

献立予定表

施設

	6月1日 日曜日			6月2日 月曜日			6月3日 火曜日			6月4日 水曜日			6月5日 木曜日			6月6日 金曜日			6月7日 土曜日		
朝食	ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁 ちんげん菜と豚肉の炒め サラダ風ポテトうの花 味付け海苔			ご飯 オムレツ しめじとブロッコリーのソテー ごぼうサラダ ふりかけ			ご飯 鯖のみりん焼き ごぼうと焼竹輪の炒め煮 ほうれん草と椎茸の白和え 納豆			ご飯 アジのトマトソース煮 里芋といんげんの煮物 玉ねぎと若布の甘酢和え ヨーグルト			ご飯 赤魚の塩焼き 味噌汁 からし菜の大豆ミート 和え 切り昆布の煮物 海苔佃煮			ご飯 甘だれ海鮮バーグ 味噌汁 茎わかめのマヨ和え ちくわの煮物 ふりかけ			ご飯 春雨と豚肉のしょうゆ炒め 味噌汁 さつまいもと昆布の煮物 白菜の生姜和え たいみそ		
	エネルギー:398	水分:59.7	タンパク:15.1	エネルギー:315	水分:67.8	タンパク:9.6	エネルギー:370	水分:60.0	タンパク:10.8	エネルギー:406	水分:39.6	タンパク:9.5	エネルギー:381	水分:21.7	タンパク:7.6	エネルギー:534	水分:36.6	タンパク:19.5	エネルギー:350	水分:76.3	タンパク:10.5
	アミノタンパク:9.9	脂質:9.0	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:6.6	脂質:4.2	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:4.3	脂質:4.5	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:5.2	脂質:10.3	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:4.3	脂質:9.4	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:5.0	脂質:17.0	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:4.4	脂質:2.7	食塩相当量:2.1
昼食	ご飯 プルコギビーフ 春雨スープ キャベツのさっぱり和え くらげときゅうりの中華サラダ			ボンゴレビアンコ オニオンコンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー 海老のカプレーゼ風 サラダ デザート			生姜ご飯 マグロのたたき レモンダレ 汁物 野菜の天ぷら たたき胡瓜			ガーリックトースト チキングラタン ポタージュスープ 大根とベーコンのコンソメ煮 キャロットラペ			ご飯 エビのチリソースフルサイズ 中華たまごスープ 海老シューマイ バンバンジー フルーツゼリー			ねぎとろ丼 そうめん汁 雷豆腐 トマトの和風サラダ 果物			ご飯 牛肉とピーマンのオイスターソース炒めフルサイズ 中華スープ イカときゅうりの中華和え じゃが芋とブロッコリーの中華煮		
	エネルギー:497	水分:197.7	タンパク:19.3	エネルギー:453	水分:215.3	タンパク:19.8	エネルギー:455	水分:151.8	タンパク:18.7	エネルギー:534	水分:237.7	タンパク:18.4	エネルギー:603	水分:196.5	タンパク:30.8	エネルギー:554	水分:300.4	タンパク:34.7	エネルギー:583	水分:195.6	タンパク:17.2
	アミノタンパク:5.0	脂質:16.5	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:12.5	脂質:18.7	食塩相当量:3.3	アミノタンパク:7.2	脂質:10.7	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:14.3	脂質:24.6	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:22.5	脂質:13.0	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:26.7	脂質:14.5	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:7.9	脂質:22.9	食塩相当量:2.7
夕食	ご飯 若鶏のから揚げ黒酢ソース 味噌汁 みぞれ和え 小松菜の煮浸し			ご飯 牛肉と豆腐のすき焼き風フルサイズ 味噌汁 炒りおから ちんげん菜のお浸し			ご飯 鶏肉の梅マヨ焼きフルサイズ 味噌汁 ふろふき大根 菜の花の白和え			ご飯 めかじきの味噌漬け焼き 味噌汁 切干大根の煮物 酢の物(きゅうり・若布・蒲鉾)			ご飯 鶏挽肉の磯辺焼き 味噌汁 ピーマンとなすの味噌炒め しめじと小松菜のポン酢和え			ご飯 厚揚げのキムチ炒め 味噌汁 刻み昆布の煮物 アスパラの胡麻和え			ご飯 甘味噌肉豆腐 味噌汁 にら玉子 キャベツと海老のおかかサラダ		
	エネルギー:503	水分:185.6	タンパク:16.9	エネルギー:502	水分:224.0	タンパク:22.3	エネルギー:549	水分:201.9	タンパク:23.8	エネルギー:410	水分:120.5	タンパク:17.4	エネルギー:457	水分:204.3	タンパク:19.0	エネルギー:585	水分:198.4	タンパク:20.4	エネルギー:615	水分:230.5	タンパク:32.7
	アミノタンパク:14.4	脂質:15.0	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:19.0	脂質:14.6	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:21.9	脂質:19.0	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:12.8	脂質:5.7	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:15.3	脂質:11.5	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:15.6	脂質:23.5	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:16.5	脂質:22.1	食塩相当量:2.8
1日合計	エネルギー:1398	水分:443.0	タンパク:51.3	エネルギー:1270	水分:507.1	タンパク:51.7	エネルギー:1374	水分:413.7	タンパク:53.3	エネルギー:1350	水分:397.8	タンパク:45.3	エネルギー:1441	水分:422.5	タンパク:57.4	エネルギー:1673	水分:535.4	タンパク:74.6	エネルギー:1548	水分:502.4	タンパク:60.4

2025年6月1日～2025年6月28日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

11月	アミノ酸:29.3	脂質:40.5	食塩相当量:6.6	アミノ酸:38.1	脂質:37.5	食塩相当量:8.5	アミノ酸:33.4	脂質:34.2	食塩相当量:7.9	アミノ酸:32.3	脂質:40.6	食塩相当量:8.4	アミノ酸:42.1	脂質:33.9	食塩相当量:7.1	アミノ酸:47.3	脂質:55.0	食塩相当量:8.1	アミノ酸:28.8	脂質:47.7	食塩相当量:7.6
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

施設

	6月8日 日曜日			6月9日 月曜日			6月10日 火曜日			6月11日 水曜日			6月12日 木曜日			6月13日 金曜日			6月14日 土曜日		
朝食	ご飯 豚肉と3種の野菜塩炒め 味噌汁(小松菜・きざみ麩) かぼちゃの含め煮 コールスロー 人参の塩昆布和え			ご飯 野菜入り炒り玉子 味噌汁(絹さや・刻み麩) ポテトサラダ ひじき豆 おみ漬け白和え			ご飯 肉団子春雨 味噌汁(もやし・刻み麩) きざみ野沢菜大根 おくらの胡麻和え カリフラワーのカレー炒め			ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁(エノキ・万葱) 京うの花 ふきとさつま揚げの煮物 もやしナムル			ご飯 肉団子の甘酢餡 味噌汁(なす・長葱) かぼちゃサラダ(レーズン) 高菜漬 ひじきの煮物			ご飯 炒り豆腐(朝) 味噌汁(なめこ・長葱) ふきと筍の塩きんぴら おくらのおかか和え ふりかけ			ご飯 甘塩鮭焼き(大根おろし) 味噌汁(若布・大根) 切干大根煮物 フルーツヨーグルト(朝) 味付け海苔		
	エネルギー:393	水分:21.8	タンパク:9.1	エネルギー:467	水分:78.3	タンパク:13.6	エネルギー:390	水分:21.9	タンパク:12.0	エネルギー:441	水分:74.3	タンパク:13.9	エネルギー:551	水分:84.1	タンパク:15.8	エネルギー:435	水分:154.1	タンパク:15.5	エネルギー:390	水分:74.1	タンパク:18.6
	アミノタンパク:4.2	脂質:5.8	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:4.9	脂質:12.1	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:4.2	脂質:7.9	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:4.8	脂質:7.7	食塩相当量:3.8	アミノタンパク:5.0	脂質:17.0	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:11.9	脂質:10.3	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:14.5	脂質:4.0	食塩相当量:1.3
昼食	ロールパン きのこのフェットチーネパスタ ミネストローネ チキンソテー ディアボラ風 卵と枝豆サラダ			牛肉と青梗菜のあんかけラーメン 焼き餃子 レタスの中華サラダ デザート(杏仁豆腐)			五穀米 ロースカツ けんちん汁 茶碗蒸し(三つ葉) オクラとトマトのナムル			ガーリックトースト しらすとトマトの冷製パスタ ポタージュスープ スモークサーモンのサラダ 果物(オレンジ)			ご飯 マーボー茄子 中華スープ(玉葱・きくらげ・にら) 青菜中華サラダ じゃがいものチヂミ			スタミナ牛丼 生姜スープ 揚げ出し豆腐(おろし・万葱) オクラとトマトのナムル あじさいゼリー			ご飯 お刺身(鮪・かんぱち・サーモン・いくら) 味噌汁(オクラ・長葱) 鶏挽肉の磯辺焼き 揚げ茄子の山かけ キャベツの浅漬け		
	エネルギー:788	水分:290.0	タンパク:33.2	エネルギー:629	水分:228.5	タンパク:28.1	エネルギー:586	水分:209.5	タンパク:24.0	エネルギー:540	水分:214.6	タンパク:24.7	エネルギー:599	水分:235.5	タンパク:19.8	エネルギー:720	水分:306.4	タンパク:26.0	エネルギー:617	水分:218.5	タンパク:32.5
	アミノタンパク:21.6	脂質:43.4	食塩相当量:3.9	アミノタンパク:17.8	脂質:18.4	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:16.9	脂質:21.4	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:17.0	脂質:14.5	食塩相当量:6.0	アミノタンパク:14.2	脂質:17.6	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:22.5	脂質:28.7	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:20.0	脂質:18.0	食塩相当量:3.1
夕食	ご飯 牛ハラミの焼肉サンチュ添え 味噌汁(しめじ・長葱) なすのおろしポン酢 さつま芋とレーズンのサラダ			ご飯 じゃが芋と豚肉の胡麻味噌煮フルサイズ 味噌汁(小松菜・えのき) 海老入り塩チャプチェ 副菜 デザートサラダ			ご飯 さわらの黄金焼き(絹さや・人参) 味噌汁(キャベツ・大根葉) おでん副菜 みぞれ和え(納豆・なめこ・わさび)			ご飯 豚肉とブロッコリーの塩炒め(バラ) 味噌汁(大根・大根葉) たぬき奴 カリフラワーのツナサラダ(塩昆布・黄ピ)			ご飯 鶏と大根の煮物 味噌汁(玉葱・貝割れ大根) 絹さやのガーリック炒め 海老ときゅうりの葱醤油和え			ご飯 肉詰めピーマン(ケチャップソース) 味噌汁(なめこ・長葱) 信田煮(じゃが芋) お浸し(ほうれん草・鰹節)			ご飯 チキンカツ煮 味噌汁(白菜・刻み麩) 小松菜の煮浸し ひじきサラダ(マヨ)		
	エネルギー:609	水分:166.0	タンパク:14.1	エネルギー:553	水分:167.8	タンパク:22.8	エネルギー:547	水分:196.3	タンパク:25.7	エネルギー:563	水分:189.8	タンパク:18.4	エネルギー:495	水分:211.0	タンパク:24.1	エネルギー:615	水分:178.1	タンパク:27.5	エネルギー:524	水分:158.7	タンパク:22.8
	アミノタンパク:11.6	脂質:23.0	食塩相当量:1.9	アミノタンパク:10.0	脂質:16.3	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:21.9	脂質:16.0	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:14.8	脂質:24.2	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:20.8	脂質:13.4	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:11.2	脂質:19.6	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:18.5	脂質:15.3	食塩相当量:2.8
1日合計	エネルギー:1790	水分:477.8	タンパク:56.4	エネルギー:1649	水分:474.6	タンパク:64.5	エネルギー:1523	水分:427.7	タンパク:61.7	エネルギー:1544	水分:478.7	タンパク:57.0	エネルギー:1645	水分:530.6	タンパク:59.7	エネルギー:1770	水分:638.6	タンパク:69.0	エネルギー:1531	水分:451.3	タンパク:73.9

2025年6月1日～2025年6月28日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

11月	アミノ酸:37.4	脂質:72.2	食塩相当量:8.2	アミノ酸:32.7	脂質:46.8	食塩相当量:7.9	アミノ酸:43.0	脂質:45.3	食塩相当量:8.1	アミノ酸:36.6	脂質:46.4	食塩相当量:12.0	アミノ酸:40.0	脂質:48.0	食塩相当量:8.8	アミノ酸:45.6	脂質:58.6	食塩相当量:7.4	アミノ酸:53.0	脂質:37.3	食塩相当量:7.2
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

施設

	6月15日 日曜日			6月16日 月曜日			6月17日 火曜日			6月18日 水曜日			6月19日 木曜日			6月20日 金曜日			6月21日 土曜日		
朝食	ご飯 ほっけの幽庵焼き(いんげん・花人参) 味噌汁(玉葱・絹さや) 厚焼き玉子 ごぼうの金平ふりかけ			ご飯 鶏肉のオニオンソース 味噌汁(キャベツ・大根葉) 甘口キムチ 白菜の生姜和え 切干大根と蒸し鶏炒め			ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁(青梗菜・長葱) 生姜と大豆のそぼろ煮 しつとり卵の花きざみ野沢菜大根			ご飯 鶏肉と切昆布の旨煮 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 高野豆腐の野菜あん 椎茸のしぐれ煮 彩りなます			ご飯 白菜と豚肉の炊き合わせ 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) 豆腐と青菜のとろみ煮 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		
	エネルギー:419	水分:72.9	タンパク:17.4	エネルギー:397	水分:26.3	タンパク:14.9	エネルギー:410	水分:31.0	タンパク:13.1	エネルギー:418	水分:23.6	タンパク:13.4	エネルギー:336	水分:25.8	タンパク:8.7	エネルギー:421	水分:23.7	タンパク:10.8	エネルギー:378	水分:30.7	タンパク:10.9
	アミノタンパク:10.6	脂質:7.4	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:4.3	脂質:8.0	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:4.3	脂質:7.2	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:5.4	脂質:7.5	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:4.9	脂質:5.2	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:5.3	脂質:4.9	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:4.3	脂質:6.0	食塩相当量:2.5
昼食	ロールパン 夏野菜とベーコンのスパゲティ スープ(しめじ・キャベツ) チキンカチャトーラ シーザーサラダ			ご飯 チンジャオロース(豚肉・ロース)フルサイズ 中華スープ(白菜・ニラ) きくらげと海老の炒め物副菜 ナムル(ブロッコリー・桜えび)			桜海老のかき揚げ丼 ミニけんちんうどん 帆立ときゅうりの酢の物 果物(キウイ)			ロールパン 牛肉のトマト煮フルサイズ コンソメスープ(ベーコン) 春野菜とカニグラタン コールスローサラダ(チーズ・コーン)			わかめそば いなり寿司 五目玉子焼き ブロッコリーと長芋のしらす和え ミニ和風パフェ			海鮮あんかけチャーハン 春巻き(鶏こま) ワンタンスープ デザート(杏仁豆腐)			ロールパン 豚肉のポワレフルサイズ オニオンコンソメスープ かぼちゃとベーコンの洋風煮 アボカドとパプリカのサラダ		
	エネルギー:665	水分:253.4	タンパク:27.5	エネルギー:623	水分:256.8	タンパク:31.1	エネルギー:582	水分:259.6	タンパク:24.0	エネルギー:681	水分:366.7	タンパク:32.3	エネルギー:696	水分:296.6	タンパク:29.1	エネルギー:655	水分:157.0	タンパク:28.8	エネルギー:717	水分:222.5	タンパク:26.3
	アミノタンパク:20.8	脂質:25.2	食塩相当量:4.6	アミノタンパク:24.5	脂質:23.4	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:11.6	脂質:15.4	食塩相当量:4.9	アミノタンパク:14.8	脂質:34.5	食塩相当量:3.5	アミノタンパク:22.2	脂質:12.8	食塩相当量:6.1	アミノタンパク:17.8	脂質:24.4	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:20.8	脂質:41.9	食塩相当量:2.5
夕食	ご飯 豚ロースの胡麻ソースフルサイズ 味噌汁(もやし・刻み麩) アスパラの胡麻和え いかと里芋の煮物			ご飯 さわらの山椒焼き 味噌汁(長葱・貝割れ大根) 新玉ねぎのたらこ炒め 若布と筍の酢味噌和え			ご飯 煮込みハンバーグフル 味噌汁(絹さや・えのき) エリンギとズッキーニのレモンマリネ キャベツの浅漬け(人参)			ご飯 銀ダラのなめこおろしかけフルサイズ 味噌汁(しめじ・ほうれん草) ジャーマンポテト(副菜) インゲンの黒胡麻和え			ご飯 鶏の香味ソース(ほうれん草)フルサイズ 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 大根とベーコンのコンソメ煮 コールスローサラダ(チーズ・コーン)			ご飯 豚肉の塩麴焼きフルサイズ 味噌汁(なす・万葱) じゃがいもとピーマンのごま和え 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(鶏) 味噌汁(絹さや・えのき) ブロッコリーと桜えびのたまごサラダ 絹さやの梅おかか和え(蒸し鶏)		
	エネルギー:600	水分:216.2	タンパク:31.4	エネルギー:421	水分:133.2	タンパク:16.9	エネルギー:565	水分:234.1	タンパク:24.3	エネルギー:472	水分:198.1	タンパク:21.4	エネルギー:603	水分:282.8	タンパク:25.6	エネルギー:595	水分:199.0	タンパク:23.0	エネルギー:490	水分:204.5	タンパク:22.2
	アミノタンパク:25.0	脂質:20.1	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:12.8	脂質:8.1	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:7.8	脂質:18.7	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:16.5	脂質:10.2	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:23.7	脂質:23.3	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:18.1	脂質:22.8	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:15.1	脂質:12.7	食塩相当量:1.9
1日合計	エネルギー:1684	水分:542.5	タンパク:76.3	エネルギー:1441	水分:416.3	タンパク:62.9	エネルギー:1557	水分:524.7	タンパク:61.4	エネルギー:1571	水分:588.4	タンパク:67.1	エネルギー:1635	水分:605.2	タンパク:63.4	エネルギー:1671	水分:379.7	タンパク:62.6	エネルギー:1585	水分:457.7	タンパク:59.4

2025年6月1日～2025年6月28日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

11月	アミノ酸:56.4	脂質:52.7	食塩相当量:9.6	アミノ酸:41.6	脂質:39.5	食塩相当量:7.4	アミノ酸:23.7	脂質:41.3	食塩相当量:10.0	アミノ酸:36.7	脂質:52.2	食塩相当量:8.7	アミノ酸:50.8	脂質:41.3	食塩相当量:10.9	アミノ酸:41.2	脂質:52.1	食塩相当量:8.5	アミノ酸:40.2	脂質:60.6	食塩相当量:6.9
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

施設

	6月22日 日曜日			6月23日 月曜日			6月24日 火曜日			6月25日 水曜日			6月26日 木曜日			6月27日 金曜日			6月28日 土曜日		
朝食	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 しば漬け(既)			ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(小松菜・豆腐) ごぼうの金平根菜マリネ きやらぶき			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) いんげんの黒胡麻和え 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 ひじきとおくらの和え物 きゅうりと中華クラゲの和え物			ご飯 鶏肉の胡麻みりん焼き 味噌汁(えのき・豆腐) ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め 果物(みかん) 高菜漬			ご飯 厚焼き玉子 味噌汁(大根・油揚げ) 高野豆腐の野菜あん おろし和え(しらす・小松菜・梅) きざみたくあん			ご飯 ツナオムレツ 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		
	エネルギー:334	水分:34.4	タンパク:9.3	エネルギー:376	水分:35.2	タンパク:7.9	エネルギー:435	水分:30.5	タンパク:20.4	エネルギー:468	水分:90.7	タンパク:16.2	エネルギー:453	水分:81.1	タンパク:21.4	エネルギー:413	水分:68.5	タンパク:15.6	エネルギー:389	水分:21.4	タンパク:13.1
	アミノタンパク:4.4	脂質:2.5	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:4.9	脂質:7.1	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:4.5	脂質:9.9	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:11.2	脂質:11.5	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:5.3	脂質:7.5	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:7.2	脂質:7.4	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:4.2	脂質:7.7	食塩相当量:2.4
昼食	ジンジャーポークカレー チーズはんぺんフライ トマトスープ さつま芋のサラダ(ハム) 果物(キウイフルーツ)			ご飯 鶏と玉子のチリソース炒めフルサイズ 春雨スープ サーモンのユッケ風サラダ じゃがいもとピーマンのごま和え			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)			タコライス かにクリームコロッケ かきたま汁 大根の梅しそサラダ キャラメルプリン(素)			豆ご飯 鴨南蛮そば 小松菜しらす和え 果物(キウイ)			ご飯 赤魚の甘酢あんかけ 中華スープ(青梗菜・長葱) よだれ鶏風 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) イカときゅうりの酢の物 タラモサラダ(玉葱)		
	エネルギー:649	水分:268.3	タンパク:26.2	エネルギー:746	水分:237.3	タンパク:32.1	エネルギー:607	水分:235.8	タンパク:24.5	エネルギー:1016	水分:335.5	タンパク:30.3	エネルギー:467	水分:232.0	タンパク:25.6	エネルギー:559	水分:234.0	タンパク:26.8	エネルギー:579	水分:186.9	タンパク:20.9
	アミノタンパク:9.9	脂質:25.1	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:15.0	脂質:32.3	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:15.1	脂質:27.7	食塩相当量:4.4	アミノタンパク:19.2	脂質:48.2	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:13.0	脂質:3.3	食塩相当量:4.7	アミノタンパク:17.9	脂質:16.5	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:16.9	脂質:20.8	食塩相当量:2.4
夕食	ご飯 蒸し豚の葱ソース(サニー)フルサイズ 味噌汁(もやし・なす) 切干大根の煮物 おかずやっこ			ご飯 鯖の塩麹焼き(おろし・はじかみ) 味噌汁(絹さや・刻み麩) 里芋の明太子和え 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) バンサンスー(胡瓜・ハム・たまご) ピーマンのしらす和え			ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(もやし・万葱) くずし豆腐のあんかけ お浸し(ほうれん草・なると)			ご飯 鱈ときのこのホイル蒸し 味噌汁(大根・長葱) ふろふき大根 人参の塩昆布和え			ご飯 和風ポークソテー(醤油ソース) 味噌汁(なめこ・万葱) キャベツとあさりの酒蒸し(夏) 酢の物(きゅうり・菜花・トマト)			ご飯 さわらの西京焼き(南瓜) 味噌汁(キャベツ・大根葉) 炒りおから(絹さや) アスパラと蒸し鶏のサラダ		
	エネルギー:578	水分:184.7	タンパク:26.5	エネルギー:452	水分:135.0	タンパク:18.0	エネルギー:491	水分:150.4	タンパク:21.2	エネルギー:490	水分:236.0	タンパク:19.4	エネルギー:393	水分:208.4	タンパク:16.7	エネルギー:605	水分:263.5	タンパク:20.5	エネルギー:495	水分:175.4	タンパク:21.3
	アミノタンパク:21.1	脂質:21.2	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:13.7	脂質:10.1	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:10.6	脂質:11.9	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:16.1	脂質:12.8	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:13.1	脂質:4.5	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:14.1	脂質:18.9	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:18.3	脂質:11.9	食塩相当量:2.7
1日合計	エネルギー:1561	水分:487.4	タンパク:62.0	エネルギー:1574	水分:407.5	タンパク:58.0	エネルギー:1533	水分:416.7	タンパク:66.1	エネルギー:1974	水分:662.2	タンパク:65.9	エネルギー:1313	水分:521.5	タンパク:63.7	エネルギー:1577	水分:566.0	タンパク:62.9	エネルギー:1463	水分:383.7	タンパク:55.3

2025年6月1日～2025年6月28日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

11月	アミノ酸:35.4	脂質:48.8	食塩相当量:7.7	アミノ酸:33.6	脂質:49.5	食塩相当量:6.9	アミノ酸:30.2	脂質:49.5	食塩相当量:10.2	アミノ酸:46.5	脂質:72.5	食塩相当量:7.5	アミノ酸:31.4	脂質:15.3	食塩相当量:10.2	アミノ酸:39.2	脂質:42.8	食塩相当量:9.6	アミノ酸:39.4	脂質:40.4	食塩相当量:7.5
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------