

# 献立予定表

2025年8月31日～2025年10月4日  
サンシャインつくばリゾート

※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！

	8月31日 日曜日			9月1日 月曜日			9月2日 火曜日			9月3日 水曜日			9月4日 木曜日			9月5日 金曜日			9月6日 土曜日		
朝食	ご飯 メヌケのアクアパッ ツァ 味噌汁 リボンペンネアラビ ータ ツナとブロッコリーのオイル 和え ふりかけ			ご飯 鶏肉のトマト煮込み 味噌汁 ほうれん草とベーコン のソテー ひとくちホットケーキ ふりかけ			ご飯 鶏肉と茄子のさっぱり煮 味噌汁 ちんげん菜と豚肉の炒 め サラダ風ポテトうの花 海苔の佃煮			ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ 炒め 味噌汁 切り昆布の煮物 ほうれん草と切干大 根のナムル ふりかけ			ご飯 ツナオムレツ 味噌汁 茄子のアラビータ 風 さつま芋とレーズンの サラダ ふりかけ			ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁 がんもどきの含め煮 姫皮竹の子と野沢菜 のおひたし たいみそ			ご飯 甘塩鮭焼き 味噌汁 お麩の味噌煮込み ごぼうサラダ 漬物		
	エネルギー:357	水分:21.1	タンパク:9.3	エネルギー:505	水分:30.4	タンパク:13.2	エネルギー:435	水分:33.6	タンパク:13.4	エネルギー:400	水分:20.5	タンパク:12.7	エネルギー:512	水分:65.7	タンパク:12.3	エネルギー:376	水分:69.2	タンパク:15.3	エネルギー:506	水分:47.3	タンパク:20.1
	アミノ酸:3.8	脂質:3.6	食塩相当量:1.7	アミノ酸:4.9	脂質:13.7	食塩相当量:1.4	アミノ酸:4.1	脂質:12.3	食塩相当量:2.3	アミノ酸:4.0	脂質:8.1	食塩相当量:3.5	アミノ酸:5.0	脂質:16.1	食塩相当量:1.7	アミノ酸:10.4	脂質:5.8	食塩相当量:1.8	アミノ酸:13.5	脂質:16.2	食塩相当量:2.6
昼食	冷やしそば(梅) 竹輪の二色揚げ(青 海苔・カレー) 酢の物(きゅうり・若 布・カニカマ) デザート			クロワッサン チキンカツ(トマトソー ス) コンソメスープ 野菜のアヒージョの フルーツサラダ			冷麺風そうめん 点心三種 韓国風大根サラダ デザート			しらす丼 けんちん汁 揚げ出し豆腐 イカときゅうりの酢の 物 デザート			ご飯 鰯の中華風きのこあ 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			けんちんうどん 野菜天ぷら&磯辺揚 げ キャベツと蒸し鶏のサ ラダ 果物			ご飯 鶏のから揚げ(葱ソー ス) 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ		
	エネルギー:496	水分:180.4	タンパク:17.9	エネルギー:630	水分:227.5	タンパク:20.2	エネルギー:1061	水分:171.5	タンパク:31.2	エネルギー:578	水分:274.7	タンパク:28.6	エネルギー:572	水分:209.2	タンパク:27.1	エネルギー:574	水分:374.2	タンパク:23.4	エネルギー:676	水分:192.2	タンパク:24.2
	アミノ酸:8.9	脂質:9.7	食塩相当量:4.7	アミノ酸:15.7	脂質:38.6	食塩相当量:2.5	アミノ酸:20.2	脂質:42.9	食塩相当量:9.2	アミノ酸:16.8	脂質:22.5	食塩相当量:2.8	アミノ酸:22.1	脂質:18.3	食塩相当量:2.6	アミノ酸:12.5	脂質:18.6	食塩相当量:4.4	アミノ酸:20.2	脂質:29.1	食塩相当量:2.3
夕食	ご飯 豚キムチ 味噌汁 ロールキャベツの豆 乳仕立て チーズサラダ			ご飯 鮭大根 汁物 キャベツと桜えびのご ま炒め カリフラワーとツナの 和風サラダ			ご飯 肉豆腐 味噌汁 じゃがいもときのこの ガーリック炒め カレー風味のマカロ ニサラダ			ご飯 八宝菜 味噌汁 揚げ茄子の山かけ 白和え(ほうれん草・ 人参)			☆世界の献立☆ チキンビリヤニ(日本 米) トマトスープ ライタ風ヨーグルトサ ラダ いんげんのガーリック 炒め			ご飯 鶏の和風豆乳煮 味噌汁 さつま芋と昆布の煮 合わせ 大根サラダわさび風 味			ご飯 鯖の味噌煮 汁物 ベーコンとキャベツの 卵炒め 春雨サラダ		
	エネルギー:678	水分:211.1	タンパク:21.3	エネルギー:412	水分:196.3	タンパク:19.5	エネルギー:516	水分:176.9	タンパク:20.1	エネルギー:509	水分:226.8	タンパク:18.9	エネルギー:589	水分:272.1	タンパク:20.0	エネルギー:500	水分:220.4	タンパク:17.3	エネルギー:511	水分:151.7	タンパク:20.8
	アミノ酸:9.8	脂質:23.2	食塩相当量:3.4	アミノ酸:15.2	脂質:8.4	食塩相当量:1.8	アミノ酸:11.4	脂質:13.8	食塩相当量:2.8	アミノ酸:8.8	脂質:14.9	食塩相当量:2.9	アミノ酸:17.2	脂質:17.6	食塩相当量:3.0	アミノ酸:15.4	脂質:10.6	食塩相当量:2.7	アミノ酸:17.1	脂質:16.0	食塩相当量:2.6
エネルギー:1531	水分:412.6	タンパク:48.5	エネルギー:1547	水分:454.2	タンパク:52.9	エネルギー:2012	水分:382.0	タンパク:64.7	エネルギー:1487	水分:522.0	タンパク:60.2	エネルギー:1673	水分:547.0	タンパク:59.4	エネルギー:1450	水分:663.8	タンパク:56.0	エネルギー:1693	水分:391.2	タンパク:65.1	

# 献立予定表

2025年8月31日～2025年10月4日  
サンシャインつくばリゾート

※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!

1	アミノ酸:22.5	脂質:36.5	食塩相当量:9.8	アミノ酸:35.8	脂質:60.7	食塩相当量:5.7	アミノ酸:35.7	脂質:69.0	食塩相当量:14.3	アミノ酸:29.6	脂質:45.5	食塩相当量:9.2	アミノ酸:44.3	脂質:52.0	食塩相当量:7.3	アミノ酸:38.3	脂質:35.0	食塩相当量:8.9	アミノ酸:50.8	脂質:61.3	食塩相当量:7.5
---	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

# 献立予定表

2025年8月31日～2025年10月4日  
サンシャインつくばリゾート

※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！

	9月7日 日曜日			9月8日 月曜日			9月9日 火曜日			9月10日 水曜日			9月11日 木曜日			9月12日 金曜日			9月13日 土曜日		
朝食	ご飯 オムレツ 味噌汁(玉葱・絹さや) ごぼうの金平 フルーツヨーグルト(朝) ふりかけ			ご飯 鯖の塩焼き 味噌汁(なめこ・もやし) アスパラと人参のソテー なすの煮浸し 味付け海苔			ご飯 肉団子と白菜の煮物(朝) 味噌汁(なめこ・長葱) ブロッコリーの炒り玉子 和え 茎わかめと長芋のオクラ和え 高菜漬			ご飯 ツナオムレツ 味噌汁(長葱・もやし) かぶの洋風煮 さつま芋と豆の醤油仕立て しそ昆布			ご飯 肉団子と野菜の薄くず餡 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 仙台麩の田舎煮 味噌汁(豆腐・若布) じゃがバタ茶巾 ごぼうの金平 胡瓜漬		
	エネルギー:442	水分:57.1	タンパク:13.0	エネルギー:388	水分:63.6	タンパク:14.9	エネルギー:334	水分:59.7	タンパク:13.2	エネルギー:420	水分:30.1	タンパク:17.3	エネルギー:430	水分:29.4	タンパク:14.2	エネルギー:402	水分:25.7	タンパク:17.6	エネルギー:400	水分:25.0	タンパク:9.6
	アミノ酸:5.4	脂質:9.3	食塩相当量:1.8	アミノ酸:11.0	脂質:10.2	食塩相当量:2.0	アミノ酸:4.5	脂質:3.8	食塩相当量:2.3	アミノ酸:4.0	脂質:9.2	食塩相当量:2.6	アミノ酸:4.2	脂質:10.5	食塩相当量:2.7	アミノ酸:5.2	脂質:7.2	食塩相当量:2.2	アミノ酸:4.5	脂質:6.2	食塩相当量:2.4
昼食	ご飯 天ぷら(かぼちゃ・なす・えび・蓮根・キス) 汁物(なめこ・三つ葉) 切り干し大根のごま酢和え 南瓜のいところ煮(昼) デザート(どらやき)			ロールパン チキンチャトーラ コンソメスープ(白菜・コーン) かぼちゃとベーコンの洋風煮 ピクルス(カリフラワー・胡瓜・黄ピー)			ご飯 マーボー茄子 中華たまごスープ 海老と野菜のあっさり塩炒め トマトの中華サラダ			ツナとトマトの冷製パスタ 骨付きチキンのマーマレード煮 ポタージュスープ グリーンサラダ(レタス・玉ねぎ・スナップ) 果物(夏みかん)			ロールパン イタリアンチキン ポタージュスープ スナップエンドウのソテー シーザーサラダ			ビビンパ 若布スープ(長葱・若布) 海老シューマイ 韓国風大根サラダ			カレー南蛮うどん いなり寿司 オーシャンサラダ カブの酢醤油和え 果物(オレンジ)		
	エネルギー:708	水分:199.0	タンパク:23.2	エネルギー:456	水分:218.0	タンパク:18.5	エネルギー:564	水分:291.9	タンパク:25.8	エネルギー:592	水分:308.1	タンパク:23.7	エネルギー:610	水分:159.6	タンパク:23.2	エネルギー:631	水分:270.5	タンパク:24.1	エネルギー:656	水分:320.5	タンパク:19.0
	アミノ酸:18.5	脂質:12.4	食塩相当量:2.6	アミノ酸:14.5	脂質:16.2	食塩相当量:3.2	アミノ酸:21.3	脂質:19.9	食塩相当量:2.5	アミノ酸:18.8	脂質:24.0	食塩相当量:4.8	アミノ酸:16.1	脂質:28.6	食塩相当量:4.1	アミノ酸:15.8	脂質:29.0	食塩相当量:4.3	アミノ酸:14.8	脂質:24.4	食塩相当量:3.9
夕食	ご飯 豚肉の柳川風フル 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 和風コールスロー 小松菜の煮浸し			ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け 味噌汁(えのき・若布) 根菜の塩きんぴら レタスの胡麻風味サラダ			ご飯 ほっけの塩焼き(生姜・いんげん) 味噌汁(長葱・大根葉) 大学芋風煮 キャベツのさっぱり和え			ご飯 肉じゃが(豚バラ) 味噌汁(若布・大根) ピーマンとなすの味噌炒め副菜 からし和え(ほうれん草)			ご飯 銀タラのみぞれ煮 味噌汁(なめこ・万葱) ブロッコリーと帆立のクリーム煮副菜 カリフラワーとツナの和風サラダ			ご飯 豆腐入りつくねバーグ(おろしソース) けんちん汁 ひじきの炒り煮(さつま揚げ) 白菜の中華サラダ			ご飯 舌平目の中華蒸しフル 味噌汁(なす・長葱) カレー風味のポテトサラダ(ゆで卵) 刻み昆布の煮物(竹輪・人参)		
	エネルギー:594	水分:225.8	タンパク:22.5	エネルギー:469	水分:167.7	タンパク:17.3	エネルギー:429	水分:150.0	タンパク:13.8	エネルギー:458	水分:209.0	タンパク:13.4	エネルギー:495	水分:256.8	タンパク:25.8	エネルギー:506	水分:216.1	タンパク:20.4	エネルギー:556	水分:185.7	タンパク:27.1
	アミノ酸:18.6	脂質:25.0	食塩相当量:2.6	アミノ酸:13.2	脂質:13.2	食塩相当量:2.5	アミノ酸:11.5	脂質:6.9	食塩相当量:2.1	アミノ酸:10.2	脂質:12.9	食塩相当量:2.4	アミノ酸:20.5	脂質:13.0	食塩相当量:2.5	アミノ酸:12.7	脂質:15.3	食塩相当量:2.2	アミノ酸:19.3	脂質:19.0	食塩相当量:3.5
エネルギー:1744	水分:481.9	タンパク:58.7	エネルギー:1313	水分:449.3	タンパク:50.7	エネルギー:1327	水分:501.6	タンパク:52.8	エネルギー:1470	水分:547.2	タンパク:54.4	エネルギー:1535	水分:445.8	タンパク:63.2	エネルギー:1539	水分:512.3	タンパク:62.1	エネルギー:1612	水分:531.2	タンパク:55.7	

# 献立予定表

2025年8月31日～2025年10月4日  
サンシャインつくばリゾート

※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!

1	アミノ酸:42.5	脂質:46.7	食塩相当量:7.0	アミノ酸:38.7	脂質:39.6	食塩相当量:7.7	アミノ酸:37.3	脂質:30.6	食塩相当量:6.9	アミノ酸:33.0	脂質:46.1	食塩相当量:9.8	アミノ酸:40.8	脂質:52.1	食塩相当量:9.3	アミノ酸:33.7	脂質:51.5	食塩相当量:8.7	アミノ酸:38.6	脂質:49.6	食塩相当量:9.8
---	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

# 献立予定表

2025年8月31日～2025年10月4日  
サンシャインつくばリゾート

※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!

	9月14日 日曜日			9月15日 月曜日			9月16日 火曜日			9月17日 水曜日			9月18日 木曜日			9月19日 金曜日			9月20日 土曜日		
朝食	ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(冬瓜・若布) 若竹真文(柚子あん) 京うの花 うずら豆			ご飯 野菜入り炒り玉子 味噌汁(大根・青梗菜) かぼちの煮物 きのこのマリネ しば漬け(既)			ご飯 はんぺんの煮物 味噌汁(キャベツ・万葱) 小さなねぎ焼き 白菜のなめ茸和え きざみ野沢菜大根			ご飯 さつま芋と豚肉の胡麻味噌煮 味噌汁(長葱・ほうれん草) 枝豆とかにかまの真丈 茄子とオクラの揚げ浸し 細切昆布			ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁(キャベツ・刻み麩) 切干大根の煮物 高菜漬 味付け海苔			ご飯 海老シューマイ 味噌汁(もやし・万葱) ひじきの煮物 和風お豆サラダ ふりかけ			ご飯 肉団子と野菜の薄くず餡 味噌汁(小松菜・しめじ) 南瓜のいところ煮 切干大根と蒸し鶏炒め 茄子漬け		
	エネルギー:402	水分:25.9	タンパク:12.5	エネルギー:347	水分:77.3	タンパク:9.3	エネルギー:325	水分:20.9	タンパク:9.9	エネルギー:461	水分:29.8	タンパク:11.8	エネルギー:358	水分:82.1	タンパク:18.8	エネルギー:373	水分:28.4	タンパク:11.2	エネルギー:418	水分:30.1	タンパク:14.5
	アミノ酸:3.8	脂質:7.2	食塩相当量:2.5	アミノ酸:4.7	脂質:5.3	食塩相当量:2.2	アミノ酸:4.0	脂質:2.0	食塩相当量:2.5	アミノ酸:4.1	脂質:10.5	食塩相当量:2.4	アミノ酸:13.9	脂質:4.2	食塩相当量:2.4	アミノ酸:4.1	脂質:7.2	食塩相当量:2.1	アミノ酸:4.1	脂質:7.6	食塩相当量:2.7
昼食	しぐれご飯 ポークステーキオニオンソース 味噌汁(しめじ・長葱) 揚げ出し豆腐(おろし・万葱) ほうれん草の胡麻じゃこ和え			ロールパン ペンネアラビアータ オニオンコンソメスープ 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 チャプチェ(フル) 中華コーンスープ(玉ねぎ) 小籠包 帆立の中華和え デザート(杏仁豆腐)			3色丼 さつま芋とかぼちの天ぷら 汁物(花麩・三つ葉) 茄子と大葉の和え物 フルーツ缶(黄桃)			ロールパン タンドリーチキン オニオンコンソメスープ エビのレモンサラダ インゲンとベーコンのソテー(朝) 牛乳寒天(フルーツのせ)			ご飯 肉団子の中華甘酢あん わかめスープ 春巻き ほうれん草の中華風和え物 デザート(杏仁豆腐)			ご飯 メカジキの香草パン粉焼 味噌汁(まいたけ・カブ) ポークビーンズ アスパラの胡麻和え フルーツ(スイカ)		
	エネルギー:715	水分:244.1	タンパク:25.3	エネルギー:577	水分:192.9	タンパク:23.7	エネルギー:710	水分:191.2	タンパク:25.0	エネルギー:589	水分:214.0	タンパク:16.4	エネルギー:641	水分:352.8	タンパク:29.5	エネルギー:611	水分:120.2	タンパク:14.0	エネルギー:575	水分:250.1	タンパク:30.9
	アミノ酸:19.4	脂質:26.2	食塩相当量:3.2	アミノ酸:13.7	脂質:16.5	食塩相当量:2.7	アミノ酸:14.9	脂質:20.5	食塩相当量:3.3	アミノ酸:13.2	脂質:23.1	食塩相当量:1.9	アミノ酸:22.4	脂質:29.2	食塩相当量:4.2	アミノ酸:4.9	脂質:18.1	食塩相当量:2.3	アミノ酸:15.2	脂質:14.7	食塩相当量:2.2
夕食	ご飯 鶏大根 味噌汁(まいたけ・カブ) 酢の物(しらす) チンゲン菜の炒り玉子和え			ご飯 鱈の竜田揚げ 梅風味 味噌汁(えのき・刻み麩) 煮浸し(小松菜・きのこ) 長いものわさび和え			ご飯 鶏もも肉の山賊焼き 味噌汁(しめじ・万葱) 茄子とししとうの揚げ浸し レタスサラダ			ご飯 豚肉のスタミナ炒め(豚もも・赤ピ) 味噌汁(青梗菜・えのき) いんげんのおかか煮 チョレギ風サラダ			ご飯 海老フライ&コロケ かきたま汁 きゅうりのピリ辛和え 煮浸し(ナス・さつま揚げ)			ご飯 鶏ムネ肉の胡麻味噌照り焼き 味噌汁(豆腐・万葱) ほうれん草とコーンのソテー アスパラときのこのお浸し(柚子)			ご飯 牛丼風 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 魚のフライ(ブロッコリー) ブロッコリーと蒸し鶏のゆかり和え		
	エネルギー:468	水分:214.3	タンパク:21.2	エネルギー:484	水分:201.7	タンパク:15.6	エネルギー:503	水分:180.2	タンパク:13.8	エネルギー:432	水分:183.2	タンパク:17.1	エネルギー:642	水分:154.8	タンパク:17.2	エネルギー:415	水分:189.0	タンパク:17.8	エネルギー:682	水分:203.1	タンパク:26.8
	アミノ酸:19.3	脂質:13.7	食塩相当量:2.8	アミノ酸:12.4	脂質:8.0	食塩相当量:2.2	アミノ酸:12.4	脂質:19.8	食塩相当量:1.5	アミノ酸:13.9	脂質:9.7	食塩相当量:2.3	アミノ酸:7.5	脂質:28.3	食塩相当量:2.3	アミノ酸:14.2	脂質:8.8	食塩相当量:2.5	アミノ酸:7.4	脂質:29.1	食塩相当量:2.4
エネルギー:1585	水分:484.3	タンパク:59.0	エネルギー:1408	水分:471.9	タンパク:48.6	エネルギー:1538	水分:392.3	タンパク:48.7	エネルギー:1482	水分:427.0	タンパク:45.3	エネルギー:1641	水分:589.7	タンパク:65.5	エネルギー:1399	水分:337.6	タンパク:43.0	エネルギー:1675	水分:483.3	タンパク:72.2	

# 献立予定表

2025年8月31日～2025年10月4日  
サンシャインつくばリゾート

※食事のキャンセル、追加注文などは前日の17時までをお願いいたします。  
(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!

アミノ酸:42.5	脂質:47.1	食塩相当量:8.5	アミノ酸:30.8	脂質:29.8	食塩相当量:7.1	アミノ酸:31.3	脂質:42.3	食塩相当量:7.3	アミノ酸:31.2	脂質:43.3	食塩相当量:6.6	アミノ酸:43.8	脂質:61.7	食塩相当量:8.9	アミノ酸:23.2	脂質:34.1	食塩相当量:6.9	アミノ酸:26.7	脂質:51.4	食塩相当量:7.3
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

# 献立予定表

2025年8月31日～2025年10月4日  
サンシャインつくばリゾート

※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！

	9月21日 日曜日			9月22日 月曜日			9月23日 火曜日			9月24日 水曜日			9月25日 木曜日			9月26日 金曜日			9月27日 土曜日		
朝食	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 肉野菜炒め 味噌汁(若布・大根) さつま芋と切昆布の煮物 木耳と人参の中華サラダ キャベツの浅漬け			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 おぐらの胡麻和え 赤かぶ漬			ご飯 白身魚の西京焼き 味噌汁(長葱・大根葉) がんもといんげんの煮物 茎わかめの煮物 ひじき豆			ご飯 はんぺんの煮物 味噌汁(キャベツ・万葱) 小さなねぎ焼き 白菜の生姜和え きざみ野沢菜大根			ご飯 カブとベーコンの煮物 味噌汁(大根・かいわれ) カレービーフン 長芋のねばねば和え 甘口キムチ			ご飯 鶏肉と切昆布の旨煮 味噌汁(じゃが芋・若布) レンコンと挽肉の炒め ほうれん草の中華風 お浸し ぬか漬け		
	エネルギー:350	水分:41.6	タンパク:10.5	エネルギー:375	水分:21.1	タンパク:8.4	エネルギー:384	水分:30.3	タンパク:12.3	エネルギー:356	水分:25.2	タンパク:15.0	エネルギー:321	水分:20.9	タンパク:9.8	エネルギー:330	水分:21.1	タンパク:9.1	エネルギー:356	水分:23.6	タンパク:11.4
	アミノ酸:4.0	脂質:2.3	食塩相当量:2.8	アミノ酸:3.8	脂質:5.9	食塩相当量:3.2	アミノ酸:3.9	脂質:9.2	食塩相当量:2.1	アミノ酸:4.0	脂質:5.6	食塩相当量:2.5	アミノ酸:4.0	脂質:2.0	食塩相当量:2.5	アミノ酸:3.8	脂質:4.7	食塩相当量:2.1	アミノ酸:4.0	脂質:4.9	食塩相当量:2.6
昼食	牛肉とこんにゃくの焼肉丼 汁物(長葱・貝割れ大根) ひじきの炒り煮(さつま揚げ) 長芋ときゅうりの塩昆布和え デザート(あんみつ)			冷やし中華 中華スープ(小松菜・人参) 鶏と玉子の甘酢炒め レタスと豆腐の中華サラダ 果物(夏みかん)			ご飯 赤魚の中華香味ソース ワンタンスープ 豚肉と白菜のとろみ煮副菜用 ほうれん草の胡麻じゃこ和え			シーフードカレー スパニッシュオムレット(ブロ) コンソメスープ(しめじ・コーン) オニオントマトサラダ デザート(みるくプリン)			ロールパン 茄子と鶏肉のトマト煮 野菜コンソメスープ 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 酢豚 ワンタンスープ じゃこのせ中華風冷奴 オクラとトマトのナムル パインヨーグルト			あんかけカツ丼 味噌汁(しめじ・かいわれ) かぼちゃの煮物 キャベツナサラダ		
	エネルギー:542	水分:165.0	タンパク:19.3	エネルギー:611	水分:378.1	タンパク:28.5	エネルギー:537	水分:187.9	タンパク:25.6	エネルギー:708	水分:329.9	タンパク:27.0	エネルギー:538	水分:290.7	タンパク:28.1	エネルギー:721	水分:337.2	タンパク:27.8	エネルギー:737	水分:161.5	タンパク:22.8
	アミノ酸:13.9	脂質:14.9	食塩相当量:2.8	アミノ酸:17.3	脂質:18.3	食塩相当量:5.5	アミノ酸:12.8	脂質:16.5	食塩相当量:2.6	アミノ酸:15.0	脂質:23.1	食塩相当量:5.2	アミノ酸:22.5	脂質:25.0	食塩相当量:3.2	アミノ酸:23.7	脂質:26.5	食塩相当量:2.5	アミノ酸:8.0	脂質:33.7	食塩相当量:4.0
夕食	ご飯 鶏の甘酢ネギ炒め 味噌汁(しめじ・大根葉) キノコの当座煮 南瓜の白和え			ご飯 黄金カレーの竜田揚げ 汁物(万葱・エノキ) 白菜とさつま揚げの煮浸し 大根サラダわさび風味			ちらし寿司(混ぜ込み・いくら) はまぐりのお吸い物 茶碗蒸し(鶏こま・枝豆) 酢の物(きゅうり・若布・カニカマ)			ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(豆腐・かいわれ) ふろふき大根 モロヘイヤと長芋のしらす和え			ご飯 鶏もも肉の照り焼き 味噌汁(しめじ・万葱) 帆立と小松菜のガーリック炒め レタスサラダ			ご飯 アジの焼き浸し 味噌汁(玉葱・若布) 炒り鶏 きゅうりと春雨の甘酢和え			ご飯 鮭の塩麴ソテー 味噌汁(小松菜・大根) おでん(副菜・がんも) ナムル(青梗菜・もやし) ゼリー(ピーチ)		
	エネルギー:460	水分:158.4	タンパク:16.8	エネルギー:413	水分:112.5	タンパク:16.5	エネルギー:357	水分:122.8	タンパク:18.4	エネルギー:486	水分:219.1	タンパク:21.2	エネルギー:486	水分:206.6	タンパク:21.1	エネルギー:482	水分:190.2	タンパク:21.8	エネルギー:583	水分:205.5	タンパク:24.1
	アミノ酸:13.8	脂質:11.5	食塩相当量:2.8	アミノ酸:12.3	脂質:11.0	食塩相当量:1.7	アミノ酸:5.6	脂質:4.8	食塩相当量:4.5	アミノ酸:17.5	脂質:12.3	食塩相当量:3.1	アミノ酸:17.8	脂質:13.6	食塩相当量:2.4	アミノ酸:19.0	脂質:9.4	食塩相当量:3.2	アミノ酸:20.0	脂質:15.3	食塩相当量:3.7
エネルギー:1352	水分:365.0	タンパク:46.6	エネルギー:1399	水分:511.7	タンパク:53.4	エネルギー:1278	水分:341.0	タンパク:56.3	エネルギー:1550	水分:574.2	タンパク:63.2	エネルギー:1345	水分:518.2	タンパク:59.0	エネルギー:1533	水分:548.5	タンパク:58.7	エネルギー:1676	水分:390.6	タンパク:58.3	

2025年8月31日～2025年10月4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時までにお願いたします。  
(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!

アミノ酸:31.7	脂質:28.7	食塩相当量:8.4	アミノ酸:33.4	脂質:35.2	食塩相当量:10.4	アミノ酸:22.3	脂質:30.5	食塩相当量:9.2	アミノ酸:36.5	脂質:41.0	食塩相当量:10.8	アミノ酸:44.3	脂質:40.6	食塩相当量:8.1	アミノ酸:46.5	脂質:40.6	食塩相当量:7.8	アミノ酸:32.0	脂質:53.9	食塩相当量:10.3
-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------

# 献立予定表

2025年8月31日～2025年10月4日  
サンシャインつくばリゾート

※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!

	9月28日 日曜日	9月29日 月曜日	9月30日 火曜日	10月1日 水曜日	10月2日 木曜日	10月3日 金曜日	10月4日 土曜日
朝食	ご飯 畑の肉の生姜焼き風味 味噌汁(豆腐・絹さや) 里芋と芋がらの親子煮 いんげんのピーナッツ和え 椎茸しぐれ	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 アンサンブルエッグ 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 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 サラダ風ポテトの花 甘辛たけのこ			
	エネルギー:342 水分:38.4 タンパク:10.8 アミノ酸:5.0 脂質:3.2 食塩相当量:2.3	エネルギー:424 水分:30.5 タンパク:20.8 アミノ酸:4.5 脂質:8.9 食塩相当量:3.1	エネルギー:363 水分:21.0 タンパク:10.1 アミノ酸:3.9 脂質:7.6 食塩相当量:2.3	エネルギー:401 水分:21.1 タンパク:9.8 アミノ酸:3.8 脂質:8.1 食塩相当量:2.4			
昼食	ご飯 銀タラのトマトあんかけ 春雨スープ 厚揚げと春雨の炒め煮 くらげときゅうりの中華サラダ	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)	小海老のフェットチーネパスタ チキンソテー ディア ボラ風 コンソメスープ(しめじ・キャベツ) 野菜のマリネ	冷やしそば(梅) 竹輪の二色揚げ(青海苔・カレー) 酢の物(きゅうり・若布・カニカマ) 羊羹			
	エネルギー:597 水分:258.1 タンパク:32.0 アミノ酸:22.1 脂質:18.8 食塩相当量:2.7	エネルギー:607 水分:235.8 タンパク:24.5 アミノ酸:15.1 脂質:27.7 食塩相当量:4.4	エネルギー:501 水分:259.5 タンパク:24.4 アミノ酸:17.9 脂質:30.3 食塩相当量:2.8	エネルギー:481 水分:174.2 タンパク:17.0 アミノ酸:8.1 脂質:9.6 食塩相当量:4.6			
夕食	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 味噌汁(長葱・なす) キャベツの梅しらす和え じゃが芋のたらこ和え	ご飯 鶏の親子煮(万葱) 味噌汁(玉葱・大根葉) ちんげん菜のツナ和え(人参) 里芋のずんだ和え	ご飯 豚キムチ(豚こま・バラ) 味噌汁(青梗菜・えのき) ロールキャベツの豆乳仕立て お揚げのカリカリサラダ	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 味噌汁(えのき・刻み麩) キノコの煮浸し(厚揚げ) ほうれん草の胡麻和え			
	エネルギー:465 水分:159.1 タンパク:19.5 アミノ酸:9.1 脂質:13.4 食塩相当量:2.5	エネルギー:511 水分:176.6 タンパク:21.5 アミノ酸:12.6 脂質:13.8 食塩相当量:1.8	エネルギー:704 水分:224.7 タンパク:24.7 アミノ酸:14.5 脂質:24.6 食塩相当量:3.7	エネルギー:399 水分:128.6 タンパク:19.8 アミノ酸:14.8 脂質:10.0 食塩相当量:2.3			
1日合計	エネルギー:1404 水分:455.6 タンパク:62.3	エネルギー:1542 水分:442.9 タンパク:66.8	エネルギー:1568 水分:505.2 タンパク:59.2	エネルギー:1281 水分:323.9 タンパク:46.6			

# 献立予定表

2025年8月31日～2025年10月4日  
サンシャインつくばリゾート

※食事のキャンセル、追加注文などは前日の17時までをお願いいたします。  
(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!

11	アミノ酸:36.2	脂質:35.4	食塩相当量:7.5	アミノ酸:32.2	脂質:50.4	食塩相当量:9.3	アミノ酸:36.3	脂質:62.5	食塩相当量:8.8	アミノ酸:26.7	脂質:27.7	食塩相当量:9.3								
----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--