

2025年4月27日～2025年5月31日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

※食事のキャンセル、追加注文などは前日の17時までにはお願いいたします。
(急なキャンセルの場合は通常料金が発生します)

※アラカルト注文は前々日AM10時まで！

	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 チーズオムレツ 味噌汁 ごぼうと人参の胡麻和え 小松菜の辛子和え ふりかけ	ご飯 鮭の磯焼き 味噌汁 大根のかに風味あん ひじきの白和え 味付け海苔	ご飯 五目うま煮 味噌汁 里芋と小松菜の炒め煮 和風お豆サラダ ふりかけ	ご飯 冬瓜と鶏肉の煮物 味噌汁 焼ビーフン ちんげん菜のツナ和え 海苔の佃煮	ご飯 鯖の塩焼き 味噌汁 ほうれん草と椎茸の白和え ごぼうと焼竹輪の炒め煮 ふりかけ	ご飯 ホッケの煮付け 味噌汁 大根のそぼろ煮 姫皮竹の子と木耳のナムル 梅干し	ご飯 赤魚照り煮 味噌汁 揚げ茄子の鶏そぼろあん ほうれん草と大豆のごま和え おかか昆布
	エネルギー:393 タンパク質:5.0 水分:36.4 脂質:7.7 食塩相当量:2.6	エネルギー:377 タンパク質:11.9 水分:69.8 脂質:4.3 食塩相当量:2.6	エネルギー:348 タンパク質:4.3 水分:21.6 脂質:4.9 食塩相当量:2.4	エネルギー:380 タンパク質:4.2 水分:21.4 脂質:7.1 食塩相当量:2.3	エネルギー:448 タンパク質:14.6 水分:93.0 脂質:9.0 食塩相当量:3.2	エネルギー:385 タンパク質:11.8 水分:33.6 脂質:7.4 食塩相当量:2.2	エネルギー:423 タンパク質:14.8 水分:20.5 脂質:11.0 食塩相当量:2.6
昼食	ご飯 赤魚の甘酢あんかけ 中華スープ ブロッコリーのかに玉あん じゃこのせ中華風冷奴	ご飯 豚ロースの竜田揚げ 味噌汁 カリフラワーのコンソメ煮 タラモサラダ	ハヤシライス 野菜コンソメスープ マカロニサラダカレー風味 ホタテとコーンのバター醤油炒め デザート	ご飯 回鍋肉 中華コンソメスープ 焼き餃子 くらげときゅうりの中華サラダ	ごまパン＆デニッシュパン ポークステーキ(クリームソース) コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー フルーツサラダ デザート	長崎ちゃんぽん 春巻き 小松菜とくらげの中 華和え デザート	ご飯 若鶏のから揚げ黒酢ソース 味噌汁 キャベツナサラダ 若筍煮
	エネルギー:526 タンパク質:14.7 水分:262.5 脂質:11.6 食塩相当量:3.3	エネルギー:620 タンパク質:16.2 水分:213.8 脂質:25.1 食塩相当量:2.4	エネルギー:660 タンパク質:14.3 水分:241.2 脂質:29.3 食塩相当量:2.4	エネルギー:597 タンパク質:9.7 水分:200.6 脂質:17.1 食塩相当量:3.1	エネルギー:650 タンパク質:18.3 水分:235.5 脂質:37.6 食塩相当量:2.7	エネルギー:702 タンパク質:16.0 水分:331.4 脂質:26.6 食塩相当量:3.7	エネルギー:534 タンパク質:14.0 水分:183.7 脂質:19.7 食塩相当量:3.0
夕食	ご飯 和風ポークソテー(醤油ソース) 味噌汁 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 さわらの山椒焼き 味噌汁 なすのみぞれ煮 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 味噌汁 白菜とさつま揚げの煮浸し お浸し(菜の花・鯉節)	ご飯 カレイの煮付け 味噌汁 根菜の塩きんぴら 豆腐とツナのサラダ	ご飯 鮭大根 味噌汁 おぐらの納豆和え 春雨サラダ	ご飯 アジフライ 味噌汁 きゅうりとかぶの浅漬け ひじきの炒り煮	ご飯 タラのコーンマヨ焼き フル 味噌汁 お揚げのカリカリサラダ 海老入りビーフン
	エネルギー:605 タンパク質:14.1 水分:263.5 脂質:18.9 食塩相当量:3.1	エネルギー:510 タンパク質:16.3 水分:121.0 脂質:17.1 食塩相当量:2.0	エネルギー:422 タンパク質:13.7 水分:119.6 脂質:9.3 食塩相当量:2.2	エネルギー:455 タンパク質:18.2 水分:231.8 脂質:7.7 食塩相当量:2.3	エネルギー:436 タンパク質:15.8 水分:168.7 脂質:9.0 食塩相当量:2.3	エネルギー:497 タンパク質:7.5 水分:138.1 脂質:18.1 食塩相当量:3.0	エネルギー:466 タンパク質:19.1 水分:166.8 脂質:11.8 食塩相当量:2.5
1日分	エネルギー:1524 タンパク質:33.8 水分:562.4 脂質:38.2 食塩相当量:9.0	エネルギー:1507 タンパク質:44.4 水分:404.6 脂質:46.5 食塩相当量:7.0	エネルギー:1430 タンパク質:32.3 水分:382.4 脂質:43.5 食塩相当量:7.0	エネルギー:1432 タンパク質:32.1 水分:453.8 脂質:31.9 食塩相当量:7.7	エネルギー:1534 タンパク質:40.3 水分:497.2 脂質:55.6 食塩相当量:8.2	エネルギー:1584 タンパク質:27.6 水分:503.1 脂質:52.1 食塩相当量:8.9	エネルギー:1423 タンパク質:37.1 水分:371.0 脂質:42.5 食塩相当量:8.1

2025年4月27日～2025年5月31日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

※食事のキャンセル、追加注文などは前日の17時までにはお願いいたします。
(急なキャンセルの場合は通常料金が発生します)

※アラカルト注文は前々日AM10時まで！

	5月4日 日曜日	5月5日 月曜日	5月6日 火曜日	5月7日 水曜日	5月8日 木曜日	5月9日 金曜日	5月10日 土曜日
朝食	ご飯 豚肉と焼豆腐の煮物 味噌汁(キャベツ・玉葱) グリーンピースの玉子とじ 和風お豆サラダ ぬか漬け	ご飯 鶏肉の南蛮漬け柚子風味 味噌汁(大根・かいわれ) ちんげん菜と豚肉の炒め サラダ風ポテトうの花 甘辛たけのこ	ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(しめじ・かいわれ) 里芋といんげんの煮物 アスパラのナムル みぞれ和え(納豆・なめこ・わかずき)	ご飯 鶏つくねの串焼き 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) しっとり卵の花 煮豆(金時豆) べったら漬け	ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁(なめこ・もやし) アスパラと人参のソテー なすしそ風味 高菜漬	ご飯 肉団子と白菜の煮物(朝) 味噌汁(なめこ・長葱) 厚焼き玉子 ごぼうの金平 きざみたくあん	ご飯 目玉焼き(ソーセージ・ブロ) 味噌汁(長葱・もやし) かぶのそぼろ煮 さつま芋の甘露煮 しそ昆布
	エネルギー:404 水分:29.9 タンパク:13.9 脂質:10.9 食塩相当量:2.1	エネルギー:401 水分:21.1 タンパク:9.8 脂質:8.1 食塩相当量:2.4	エネルギー:439 水分:106.4 タンパク:17.6 脂質:8.9 食塩相当量:3.1	エネルギー:539 水分:122.5 タンパク:17.8 脂質:15.2 食塩相当量:2.9	エネルギー:334 水分:69.1 タンパク:17.3 脂質:4.1 食塩相当量:2.5	エネルギー:408 水分:71.4 タンパク:15.8 脂質:7.6 食塩相当量:3.0	エネルギー:523 水分:146.0 タンパク:18.1 脂質:13.9 食塩相当量:3.0
昼食	ご飯 チンジャオロース(豚肉・ロース) 春雨スープ イカときゅうりの中華和え レタスと豆腐の中華サラダ	ばらちらしずし はまぐりのお吸い物 春キャベツとあさりの酒蒸し ほうれん草の胡麻和え デザート(水羊羹)	ロールパン 煮込みハンバーグフル コンソメスープ(しめじ・キャベツ) グリーンサラダ(サニー・アスパラ・トマト) 果物(キウイフルーツ)	赤飯(豆から) 天ぷら(かぼちゃ・なす・えび・蓮根・キス) ミニ茶そば 茶碗蒸し(鶏こま・枝豆) デザート(どらやき)	ロールパン ビーフカツレツフル コンソメスープ(白菜・コーン) ピクルス(カリフラワー・胡瓜・黄皮) 野菜のアヒージョの複	ご飯 ポークステーキオニオンソースフル 味噌汁(しめじ・長葱) オーシャンサラダ ほうれん草とエリンギのにんにく炒め	シーフードマカロニグラタン ポトフ ミモザサラダ 果物(夏みかん)
	エネルギー:460 水分:194.8 タンパク:18.3 脂質:13.7 食塩相当量:3.3	エネルギー:575 水分:311.6 タンパク:26.4 脂質:11.9 食塩相当量:4.3	エネルギー:580 水分:271.0 タンパク:26.0 脂質:27.7 食塩相当量:2.8	エネルギー:749 水分:168.3 タンパク:31.6 脂質:13.8 食塩相当量:5.0	エネルギー:687 水分:217.0 タンパク:25.2 脂質:37.6 食塩相当量:3.3	エネルギー:565 水分:223.2 タンパク:20.7 脂質:22.4 食塩相当量:2.4	エネルギー:403 水分:232.8 タンパク:18.4 脂質:18.2 食塩相当量:2.0
夕食	ご飯 トンテキフルR 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 茄子とシメジのおろし和え さつま芋とレーズンのサラダ	ご飯 鶏ムネ肉のピカタフル 味噌汁(大根・青梗菜) レンコンサラダ 小松菜の煮浸し	ご飯 真鯛のみぞれあんフル 味噌汁(えのき・若布) 和風コールスロー 刻み昆布の煮物(竹輪・人参)	ご飯 プルコギビーフ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) お浸し(ほうれん草・鰹節) おからサラダ	ご飯 鶏もも肉の南蛮漬け 味噌汁(えのき・若布) さつま芋と昆布の煮合わせ レタスの胡麻風味サラダ	ご飯 海老と挽肉の春雨炒めフル 味噌汁(長葱・大根葉) 揚げ出し豆腐(おろし・万葱) キャベツのさっぱり和え	ご飯 鶏肉の田舎煮 味噌汁(若布・大根) ブロッコリーと帆立のクリーム煮副菜 春巻き(鶏こま)
	エネルギー:611 水分:216.8 タンパク:21.9 脂質:18.9 食塩相当量:2.4	エネルギー:535 水分:247.6 タンパク:26.9 脂質:15.5 食塩相当量:2.3	エネルギー:480 水分:166.8 タンパク:23.0 脂質:11.2 食塩相当量:2.9	エネルギー:699 水分:173.8 タンパク:16.3 脂質:39.2 食塩相当量:2.4	エネルギー:506 水分:163.6 タンパク:15.3 脂質:12.0 食塩相当量:2.8	エネルギー:577 水分:248.4 タンパク:25.9 脂質:20.1 食塩相当量:2.5	エネルギー:735 水分:307.3 タンパク:27.7 脂質:27.7 食塩相当量:3.5
1日分	エネルギー:1475 水分:441.5 タンパク:54.1 脂質:43.5 食塩相当量:7.8	エネルギー:1511 水分:580.3 タンパク:63.1 脂質:35.5 食塩相当量:9.0	エネルギー:1499 水分:544.2 タンパク:66.6 脂質:47.8 食塩相当量:8.8	エネルギー:1987 水分:464.6 タンパク:65.7 脂質:68.2 食塩相当量:10.3	エネルギー:1527 水分:449.7 タンパク:57.8 脂質:53.7 食塩相当量:8.6	エネルギー:1550 水分:543.0 タンパク:62.4 脂質:50.1 食塩相当量:7.9	エネルギー:1661 水分:686.1 タンパク:64.2 脂質:59.8 食塩相当量:8.5

2025年4月27日～2025年5月31日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

※食事のキャンセル、追加注文などは前日の17時までにお問い合わせください。
(急なキャンセルの場合は通常料金が発生します)

施設

※アラカルト注文は前々日AM10時まで！

	5月11日 日曜日	5月12日 月曜日	5月13日 火曜日	5月14日 水曜日	5月15日 木曜日	5月16日 金曜日	5月17日 土曜日
朝食	ご飯 いか団子の和風煮 味噌汁(絹さや・えのき) ジャーマンポテト ほうれん草とコーンのソテー 白菜のたまり風味	ご飯 イワシの梅煮 味噌汁(里芋・油揚げ) ちんげん菜とイカの炒め 白うりの煮物 酢キャベツ	ご飯 肉しゅうまい 味噌汁(豆腐・若布) みぞれ和え(納豆・なめこ・わさび) ごぼうの金平 きざみたくあん	ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(冬瓜・若布) ビヒダスヨーグルト加糖 ひじきの煮物 煮豆(金時豆)	ご飯 野菜入り炒り玉子 味噌汁(大根・青梗菜) かぼちゃの煮物 きのこのマリネ しば漬け(既)	ご飯 ブロッコリーの彩りあん 味噌汁(えのき・若布) さつま芋の甘露煮 ツナとキャベツの和え物 きゅうりの浅漬け	ご飯 さつま芋と豆の醤油仕立て 味噌汁(長葱・ほうれん草) 枝豆とかにかまの真丈 はんぺんと小松菜の煮浸し 細切昆布
	エネルギー:370 水分:29.4 タンパク:12.7 脂質:4.8 食塩相当量:2.0	エネルギー:402 水分:25.7 タンパク:17.6 脂質:7.2 食塩相当量:2.2	エネルギー:396 水分:77.8 タンパク:11.8 脂質:7.0 食塩相当量:2.8	エネルギー:381 水分:25.9 タンパク:12.8 脂質:3.4 食塩相当量:2.3	エネルギー:347 水分:77.3 タンパク:9.3 脂質:5.3 食塩相当量:2.2	エネルギー:340 水分:68.2 タンパク:8.5 脂質:2.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:386 水分:29.8 タンパク:12.9 脂質:6.1 食塩相当量:2.6
昼食	ビビンバ 春雨スープ 海老シューマイ 中華冷奴 デザート(杏仁豆腐)	カレー南蛮うどん さつま芋とクリームチーズのサラダ きゅうりとかぶの浅漬け フルーツ缶(黄桃)	ロールパン イタリアンチキン ポタージュスープ キノコのマリネ シーザーサラダ	ご飯 魚のチリソースかけ わかめスープ カニ玉 トマトの中華サラダ	きつねそば あさりの玉子とじ 海老入りかき揚げ 酢の物(カブ・若布・柚子) フルーツ(スイカ)	ナポリタン 具沢山コンソメスープ ブロッコリーと海老のタルタルサラダ フルーツゼリー(みかん)	ご飯 メカジキのソテーマトソースフルサイズ 味噌汁(まいたけ・カブ) 豚肉と白菜のとりみ煮副菜用 アスパラの胡麻和え
	エネルギー:690 水分:296.0 タンパク:26.5 脂質:25.4 食塩相当量:3.1	エネルギー:527 水分:285.5 タンパク:13.5 脂質:23.8 食塩相当量:3.1	エネルギー:607 水分:159.6 タンパク:21.7 脂質:28.7 食塩相当量:4.0	エネルギー:577 水分:213.8 タンパク:23.6 脂質:19.1 食塩相当量:3.5	エネルギー:489 水分:362.1 タンパク:22.7 脂質:14.6 食塩相当量:4.5	エネルギー:409 水分:235.7 タンパク:17.5 脂質:12.6 食塩相当量:3.8	エネルギー:533 水分:198.0 タンパク:23.1 脂質:18.1 食塩相当量:2.4
夕食	ご飯 太刀魚の梅マヨ焼き 味噌汁(なめこ・万葱) 豚肉のチャプチェ カリフラワーとツナの和風サラダ	ご飯 千草焼き けんちん汁 長芋ときゅうりの塩昆布和え 切干大根の煮物	ご飯 鯖の照り焼き(インゲン・花麴) 味噌汁(なす・長葱) ほうれん草のしらす梅和え 春おでん フルーツ(スイカ)	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 味噌汁(まいたけ・カブ) 白身魚のフリッター チンゲン菜の炒り玉子 和え	ご飯 鶏もも肉の葱塩だれ 味噌汁(えのき・刻み麴) 和風ポテトサラダ(しば漬け) 長いものわさび和え	ご飯 鶏ムネ肉の胡麻味噌照り焼き 味噌汁(しめじ・長葱) かぼちゃの煮物 卵と枝豆サラダ	ご飯 インド煮(豚こま)フル味噌汁(青梗菜・えのき) チョレギ風サラダ フルーツのヨーグルト ホイップ和え
	エネルギー:488 水分:107.1 タンパク:24.6 脂質:15.9 食塩相当量:2.5	エネルギー:505 水分:194.5 タンパク:23.7 脂質:14.7 食塩相当量:2.4	エネルギー:464 水分:204.6 タンパク:19.5 脂質:11.0 食塩相当量:3.6	エネルギー:566 水分:198.8 タンパク:25.4 脂質:16.9 食塩相当量:2.6	エネルギー:476 水分:173.1 タンパク:14.5 脂質:14.1 食塩相当量:2.3	エネルギー:509 水分:184.5 タンパク:21.9 脂質:13.7 食塩相当量:2.7	エネルギー:531 水分:172.4 タンパク:17.6 脂質:15.5 食塩相当量:1.4
1日分	エネルギー:1548 水分:432.5 タンパク:63.8 脂質:46.1 食塩相当量:7.6	エネルギー:1434 水分:505.7 タンパク:54.8 脂質:45.7 食塩相当量:7.7	エネルギー:1467 水分:442.0 タンパク:53.0 脂質:46.7 食塩相当量:10.4	エネルギー:1524 水分:438.5 タンパク:61.8 脂質:39.4 食塩相当量:8.4	エネルギー:1312 水分:612.5 タンパク:46.5 脂質:34.0 食塩相当量:9.0	エネルギー:1258 水分:488.4 タンパク:47.9 脂質:29.1 食塩相当量:8.9	エネルギー:1450 水分:400.2 タンパク:53.6 脂質:39.7 食塩相当量:6.4

2025年4月27日～2025年5月31日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

※食事のキャンセル、追加注文などは前日の17時までにご利用いたします。
(急なキャンセルの場合は通常料金が発生します)

※アラカルト注文は前々日AM10時まで！

	5月18日 日曜日	5月19日 月曜日	5月20日 火曜日	5月21日 水曜日	5月22日 木曜日	5月23日 金曜日	5月24日 土曜日
朝食	ご飯 白身魚の白醤油焼き 味噌汁(キャベツ・刻み麩) 野菜と麩の炒め煮 ひじきの白和え 甘酢大根	ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(もやし・万葱) 治部煮風 木耳と人参の中華サラダ キャベツの浅漬け	ご飯 肉団子と野菜の薄くず 味噌汁(小松菜・しめじ) 南瓜のいとこ煮 切干大根と蒸し鶏炒め 茄子漬け	ご飯 マカロニのカレー煮 味噌汁(なす・長葱) 豆のトマト煮込み キャベツとハムの炒め物 きざみたくあん	ご飯 餡かけがんも 味噌汁(若布・大根) 春雨の韓国風炒め コールスロー 玉ねぎとセロリのトマト和え	ご飯 三角厚揚げの含め煮 味噌汁(なめこ・冬瓜) ブロッコリーの彩りあん 梅かつお蓮根 ひじきの白和え	ご飯 鶏肉と切昆布の旨煮 味噌汁(長葱・大根菜) 揚げ子鶏そぼろあん カブとベーコンの煮物 もやし梅和え
	エネルギー:337 水分:20.9 タンパク:13.9 脂質:3.3 食塩相当量:2.5	エネルギー:330 水分:21.1 タンパク:9.3 脂質:6.4 食塩相当量:2.1	エネルギー:418 水分:30.1 タンパク:14.5 脂質:7.6 食塩相当量:2.7	エネルギー:350 水分:41.6 タンパク:10.5 脂質:2.3 食塩相当量:2.8	エネルギー:359 水分:21.1 タンパク:8.9 脂質:5.7 食塩相当量:2.6	エネルギー:380 水分:30.3 タンパク:12.5 脂質:8.9 食塩相当量:2.2	エネルギー:375 水分:25.2 タンパク:12.6 脂質:8.0 食塩相当量:2.7
昼食	ご飯 回鍋肉(豚こま)フルサイズ ワンタンスープ 春巻き(鶏こま) ほうれん草の中華風和え物 デザート(杏仁豆腐)	豚しゃぶとろろ丼 野菜天ぷら 汁物(花麩・三つ葉) 茶碗蒸し(かにかま・鶏こま・三つ葉) 果物(キウイ)	ロールパン チキンソテー粒マス タードソース オニオンコンソメスープ ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ(サニー・アスパラ・トマト)	サーモンとイクラの親子丼 汁物(長葱・貝割れ大根) 揚げ出し豆腐(おろし・万葱) 長芋ときゅうりの塩昆布和え デザート(あんみつ)	シーフードカレー スープ(白菜・人参) アボカドのサラダ デザート(みるくプリン)	ご飯 赤魚の中華香味ソースフルサイズ ワンタンスープ オクラとトマトのナムル ほうれん草とエリンギのにんにく炒め デザート(マンゴープリン)	海鮮ピラフ コンソメスープ(しめじ・キャベツ) 小海老のフェットチーレ ネパスタ 野菜のマリネ
	エネルギー:774 水分:212.3 タンパク:29.9 脂質:29.3 食塩相当量:3.1	エネルギー:633 水分:263.1 タンパク:26.2 脂質:25.5 食塩相当量:3.2	エネルギー:620 水分:288.4 タンパク:26.1 脂質:35.6 食塩相当量:3.3	エネルギー:609 水分:158.1 タンパク:28.4 脂質:19.7 食塩相当量:2.3	エネルギー:664 水分:274.2 タンパク:24.6 脂質:24.0 食塩相当量:4.0	エネルギー:635 水分:249.9 タンパク:29.1 脂質:19.6 食塩相当量:2.6	エネルギー:564 水分:221.5 タンパク:26.2 脂質:24.2 食塩相当量:2.2
夕食	ご飯 海老フライ＆コロッケ かきたま汁 蒸し鶏サラダ(サニー・黄ピー・マヨ) 煮浸し(菜の花・さつま揚げ)	ご飯 ポークソテー和風きのこソース 味噌汁(豆腐・万葱) ロールキャベツ からし和え(春菊)	ご飯 黄金カレイのさっぱり蒸しフルサイズ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 海老入り塩チャプチェ ブロッコリーと蒸し鶏のゆかり和え	ご飯 鶏の甘酢ネギ炒めフルサイズ 味噌汁(しめじ・大根菜) じゃが芋のたらこ和え 菜の花の白和え	ご飯 甘味噌肉豆腐(こま)フルサイズ 汁物(万葱・エノキ) じゃがいものチヂミ 大根サラダわさび風味	ご飯 鶏手羽元のさっぱり煮フルサイズ 味噌汁(青梗菜・えのき) 豆腐チャンプル ゆでキャベツの梅サラダ	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(豆腐・かいわれ) カレー風味のマカロニサラダ モロヘイヤと長芋のしらす和え
	エネルギー:649 水分:149.2 タンパク:19.8 脂質:28.5 食塩相当量:2.0	エネルギー:547 水分:222.5 タンパク:27.6 脂質:17.8 食塩相当量:2.7	エネルギー:480 水分:270.2 タンパク:33.3 脂質:9.4 食塩相当量:2.4	エネルギー:572 水分:212.4 タンパク:24.9 脂質:20.4 食塩相当量:2.7	エネルギー:602 水分:222.2 タンパク:25.5 脂質:18.1 食塩相当量:3.0	エネルギー:719 水分:295.8 タンパク:35.3 脂質:31.0 食塩相当量:3.4	エネルギー:550 水分:197.4 タンパク:23.4 脂質:17.1 食塩相当量:2.9
1日分	エネルギー:1760 水分:382.4 タンパク:63.6 脂質:61.1 食塩相当量:7.6	エネルギー:1510 水分:506.7 タンパク:63.1 脂質:49.7 食塩相当量:8.0	エネルギー:1518 水分:588.7 タンパク:73.9 脂質:52.6 食塩相当量:8.4	エネルギー:1531 水分:412.1 タンパク:63.8 脂質:42.4 食塩相当量:7.8	エネルギー:1625 水分:517.5 タンパク:59.0 脂質:47.8 食塩相当量:9.6	エネルギー:1734 水分:576.0 タンパク:76.9 脂質:59.5 食塩相当量:8.2	エネルギー:1489 水分:444.1 タンパク:62.2 脂質:49.3 食塩相当量:7.8

2025年4月27日～2025年5月31日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

※食事のキャンセル、追加注文などは前日の17時までにお願ひいたします。
(急なキャンセルの場合は通常料金が発生します)

※アラカルト注文は前々日AM10時まで！

	5月25日 日曜日	5月26日 月曜日	5月27日 火曜日	5月28日 水曜日	5月29日 木曜日	5月30日 金曜日	5月31日 土曜日
朝食	ご飯 オムレツ 味噌汁(キャベツ・万葱) べっこう煮 もやしナムル 大根のかに風味あん	ご飯 はんぺんと枝豆の煮物 味噌汁(大根・かいわれ) ごぼうの金平 根菜マリネ 高菜漬	ご飯 鯖の塩焼き 味噌汁(大根・大根菜) 目玉焼き(ソーセージ・プロ) なめ茸おろし(朝) 味付け海苔	ご飯 ほっけの塩焼き(生姜・いんげん) 味噌汁(豆腐・絹さや) 温泉卵 ひじきの煮物 味付け海苔	ご飯 甘塩鮭焼き(大根おろし) 味噌汁(じゃが芋・若布) 厚焼き玉子 ほうれん草のお浸し 味付け海苔	ご飯 厚揚げ豆腐の和風マーボー 味噌汁(小松菜・きざみ麩) 具沢山コンソメ煮 キャベツと人参の生姜醤油 白菜ミックス漬	ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁(キャベツ・玉葱) 大根のかに風味あん 木耳と人参の中華サラダ きざみ野沢菜大根
	エネルギー:410 水分:20.9 タンパク:12.9 脂質:9.1 食塩相当量:3.4	エネルギー:337 水分:21.1 タンパク:8.3 脂質:3.6 食塩相当量:2.3	エネルギー:501 水分:126.3 タンパク:22.3 脂質:17.1 食塩相当量:3.2	エネルギー:403 水分:114.5 タンパク:20.3 脂質:9.6 食塩相当量:1.8	エネルギー:398 水分:49.0 タンパク:21.7 脂質:7.0 食塩相当量:1.6	エネルギー:328 水分:21.0 タンパク:8.8 脂質:5.2 食塩相当量:2.7	エネルギー:359 水分:30.7 タンパク:10.7 脂質:4.5 食塩相当量:2.5
昼食	ご飯 鶏ムネ肉の鶏マヨフルサイズ ワンタンスープ 煮浸し(小松菜・きのこ) 帆立の中華和え	ロールパン ポークのデミグラスソース煮込みフルサイズ パンプキンスープ 海老とブロッコリーの粒マスタード炒め マセドアンサラダ	ご飯 みそカツ(サニー) 味噌汁(しめじ・かいわれ) 茄子の煮浸し キャベツナサラダ	山菜そば 鶏五目御飯 竹輪の二色揚げ(青海苔・カレー) 酢の物(しらす) デザート(マンゴープリン)	ロールパン クリームシチュー 帆立と鰯のマリネ そら豆のタルタルサラダ 果物(パイン)	高菜チャーハン 水餃子(スープ) レタスと豆腐の中華サラダ 果物(オレンジ)	ご飯 鯖のカレー風味揚げ 味噌汁(なす・長葱) チャプチェ副菜 タラモサラダ(玉葱)
	エネルギー:565 水分:210.5 タンパク:34.6 脂質:17.7 食塩相当量:3.0	エネルギー:748 水分:302.0 タンパク:35.1 脂質:35.0 食塩相当量:3.7	エネルギー:588 水分:118.1 タンパク:14.8 脂質:29.9 食塩相当量:2.4	エネルギー:766 水分:241.9 タンパク:29.8 脂質:23.5 食塩相当量:5.6	エネルギー:716 水分:379.5 タンパク:35.9 脂質:32.8 食塩相当量:2.9	エネルギー:538 水分:232.9 タンパク:21.1 脂質:18.9 食塩相当量:3.8	エネルギー:641 水分:170.5 タンパク:21.2 脂質:24.7 食塩相当量:2.7
夕食	ご飯 赤魚の焼き浸しフルサイズ 味噌汁(しめじ・万葱) 五目玉子焼き パインとポテトのヨーグルト和え	ご飯 牛肉コロッケ 味噌汁(玉葱・若布) 帆立のバター醤油焼き ひじきの炒り煮(さつま揚げ)	ご飯 鮭の塩麴ソテー 味噌汁(小松菜・大根) アスパラのナムル 春野菜の煮物	ご飯 鶏もも肉の味噌炒め 味噌汁(長葱・なす) カリフラワーのたらこ和え 大根と柚子の甘酢	ご飯 牛大根フルサイズ 味噌汁(なめこ・長葱) チンゲン菜と海老の塩炒め副菜 なめ茸和え(プロ)	ご飯 豚バラ肉のみぞれ煮フルサイズ 味噌汁(青梗菜・えのき) いかと里芋の煮物 冷奴	ご飯 蒸し豚の胡麻ダレかけ 味噌汁(なめこ・万葱) ふきとがんもの煮物 酢の物(若布・しらす・きゅうり)
	エネルギー:484 水分:153.8 タンパク:25.0 脂質:6.3 食塩相当量:2.3	エネルギー:619 水分:201.2 タンパク:22.0 脂質:21.5 食塩相当量:2.9	エネルギー:431 水分:203.9 タンパク:21.1 脂質:8.4 食塩相当量:3.5	エネルギー:427 水分:188.7 タンパク:15.5 脂質:10.6 食塩相当量:2.0	エネルギー:521 水分:253.6 タンパク:23.7 脂質:14.7 食塩相当量:3.5	エネルギー:654 水分:314.6 タンパク:26.6 脂質:27.1 食塩相当量:2.7	エネルギー:470 水分:116.4 タンパク:20.9 脂質:11.4 食塩相当量:3.4
1日分	エネルギー:1459 水分:385.2 タンパク:72.5 脂質:33.1 食塩相当量:8.7	エネルギー:1704 水分:524.3 タンパク:65.4 脂質:60.1 食塩相当量:8.9	エネルギー:1520 水分:448.3 タンパク:58.2 脂質:55.4 食塩相当量:9.1	エネルギー:1596 水分:545.1 タンパク:65.6 脂質:43.7 食塩相当量:9.4	エネルギー:1635 水分:682.1 タンパク:81.3 脂質:54.5 食塩相当量:8.0	エネルギー:1520 水分:568.5 タンパク:56.5 脂質:51.2 食塩相当量:9.2	エネルギー:1470 水分:317.6 タンパク:52.8 脂質:40.6 食塩相当量:8.8