

2025年6月29日～2025年7月5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！

	6月29日 日曜日			6月30日 月曜日			7月1日 火曜日			7月2日 水曜日			7月3日 木曜日			7月4日 金曜日			7月5日 土曜日		
朝食	ご飯 鶏肉と茄子のさっぱり煮 味噌汁 さつまいもと切昆布の煮物 ツナとキャベツの和え物 ふりかけ			ご飯 焼きししゃも 味噌汁 切干大根煮 かぼちゃサラダ 海苔の佃煮			ご飯 餡かけ海鮮包み 味噌汁 おぐらの胡麻和え 南瓜のいとこ煮 納豆			ご飯 彩り野菜のつくね巻 味噌汁 玉ねぎと若布の甘酢和え 青菜と豆腐のトロみ煮 ふりかけ			ご飯 鯖のみりん焼き 味噌汁 みかん入りなます 大根のそぼろ煮 ヨーグルト			ご飯 厚揚げのしょうゆ炒め 味噌汁 からし菜のおかか和え さつまいも甘露煮 ふりかけ			ご飯 さわらの山椒焼き 味噌汁 ごぼうとさつま揚げの金平 いんげんのピーナッツ和え たいみそ		
	エネルギー:400	水分:73.9	タンパク:10.6	エネルギー:380	水分:21.4	タンパク:9.1	エネルギー:337	水分:14.4	タンパク:10.9	エネルギー:352	水分:33.5	タンパク:9.0	エネルギー:327	水分:30.6	タンパク:7.7	エネルギー:357	水分:39.2	タンパク:10.3	エネルギー:378	水分:21.3	タンパク:8.9
	アミノタンパク:6.1	脂質:8.3	食塩相当量:1.9	アミノタンパク:4.2	脂質:7.1	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:5.2	脂質:4.7	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:4.3	脂質:4.6	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:4.3	脂質:1.4	食塩相当量:1.7	アミノタンパク:5.3	脂質:4.5	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:4.3	脂質:5.9	食塩相当量:2.2
昼食	和風きのこスパゲッティー スパニッシュオムレツ ポタージュスープ グリーンサラダ 果物			ご飯 回鍋肉 中華コーンスープ 焼き餃子 くらげときゅうりの中 華サラダ デザート			三色丼 汁物 れんこんとかぼちゃの天ぷら 揚げ茄子の山かけ 果物			バターチキンカレー 海老のフリッター コンソメスープ ローストビーフサラダ フルーツヨーグルト			ホワイトロールパン きのこ鶏肉のクリーム煮 コンソメスープ 帆立の野菜マリネ アスパラとベーコンの ホットサラダ			ご飯 銀ダラのマヨネーズ和え 中華スープ カニ玉 キャベツと桜えびの中華和え			ハヤシライス コーンスープ さつま芋とクリーム チーズのサラダ スナップエンドウのソ テー デザート		
	エネルギー:489	水分:226.7	タンパク:18.8	エネルギー:688	水分:200.6	タンパク:27.1	エネルギー:547	水分:244.7	タンパク:17.5	エネルギー:750	水分:382.8	タンパク:35.6	エネルギー:519	水分:278.8	タンパク:27.2	エネルギー:564	水分:221.9	タンパク:24.5	エネルギー:603	水分:250.9	タンパク:19.5
	アミノタンパク:6.6	脂質:15.6	食塩相当量:5.1	アミノタンパク:9.7	脂質:18.2	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:13.0	脂質:21.6	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:30.9	脂質:28.5	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:22.4	脂質:25.3	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:16.6	脂質:16.7	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:12.8	脂質:21.4	食塩相当量:2.3
夕食	ご飯 アジフライ 味噌汁(おかか和え めかぶとろろ(梅風味))			ご飯 若鶏のレモンソース 味噌汁 青菜の納豆和え 豆腐とツナのサラダ			ご飯 鯖の味噌煮 味噌汁 カリフラワーのわさび マヨ和え スナップエンドウと海老の塩炒め			ご飯 豚肉の塩麴焼き 味噌汁 和風ロールキャベツ 蒸し鶏のねぎ塩サ ラダ			ご飯 牛肉じゃが 味噌汁 揚げ出し豆腐 ブロッコリーと桜えびのた まごサラダ			ご飯 鶏もも肉の山賊焼き 味噌汁 茄子の煮浸し スナップの胡麻ドレ和え			ご飯 メバルとふきの煮付け 味噌汁 白滝のたらこ炒め カレー風味のポテトサ ラダ		
	エネルギー:543	水分:150.4	タンパク:18.2	エネルギー:557	水分:217.0	タンパク:21.7	エネルギー:500	水分:177.9	タンパク:22.8	エネルギー:548	水分:183.1	タンパク:19.4	エネルギー:665	水分:262.0	タンパク:21.0	エネルギー:546	水分:178.2	タンパク:14.9	エネルギー:486	水分:217.2	タンパク:20.3
	アミノタンパク:8.9	脂質:17.1	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:19.2	脂質:19.8	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:18.5	脂質:14.3	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:15.6	脂質:16.3	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:13.1	脂質:25.4	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:12.8	脂質:20.2	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:15.6	脂質:12.0	食塩相当量:2.1
1日合計	エネルギー:1432	水分:451.0	タンパク:47.6	エネルギー:1625	水分:439.0	タンパク:57.9	エネルギー:1384	水分:437.0	タンパク:51.2	エネルギー:1650	水分:599.4	タンパク:64.0	エネルギー:1511	水分:571.4	タンパク:55.9	エネルギー:1467	水分:439.3	タンパク:49.7	エネルギー:1467	水分:489.4	タンパク:48.7

2025年6月29日～2025年7月5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)

※アラカルト注文は前々日AM10時まで！

1	アミノ酸:21.6	脂質:41.0	食塩相当量:10.2	アミノ酸:33.1	脂質:45.1	食塩相当量:7.5	アミノ酸:36.7	脂質:40.6	食塩相当量:7.0	アミノ酸:50.8	脂質:49.4	食塩相当量:8.0	アミノ酸:39.8	脂質:52.1	食塩相当量:7.6	アミノ酸:34.7	脂質:41.4	食塩相当量:7.5	アミノ酸:32.7	脂質:39.3	食塩相当量:6.6
---	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

2025年6月29日～2025年7月5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！

	7月6日 日曜日			7月7日 月曜日			7月8日 火曜日			7月9日 水曜日			7月10日 木曜日			7月11日 金曜日			7月12日 土曜日		
朝食	ご飯 三角厚揚げの含め煮 味噌汁(なめこ・もやし) ひじきの煮物 青菜の納豆和え 甘口キムチ			ご飯 目玉焼き(ソーセージ・ブロ) 味噌汁(長葱・若布) 豆腐と青菜のとろみ煮 ごぼうと人参の胡麻和え 白菜のたまり風味			ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(えのき・若布) 炊合わせ なめこと山芋のオクラ和え 五目豆			ご飯 炒り豆腐 味噌汁(白菜・油揚げ) カリフラワーとソーセージのハーブソテー 小松菜の辛子和え 細切昆布			ご飯 アジ塩麹焼 味噌汁(長葱・若布) ブロッコリーのカニカマあん ひじきの煮物 しば漬け(既)			ご飯 黒豚焼売 味噌汁(えのき・若布) 切干大根煮物 おくらのおかか和え きざみたくあん			ご飯 あぶらかれの照煮 味噌汁(えのき・若布) さつまいもと豚肉の胡麻味噌煮 姫皮筍とからし菜のお浸し 細切昆布		
	エネルギー:398	水分:76.8	タンパク:14.0	エネルギー:453	水分:81.4	タンパク:16.3	エネルギー:421	水分:21.3	タンパク:15.0	エネルギー:381	水分:23.9	タンパク:10.9	エネルギー:348	水分:21.4	タンパク:16.7	エネルギー:436	水分:65.1	タンパク:13.8	エネルギー:431	水分:21.3	タンパク:16.6
	アミノ酸:6.6	脂質:9.5	食塩相当量:1.9	アミノ酸:11.1	脂質:13.1	食塩相当量:2.3	アミノ酸:4.3	脂質:8.7	食塩相当量:2.5	アミノ酸:5.3	脂質:7.4	食塩相当量:2.8	アミノ酸:4.2	脂質:3.9	食塩相当量:2.2	アミノ酸:6.1	脂質:9.4	食塩相当量:2.1	アミノ酸:4.3	脂質:2.6	食塩相当量:2.7
昼食	ご飯 舌平目の中華風竜田揚げ ワンタンスープ じゃが芋とブロッコリーの中華煮 小松菜とくらげの中華和え			そうめん 天ぷら(かぼちゃ・大葉・なす・キス・)の複写 冬瓜とかにの薄くず煮 フルーツ(スイカ)			ご飯 八宝菜(豚バラ) 中華スープ(わかめ・長葱) なすの中華煮 韓国風大根サラダ			ご飯 鶏むね肉の唐揚げ オーロラソース 中華スープ(小松菜・卵) 点心三種 春雨サラダ(きゅうり・かにかま)			助六寿司 明太子うどん キャベツの梅しらす和え 果物(オレンジ)			ロールパン スパニッシュオムレツ(ブロ) コンソメスープ(白菜・コーン) 海の幸グラタン グリーンサラダ(サニー・アスパラ・トマト) デザート(ババロア)			ねばねば丼 汁物(なめこ・豆腐) 茄子とししとうの揚げ浸し 茶碗蒸し(鶏こま・枝豆) 果物(夏みかん)		
	エネルギー:579	水分:203.0	タンパク:23.5	エネルギー:641	水分:266.6	タンパク:26.8	エネルギー:608	水分:170.8	タンパク:20.4	エネルギー:608	水分:93.8	タンパク:22.0	エネルギー:618	水分:247.6	タンパク:23.3	エネルギー:615	水分:278.8	タンパク:28.3	エネルギー:543	水分:219.6	タンパク:30.1
	アミノ酸:12.0	脂質:18.4	食塩相当量:2.1	アミノ酸:15.8	脂質:8.9	食塩相当量:8.8	アミノ酸:8.2	脂質:28.8	食塩相当量:4.7	アミノ酸:12.0	脂質:19.4	食塩相当量:1.8	アミノ酸:14.6	脂質:7.5	食塩相当量:6.2	アミノ酸:18.8	脂質:26.7	食塩相当量:3.6	アミノ酸:16.4	脂質:15.4	食塩相当量:2.2
夕食	ご飯 牛肉の柳川風 味噌汁(えのき・若布) なめこ豆腐 三色胡麻和え(ブロ・赤ピ・コーン)			ご飯 赤魚の磯マヨ焼き 汁物(なめこ・豆腐) 小松菜の煮浸し ナムル(にんじん)			ご飯 松風焼 味噌汁(玉葱・絹さや) 海老団子の和風あん 白菜サラダ			ご飯 鯖のおろし煮 味噌汁(玉葱・オクラ) ふろふき大根 アスパラときゅうりのツナ和え			ご飯 肉豆腐 味噌汁(なす・万葱) ピーマンとなすの味噌炒め副菜 酢の物(しらす)			ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け 味噌汁(大根葉・えのき) 絹さやのガーリック炒め かぶとツナのサラダ			ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 味噌汁(玉葱・若布) くずし豆腐のあんかけ 大根サラダわさび風味		
	エネルギー:543	水分:250.3	タンパク:24.5	エネルギー:400	水分:115.4	タンパク:14.3	エネルギー:482	水分:217.7	タンパク:23.1	エネルギー:469	水分:184.0	タンパク:18.8	エネルギー:432	水分:161.7	タンパク:18.5	エネルギー:480	水分:195.8	タンパク:21.2	エネルギー:570	水分:220.2	タンパク:18.2
	アミノ酸:20.4	脂質:15.2	食塩相当量:2.5	アミノ酸:6.1	脂質:11.3	食塩相当量:1.9	アミノ酸:18.6	脂質:8.1	食塩相当量:2.6	アミノ酸:15.5	脂質:11.3	食塩相当量:2.9	アミノ酸:10.5	脂質:8.9	食塩相当量:3.1	アミノ酸:17.0	脂質:12.5	食塩相当量:2.6	アミノ酸:15.3	脂質:23.0	食塩相当量:2.7
1日合計	エネルギー:1520	水分:530.1	タンパク:62.0	エネルギー:1494	水分:463.4	タンパク:57.4	エネルギー:1511	水分:409.8	タンパク:58.5	エネルギー:1458	水分:301.7	タンパク:51.7	エネルギー:1398	水分:430.7	タンパク:58.5	エネルギー:1531	水分:539.7	タンパク:63.3	エネルギー:1544	水分:461.1	タンパク:64.9

2025年6月29日～2025年7月5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)

※アラカルト注文は前々日AM10時まで！

11月	アミノ酸:39.0	脂質:43.1	食塩相当量:6.5	アミノ酸:33.0	脂質:33.3	食塩相当量:13.0	アミノ酸:31.1	脂質:45.6	食塩相当量:9.8	アミノ酸:32.8	脂質:38.1	食塩相当量:7.5	アミノ酸:29.3	脂質:20.3	食塩相当量:11.5	アミノ酸:41.9	脂質:48.6	食塩相当量:8.3	アミノ酸:36.0	脂質:41.0	食塩相当量:7.6
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

2025年6月29日～2025年7月5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！

	7月13日 日曜日			7月14日 月曜日			7月15日 火曜日			7月16日 水曜日			7月17日 木曜日			7月18日 金曜日			7月19日 土曜日		
朝食	ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) くずし豆腐の野菜あん ほうれん草と椎茸のわさび和え きゅうりと中華クラゲ			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 なすしそ風味			ご飯 若竹真丈(柚子あん) 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 南瓜のいとし煮 ごぼうと焼竹輪の炒め煮 白菜ミックス漬			ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(大根・万葱) 具沢山コンソメ煮 ブロッコリーの炒り玉子 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・大根葉) マリネサラダ 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(かぼちゃ・えのき) きゅうりと中華クラゲの和え物 ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め 7M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 うぐいす豆		
	エネルギー:403	水分:21.6	タンパク:11.2	エネルギー:369	水分:23.4	タンパク:13.8	エネルギー:402	水分:21.6	タンパク:12.3	エネルギー:346	水分:21.9	タンパク:8.8	エネルギー:344	水分:26.3	タンパク:9.0	エネルギー:429	水分:34.3	タンパク:14.6	エネルギー:377	水分:21.6	タンパク:15.7
	アミノタンパク:4.3	脂質:7.3	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:5.3	脂質:5.1	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:4.3	脂質:5.9	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:4.2	脂質:6.0	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:4.3	脂質:4.4	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:4.5	脂質:9.4	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:4.3	脂質:4.4	食塩相当量:2.2
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 鶏の中華照り焼き 若布スープ(長葱・若布) 海老とチンゲン菜の中華炒め チョレギ風サラダ			ご飯 鰯の香味フライ 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) デザート(フルーチェ)			ご飯 鶏もも肉のピカタ 味噌汁(キャベツ・万葱) ビーフン炒め(桜えび・ピーマン) 小松菜しらす和え			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) ペネアラビアータ グリーンサラダ(レタス・玉ねぎ・スナッ)			冷やし中華 中華スープ(小松菜・人参) 豚と玉子の中華炒め レタスとトマトの中華サラダ 果物(夏みかん)			豚丼(豚バラ・こま) 味噌汁(あさり・長葱) 白身魚のフライ ほうれん草のしらす梅和え 果物(オレンジ)		
	エネルギー:587	水分:285.9	タンパク:25.7	エネルギー:541	水分:202.5	タンパク:25.1	エネルギー:751	水分:236.7	タンパク:28.5	エネルギー:556	水分:196.2	タンパク:22.0	エネルギー:670	水分:214.2	タンパク:29.9	エネルギー:688	水分:389.7	タンパク:28.8	エネルギー:696	水分:282.3	タンパク:31.9
	アミノタンパク:20.9	脂質:28.5	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:21.7	脂質:18.1	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:22.9	脂質:30.0	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:18.9	脂質:16.1	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:18.7	脂質:20.4	食塩相当量:3.5	アミノタンパク:22.0	脂質:28.1	食塩相当量:4.7	アミノタンパク:21.6	脂質:26.5	食塩相当量:4.0
夕食	ご飯 メカジキのカレー風味焼き 味噌汁(豆腐・かいわれ) ほうれん草とエリンギのにんにく炒め 和風ポテトサラダ(しば漬け)			ご飯 銀だらの梅味噌焼き 味噌汁(若布・大根) いんげんのおかか煮 そら豆の粒マスタードサラダ			ご飯 豚肉の塩麴ステーキ 味噌汁(大根・青梗菜) いかと里芋の煮物 胡麻和え(ほうれん草)			ご飯 鯖の味噌煮(ほうれん草) 味噌汁(青梗菜・刻み麩) 大根とベーコンのコンソメ煮 いかときゅうりの酢の物			ご飯 擬製豆腐(スナッ)			ご飯 鶏肉と里芋のこってり味噌煮 味噌汁(小松菜・大根) ジャーマンポテト(副菜) おくらの胡麻和え			ご飯 さわらの粕漬け焼き 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) さつま揚げの煮浸し(小松菜) きゅうりのピリ辛和え		
	エネルギー:471	水分:191.5	タンパク:16.8	エネルギー:424	水分:166.5	タンパク:19.5	エネルギー:524	水分:222.4	タンパク:23.1	エネルギー:462	水分:194.1	タンパク:20.4	エネルギー:480	水分:234.1	タンパク:23.3	エネルギー:494	水分:159.5	タンパク:16.1	エネルギー:480	水分:163.1	タンパク:22.5
	アミノタンパク:13.2	脂質:13.7	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:14.6	脂質:5.6	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:17.8	脂質:16.1	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:16.5	脂質:11.5	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:19.0	脂質:13.7	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:13.4	脂質:12.3	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:16.4	脂質:10.2	食塩相当量:3.0
1日合計	エネルギー:1461	水分:499.0	タンパク:53.7	エネルギー:1334	水分:392.4	タンパク:58.4	エネルギー:1677	水分:480.7	タンパク:63.9	エネルギー:1364	水分:412.2	タンパク:51.2	エネルギー:1494	水分:474.6	タンパク:62.2	エネルギー:1611	水分:583.5	タンパク:59.5	エネルギー:1553	水分:467.0	タンパク:70.1

2025年6月29日～2025年7月5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)

※アラカルト注文は前々日AM10時まで！

11月	アミノ酸:38.4	脂質:49.5	食塩相当量:6.9	アミノ酸:41.6	脂質:28.8	食塩相当量:7.8	アミノ酸:45.0	脂質:52.0	食塩相当量:8.3	アミノ酸:39.6	脂質:33.6	食塩相当量:7.6	アミノ酸:42.0	脂質:38.5	食塩相当量:8.1	アミノ酸:39.9	脂質:49.8	食塩相当量:9.4	アミノ酸:42.3	脂質:41.1	食塩相当量:9.2
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

2025年6月29日～2025年7月5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！

	7月20日 日曜日			7月21日 月曜日			7月22日 火曜日			7月23日 水曜日			7月24日 木曜日			7月25日 金曜日			7月26日 土曜日		
朝食	ご飯 千草焼き 味噌汁(しめじ・かいわれ) 海老入りビーフン 長芋とモロヘイヤの和え物 赤かぶ漬			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 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 イワシの生姜煮 味噌汁(えのき・刻み麩) アスパラの生姜炒め もずくミックス 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		
	エネルギー:464	水分:112.3	タンパク:18.9	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:385	水分:65.0	タンパク:15.8	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
	アミノ酸:14.3	脂質:11.2	食塩相当量:2.9	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:5.0	脂質:5.7	食塩相当量:2.3	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
昼食	ロールパン 鯛とあさりのアクアパッツア スープ(白菜・コーン) チリコンカン キノコのマリネ			ガーリックトースト ラザニア 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 マーボー豆腐 中華スープ(きくらげ・人参) 焼き餃子 帆立と野菜のあっさり塩炒め			ご飯 牛肉ときのこのソテー 味噌汁(しめじ・万葱) じゃがいもときのこのガーリック炒め そら豆のマヨサラダ			うな重 汁物(なめこ・三つ葉) ローストビーフサラダ 揚げ出し豆腐(南瓜・なす) デザート(水羊羹・ホイップ・苺)			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			天ぷら蕎麦 卵と塩昆布のおにぎり 大根サラダわさび風味 デザート(プリン)		
	エネルギー:581	水分:272.2	タンパク:31.1	エネルギー:670	水分:207.6	タンパク:26.6	エネルギー:587	水分:226.9	タンパク:26.5	エネルギー:563	水分:168.3	タンパク:19.3	エネルギー:813	水分:258.6	タンパク:37.1	エネルギー:527	水分:236.9	タンパク:32.3	エネルギー:601	水分:216.8	タンパク:23.5
	アミノ酸:19.9	脂質:25.6	食塩相当量:2.9	アミノ酸:10.5	脂質:26.9	食塩相当量:3.0	アミノ酸:21.6	脂質:16.2	食塩相当量:3.5	アミノ酸:10.4	脂質:20.1	食塩相当量:1.9	アミノ酸:17.8	脂質:35.0	食塩相当量:2.9	アミノ酸:20.6	脂質:11.4	食塩相当量:3.4	アミノ酸:19.4	脂質:21.5	食塩相当量:3.3
夕食	ご飯 鶏大根 味噌汁(えのき・若布) チャプチェ副菜 チンゲン菜の炒り玉子和え			ご飯 豚肉の生姜焼き(豚バラ&こま) 味噌汁(ほうれん草・えのき) 卵と枝豆サラダ かぼちゃの煮物			ご飯 鶏もも肉の味噌マヨ焼き 味噌汁(なす・長葱) キャベツとソーセージのコンソメ煮 きゅうりと春雨の甘酢和え			ご飯 さわらの梅照り焼き 味噌汁(なす・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 味噌汁(しめじ・ほうれん草) アスパラとベーコンのホットサラダ キャベツと蒸し鶏のゆかり和え			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) 里芋の明太子和え 春菊のお浸し			ご飯 豚の角煮 味噌汁(じゃが芋・大根葉) 炒りおから(絹さや) ゆでキャベツの梅サラダ		
	エネルギー:564	水分:221.0	タンパク:22.3	エネルギー:605	水分:207.5	タンパク:22.4	エネルギー:488	水分:150.4	タンパク:15.4	エネルギー:494	水分:237.0	タンパク:26.3	エネルギー:486	水分:194.2	タンパク:19.6	エネルギー:496	水分:170.8	タンパク:18.1	エネルギー:564	水分:198.0	タンパク:17.3
	アミノ酸:20.1	脂質:19.8	食塩相当量:2.7	アミノ酸:14.5	脂質:23.5	食塩相当量:2.3	アミノ酸:13.6	脂質:15.2	食塩相当量:2.5	アミノ酸:20.9	脂質:8.4	食塩相当量:2.8	アミノ酸:13.7	脂質:12.6	食塩相当量:2.9	アミノ酸:14.4	脂質:15.9	食塩相当量:2.3	アミノ酸:14.5	脂質:18.5	食塩相当量:3.6
1日合計	エネルギー:1609	水分:605.5	タンパク:72.3	エネルギー:1679	水分:436.6	タンパク:62.4	エネルギー:1497	水分:403.6	タンパク:57.7	エネルギー:1508	水分:431.4	タンパク:59.5	エネルギー:1684	水分:517.8	タンパク:72.5	エネルギー:1465	水分:438.3	タンパク:62.1	エネルギー:1605	水分:466.7	タンパク:56.7

2025年6月29日～2025年7月5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)

※アラカルト注文は前々日AM10時まで！

11月	アミノ酸:54.3	脂質:56.6	食塩相当量:8.5	アミノ酸:29.3	脂質:60.0	食塩相当量:7.4	アミノ酸:39.5	脂質:39.7	食塩相当量:8.5	アミノ酸:35.7	脂質:36.9	食塩相当量:7.3	アミノ酸:36.5	脂質:53.3	食塩相当量:8.1	アミノ酸:39.4	脂質:36.0	食塩相当量:7.5	アミノ酸:38.4	脂質:49.5	食塩相当量:9.5
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------