓮根とベーコンのバ ルサミコンテー キノコのマリネ	海鮮あんかけチャー ハン 中華スープ(小松菜・ 人参) 冬瓜の中華煮 レタスとトマトの中華 サラダ デザート(杏仁豆腐)
	エネルギー:587 水分:285.9 タンパク:25.7 アミノ酸:20.9 脂質:28.5 食塩相当量:2.1	エネルギー:707 水分:227.7 タンパク:28.3 アミノ酸:22.8 脂質:30.0 食塩相当量:2.6	エネルギー:435 水分:166.4 タンパク:17.4 アミノ酸:8.2 脂質:8.5 食塩相当量:1.9	エネルギー:489 水分:192.5 タンパク:23.1 アミノ酸:19.1 脂質:12.5 食塩相当量:3.4	エネルギー:635 水分:283.4 タンパク:29.7 アミノ酸:23.5 脂質:20.8 食塩相当量:2.6	エネルギー:502 水分:207.2 タンパク:19.4 アミノ酸:15.8 脂質:23.7 食塩相当量:2.6	エネルギー:418 水分:185.6 タンパク:16.7 アミノ酸:13.0 脂質:10.0 食塩相当量:2.7
夕食	ご飯 蒸し鶏のおろし玉ね ぎソース 味噌汁(若布・大根) もやしと厚揚げの金 平風 粒マスタードサラダ (マヨ)	ご飯 豚キムチ(豚こま・バ ラ) 味噌汁(大根・青梗 菜) ごぼうのおかか煮 胡麻和え(ほうれん 草)	ご飯 鶏ムネ肉の梅照り焼 き(ししとう・れんこん) 味噌汁(青梗菜・刻み 麩) さつま芋のレーズン 煮 いかときゅうりの酢の 物	ご飯 揚げ鮭としめじのおろ し煮 味噌汁(エノキ・白菜) 焼きじゃがバターの じゃこ炒めがけ キャベツと蒸し鶏のサ ラダ	ご飯 鶏肉と里芋のこってり 味噌煮 味噌汁(大根・大根 菜) いら玉子 お浸し(菜の花・鰹 節)	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(玉ねぎ・青梗 菜) しらすと若布の炒り卵 カリフラワーのわさび マヨ和え	ご飯 鶏大根 味噌汁(えのき・若 布) じゃがいもの金平(人 参) チンゲン菜の炒り玉 子和え
	エネルギー:483 水分:191.9 タンパク:17.3 アミノ酸:15.2 脂質:15.1 食塩相当量:2.2	エネルギー:501 水分:201.5 タンパク:16.9 アミノ酸:9.5 脂質:16.5 食塩相当量:2.4	エネルギー:477 水分:154.4 タンパク:19.3 アミノ酸:15.1 脂質:5.7 食塩相当量:2.0	エネルギー:535 水分:193.9 タンパク:22.1 アミノ酸:17.7 脂質:14.9 食塩相当量:2.8	エネルギー:507 水分:195.3 タンパク:22.1 アミノ酸:17.8 脂質:13.4 食塩相当量:2.7	エネルギー:548 水分:213.4 タンパク:21.5 アミノ酸:17.7 脂質:19.2 食塩相当量:2.8	エネルギー:519 水分:230.8 タンパク:20.4 アミノ酸:18.7 脂質:15.6 食塩相当量:2.3
1日分	エネルギー:1597 水分:562.1 タンパク:66.5	エネルギー:1616 水分:429.1 タンパク:65.2	エネルギー:1387 水分:391.3 タンパク:59.6	エネルギー:1515 水分:496.9 タンパク:71.3	エネルギー:1523 水分:445.5 タンパク:65.8	エネルギー:1531 水分:454.4 タンパク:65.1	エネルギー:1537 水分:470.0 タンパク:65.4

献立予定表

2025年3月30日～2025年5月3日
サンシャインつくばリゾート

施設

11	アミノ酸:46.3	脂質:53.7	食塩相当量:7.0	アミノ酸:40.5	脂質:52.4	食塩相当量:8.3	アミノ酸:39.7	脂質:30.7	食塩相当量:7.9	アミノ酸:55.5	脂質:40.0	食塩相当量:8.8	アミノ酸:45.1	脂質:44.5	食塩相当量:7.5	アミノ酸:49.0	脂質:54.2	食塩相当量:8.1	アミノ酸:41.9	脂質:40.7	食塩相当量:8.0
----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2025年3月30日～2025年5月3日
サンシャインつくばリゾート

施設

	4月13日 日曜日	4月14日 月曜日	4月15日 火曜日	4月16日 水曜日	4月17日 木曜日	4月18日 金曜日	4月19日 土曜日
朝食	ご飯 ツナオムレツ 味噌汁(しめじ・かいわれ) 白菜と豚肉の炊き合わせ 枝豆とキャベツのソテー風 玉ねぎとセロリのトマト和え	ご飯 イワシの梅煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) 厚揚げ白だし煮 しっとり卵の花 キャベツの浅漬け	ご飯 鶏肉と白菜の胡麻醬油風味 味噌汁(大根葉・しめじ) かぼちゃ真丈 洋風あん 彩りなます 黒豆	ご飯 鮭の生姜風味焼き 味噌汁(えのき・刻み麩) アスパラの生姜炒め 筑前煮(三和) 大根と茗荷の浅漬け	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(ほうれん草・玉葱) がんもの炊き合わせ キャベツとコーンのソテー 白花豆	ご飯 鶏つくねの銀あん仕立て 味噌汁(若布・大根) 厚焼き玉子 キャベツと桜えびの酢の物 椎茸しぐれ	ご飯 肉詰めいなりとチンゲン菜の炊合せ 味噌汁(もやし・万葱) ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め 京うの花 もやし梅和え
	エネルギー:404 水分:21.5 タンパク:13.4	エネルギー:422 水分:26.3 タンパク:15.8	エネルギー:451 水分:26.1 タンパク:13.9	エネルギー:420 水分:144.8 タンパク:17.7	エネルギー:442 水分:30.6 タンパク:11.7	エネルギー:440 水分:51.9 タンパク:15.9	エネルギー:356 水分:21.9 タンパク:10.9
	アミノ酸:4.3 脂質:9.6 食塩相当量:2.1	アミノ酸:4.3 脂質:8.3 食塩相当量:2.5	アミノ酸:4.4 脂質:8.4 食塩相当量:2.6	アミノ酸:12.6 脂質:7.6 食塩相当量:2.2	アミノ酸:4.4 脂質:8.7 食塩相当量:1.8	アミノ酸:4.5 脂質:9.5 食塩相当量:2.6	アミノ酸:4.3 脂質:5.7 食塩相当量:2.3
昼食	ご飯 マーボー豆腐 中華スープ(きくらげ・人参) 焼き餃子 帆立と小松菜のガーリック炒め	ロールパン ポークヒレカツ コンソメスープ(しめじ・キャベツ) さわらのきのこクリームソテー グリーンサラダ(レタス・玉ねぎ・スナップ)	ご飯 牛肉ときのこのソテー 味噌汁(しめじ・万葱) スパニッシュオムレツ(ブロ) そら豆のマヨサラダ	オムライス コンソメスープ(白菜・コーン) スモークサーモンのサラダ デザート(ワッフル)	ご飯 蒸し鶏の香味醬かけ わかめスープ エビのチリソース ねぎ塩サラダ	鶏そば 天ぷら(かぼちゃ・なす・えび・蓮根) 茶碗蒸し(三つ葉) 果物(オレンジ)	ロールパン 和牛ハンバーグ コンソメスープ(小松菜・人参) 鯖のラビゴットソース 生ハムサラダ
	エネルギー:573 水分:220.9 タンパク:25.8	エネルギー:671 水分:242.3 タンパク:30.6	エネルギー:660 水分:208.6 タンパク:27.7	エネルギー:451 水分:213.4 タンパク:16.1	エネルギー:527 水分:236.9 タンパク:32.3	エネルギー:510 水分:293.9 タンパク:28.6	エネルギー:752 水分:226.6 タンパク:31.6
	アミノ酸:21.2 脂質:15.2 食塩相当量:3.5	アミノ酸:24.8 脂質:33.6 食塩相当量:2.8	アミノ酸:14.6 脂質:26.4 食塩相当量:2.7	アミノ酸:8.6 脂質:15.1 食塩相当量:1.6	アミノ酸:20.6 脂質:11.4 食塩相当量:3.4	アミノ酸:24.7 脂質:16.1 食塩相当量:5.4	アミノ酸:21.9 脂質:42.5 食塩相当量:3.8
夕食	ご飯 牛ハラミの生姜焼き 味噌汁(ほうれん草・えのき) アジのムニエル ター醤油ソース 若筍煮	ご飯 鶏もも肉の山椒焼き 味噌汁(なす・長葱) チンゲン菜と海鮮あんかけ きゅうりと春雨の甘酢和え	ご飯 豚肉のゆず味噌焼き 味噌汁(なめこ・長葱) イカのトマト煮 ブロッコリーの塩昆布サラダ(ツナ・コーン)	ご飯 鶏もも肉の南蛮漬け 味噌汁(しめじ・ほうれん草) ほっけの塩焼き(生姜・いんげん) オーシャンサラダ	ご飯 豚の角煮 味噌汁(じゃが芋・大根葉) 鱈のオーロラソース(サニー) ゆでキャベツの梅サラダ	ご飯 ポークソテー焦がしバターソース 味噌汁(なめこ・豆腐) 赤魚とあさりの酒蒸し 春菊のわさび和え	ご飯 鶏ムネ肉の磯マヨ焼き 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) 太刀魚の梅煮 ふきとがんもの煮物
	エネルギー:587 水分:194.9 タンパク:23.1	エネルギー:503 水分:201.4 タンパク:24.6	エネルギー:523 水分:246.6 タンパク:25.6	エネルギー:485 水分:196.3 タンパク:23.5	エネルギー:659 水分:193.5 タンパク:24.1	エネルギー:531 水分:173.8 タンパク:24.3	エネルギー:576 水分:160.0 タンパク:25.3
	アミノ酸:19.2 脂質:22.8 食塩相当量:3.4	アミノ酸:20.7 脂質:11.0 食塩相当量:3.1	アミノ酸:20.1 脂質:12.8 食塩相当量:2.4	アミノ酸:18.2 脂質:10.6 食塩相当量:2.9	アミノ酸:20.0 脂質:26.4 食塩相当量:3.5	アミノ酸:14.3 脂質:19.1 食塩相当量:3.0	アミノ酸:20.8 脂質:19.3 食塩相当量:3.7
1日分	エネルギー:1564 水分:437.3 タンパク:62.3	エネルギー:1596 水分:470.0 タンパク:71.0	エネルギー:1634 水分:481.3 タンパク:67.2	エネルギー:1356 水分:554.5 タンパク:57.3	エネルギー:1628 水分:461.0 タンパク:68.1	エネルギー:1481 水分:519.6 タンパク:68.8	エネルギー:1684 水分:408.5 タンパク:67.8

献立予定表

2025年3月30日～2025年5月3日
サンシャインつくばリゾート

施設

11	アミノ酸:44.7	脂質:47.6	食塩相当量:9.0	アミノ酸:49.8	脂質:52.9	食塩相当量:8.4	アミノ酸:39.1	脂質:47.6	食塩相当量:7.7	アミノ酸:39.4	脂質:33.3	食塩相当量:6.7	アミノ酸:45.0	脂質:46.5	食塩相当量:8.7	アミノ酸:43.5	脂質:44.7	食塩相当量:11.0	アミノ酸:47.0	脂質:67.5	食塩相当量:9.8
----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2025年3月30日～2025年5月3日
サンシャインつくばリゾート

施設

	4月20日 日曜日			4月21日 月曜日			4月22日 火曜日			4月23日 水曜日			4月24日 木曜日			4月25日 金曜日			4月26日 土曜日		
朝食	ご飯 ジャーマンポテト 味噌汁(小松菜・きざみ麩) トマトソースペンネ マリネサラダ 細切昆布			ご飯 鶏肉と切昆布の旨煮 味噌汁(大根・かいわれ) かぼちゃの含め煮 若布と玉ねぎのナムル 白菜ミックス漬			ご飯 ツナオムレツ 味噌汁(しめじ・かいわれ) 白菜と豚肉の炊き合わせ 枝豆とキャベツのソテー風 玉ねぎとセロリのトマト和え			ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(小松菜・豆腐) 竹輪と野菜の煮物 根菜マリネ きゅうらぶき			ご飯 鶏肉のねぎ塩焼 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			ご飯 目玉焼き(ソーセージ・ブロ) 味噌汁(玉葱・なす) 南瓜のそぼろあん なめこと山芋のオクラ和え 酢キャベツ			ご飯 鶏肉の胡麻みりん焼き 味噌汁(えのき・豆腐) べっこう煮 もずくミックス 高菜漬		
	エネルギー:399	水分:21.8	タンパク:8.4	エネルギー:374	水分:21.9	タンパク:10.6	エネルギー:404	水分:21.5	タンパク:13.4	エネルギー:375	水分:35.2	タンパク:8.4	エネルギー:424	水分:30.5	タンパク:20.8	エネルギー:469	水分:90.7	タンパク:16.2	エネルギー:434	水分:39.2	タンパク:21.7
	アミノ酸:4.2	脂質:6.6	食塩相当量:2.6	アミノ酸:4.1	脂質:4.7	食塩相当量:2.8	アミノ酸:4.3	脂質:9.6	食塩相当量:2.1	アミノ酸:4.9	脂質:6.2	食塩相当量:2.1	アミノ酸:4.5	脂質:8.9	食塩相当量:3.1	アミノ酸:11.2	脂質:11.2	食塩相当量:2.3	アミノ酸:5.3	脂質:6.3	食塩相当量:3.5
昼食	ご飯 鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨スープ 帆立の中華風うま煮 きゅうりのピリ辛和え			ビーフカレー ミネストローネ メカジキと玉葱のマリネ ヨーグルトサラダ(さつま芋)			ご飯 マーボー豆腐 中華スープ(たけのこ・卵) 帆立とブロッコリーの中華風炒め 水餃子			ご飯 鶏と玉子のチリソース炒め 春雨スープ レタスと豆腐の中華サラダ 豆苗と豚肉の中華和え			ロールパン 牛肉のデミグラスソース煮込み コンソメスープ(しめじ・コーン) 生ハムの野菜マリネ デザート(ワッフル)			ご飯 鰹のたたきレモンソース(春) かきたま汁 肉じゃが(豚バラ) 大根の梅しそサラダ			醤油ラーメン(卵・焼き豚) 点心三種 菜の花と海老のお浸し デザート(みるくプリン)		
	エネルギー:624	水分:214.3	タンパク:26.4	エネルギー:671	水分:254.5	タンパク:23.6	エネルギー:614	水分:234.4	タンパク:27.3	エネルギー:567	水分:157.9	タンパク:19.2	エネルギー:607	水分:235.8	タンパク:24.5	エネルギー:587	水分:253.7	タンパク:25.7	エネルギー:700	水分:313.9	タンパク:39.5
	アミノ酸:22.2	脂質:22.8	食塩相当量:2.5	アミノ酸:17.6	脂質:29.3	食塩相当量:3.7	アミノ酸:22.3	脂質:20.6	食塩相当量:3.5	アミノ酸:11.4	脂質:23.9	食塩相当量:2.9	アミノ酸:15.1	脂質:27.7	食塩相当量:4.4	アミノ酸:20.9	脂質:17.7	食塩相当量:2.2	アミノ酸:18.5	脂質:16.9	食塩相当量:4.9
夕食	ご飯 豚肉とキャベツの重ね蒸し 味噌汁(なす・長葱) さわらの若草焼き なめ茸とろろ			ご飯 鶏もも肉のレモン照り焼き(ししとう) 味噌汁(長葱・若布) 太刀魚の煮付け なすとみょうがの浅漬け			ご飯 牛ハラミの生姜焼き 味噌汁(ほうれん草・えのき) ほっけの幽庵焼き(いんげん・花人参) 若筍煮			ご飯 牛肉と大根の煮込み 味噌汁(絹さや・刻み麩) 鯖の塩麴焼き(おろし・はじかみ) アスパラの焼き浸し			ご飯 鶏の親子煮(万葱) 味噌汁(玉葱・大根葉) 赤魚のピリ辛ポン酢 里芋のずんだ和え			ご飯 豚肉の生姜焼き 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 豚肉のねぎ塩炒め (バラ・長葱・赤ピ) 味噌汁(大根・長葱) 赤魚の煮付け 人参の塩昆布和え		
	エネルギー:520	水分:174.4	タンパク:24.0	エネルギー:551	水分:169.3	タンパク:20.4	エネルギー:500	水分:175.5	タンパク:21.4	エネルギー:586	水分:179.0	タンパク:24.0	エネルギー:551	水分:168.8	タンパク:26.7	エネルギー:497	水分:220.1	タンパク:24.4	エネルギー:497	水分:145.8	タンパク:18.7
	アミノ酸:19.4	脂質:14.3	食塩相当量:3.3	アミノ酸:17.7	脂質:16.8	食塩相当量:2.8	アミノ酸:17.8	脂質:15.0	食塩相当量:2.9	アミノ酸:19.8	脂質:20.3	食塩相当量:3.9	アミノ酸:10.6	脂質:13.2	食塩相当量:2.2	アミノ酸:19.9	脂質:13.4	食塩相当量:2.3	アミノ酸:9.1	脂質:14.7	食塩相当量:2.7
エネルギー:1543	水分:410.5	タンパク:58.8	エネルギー:1596	水分:445.7	タンパク:54.6	エネルギー:1518	水分:431.4	タンパク:62.1	エネルギー:1528	水分:372.1	タンパク:51.6	エネルギー:1582	水分:435.1	タンパク:72.0	エネルギー:1553	水分:564.5	タンパク:66.3	エネルギー:1631	水分:498.9	タンパク:79.9	

献立予定表

2025年3月30日～2025年5月3日
サンシャインつくばリゾート

施設

11	アミノ酸:45.8	脂質:43.7	食塩相当量:8.4	アミノ酸:39.4	脂質:50.8	食塩相当量:9.3	アミノ酸:44.4	脂質:45.2	食塩相当量:8.5	アミノ酸:36.1	脂質:50.4	食塩相当量:8.9	アミノ酸:30.2	脂質:49.8	食塩相当量:9.7	アミノ酸:52.0	脂質:42.3	食塩相当量:6.8	アミノ酸:32.9	脂質:37.9	食塩相当量:11.1
----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------

献立予定表

2025年3月30日～2025年5月3日
サンシャインつくばリゾート

施設

	4月27日 日曜日	4月28日 月曜日	4月29日 火曜日	4月30日 水曜日	5月1日 木曜日	5月2日 金曜日	5月3日 土曜日	
朝食	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 鮭の磯焼き(40・いんげん・生姜) 味噌汁(長葱・貝割れ大根) 大根のかに風味あん ひじきの白和え 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 和風お豆サラダ もずくミックス	ご飯 野菜入り炒り玉子 味噌汁(玉葱・貝割れ大根) カレービーフン ごぼうの金平 大根しそ漬				
	エネルギー:393 水分:36.4 タンパク:12.2 アミノ酸:5.0 脂質:7.7 食塩相当量:2.6	エネルギー:377 水分:69.8 タンパク:17.1 アミノ酸:11.9 脂質:4.3 食塩相当量:2.6	エネルギー:348 水分:21.6 タンパク:11.1 アミノ酸:4.3 脂質:4.9 食塩相当量:2.4	エネルギー:380 水分:21.4 タンパク:9.1 アミノ酸:4.2 脂質:7.1 食塩相当量:2.3				
昼食	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 じゃこのせ中華風冷奴	ご飯 豚ロースの竜田揚げ 味噌汁(小松菜・大根) 太刀魚のカレー風味焼き タラモサラダ(玉葱)	ハヤシライス 帆立のガーリックオイルパスタ 野菜コンソメスープ 果物(いちご・キウイ)	ご飯 回鍋肉(豚こま) 中華コーンスープ(玉ねぎ) 焼き餃子 くらげときゅうりの中華サラダ				
	エネルギー:559 水分:234.0 タンパク:26.8 アミノ酸:17.9 脂質:16.5 食塩相当量:3.1	エネルギー:653 水分:175.0 タンパク:24.7 アミノ酸:14.7 脂質:25.6 食塩相当量:2.3	エネルギー:641 水分:361.5 タンパク:27.4 アミノ酸:19.8 脂質:18.7 食塩相当量:3.2	エネルギー:597 水分:200.6 タンパク:26.0 アミノ酸:9.7 脂質:17.1 食塩相当量:3.1				
夕食	ご飯 和風ポークソテー(醤油ソース) 味噌汁(なめこ・万葱) 春キャベツとあさりの酒蒸し 酢の物(きゅうり・菜花・トマト)	ご飯 鶏もも肉のみぞれ煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) さわらの山椒焼き アスパラと蒸し鶏のサラダ	ご飯 ゆで豚のおろし玉ねぎソース(バラ) 味噌汁(えのき・若布) 鰯の南蛮漬(人参) お浸し(菜の花・鰹節)	ご飯 若鶏のレモンソース 味噌汁(しめじ・長葱) カレイの煮付け 豆腐とツナのサラダ				
	エネルギー:605 水分:263.5 タンパク:20.5 アミノ酸:14.1 脂質:18.9 食塩相当量:3.1	エネルギー:543 水分:171.6 タンパク:27.1 アミノ酸:23.7 脂質:16.4 食塩相当量:2.9	エネルギー:602 水分:185.9 タンパク:22.9 アミノ酸:19.0 脂質:24.2 食塩相当量:3.0	エネルギー:595 水分:231.7 タンパク:27.9 アミノ酸:24.8 脂質:19.1 食塩相当量:2.2				
1日分	エネルギー:1557 水分:533.9 タンパク:59.5	エネルギー:1573 水分:416.4 タンパク:68.9	エネルギー:1591 水分:569.0 タンパク:61.4	エネルギー:1572 水分:453.7 タンパク:63.0				

献立予定表

2025年3月30日～2025年5月3日
サンシャインつくばリゾート

施設

11	アミノ酸:37.0	脂質:43.1	食塩相当量:8.8	アミノ酸:50.3	脂質:46.3	食塩相当量:7.8	アミノ酸:43.1	脂質:47.8	食塩相当量:8.6	アミノ酸:38.7	脂質:43.3	食塩相当量:7.6								
----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--