

献立予定表

2025年9月28日～2025年11月1日
サンシャインつくばリゾート

施設

	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 肉団子の甘酢餡 味噌汁 卵の花 ひじきの煮物 ふりかけ			ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁 かぼちゃの含め煮 温泉卵 味付け海苔			ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁 若竹真丈 小松菜ナムル たいみそ			ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁 担々風春雨 オクラとモロヘイヤのおひたし ふりかけ			ご飯 赤魚の照り煮 味噌汁 がんもどきの含め煮 からし菜の大豆ミート 和え 納豆			ご飯 鶏の治部煮風 味噌汁 茎わかめのマヨ和え こんにゃくと九条ねぎの塩だれ 海苔の佃煮			ご飯 鶏肉のトマト煮込み 味噌汁 マカロニサラダ 青豆のソテー ヨーグルト		
	エネルギー:536	水分:38.4	タンパク:17.3	エネルギー:439	水分:106.6	タンパク:20.2	エネルギー:386	水分:21.0	タンパク:12.9	エネルギー:424	水分:31.3	タンパク:12.4	エネルギー:472	水分:50.2	タンパク:23.2	エネルギー:339	水分:39.2	タンパク:11.3	エネルギー:439	水分:50.1	タンパク:12.5
	アミノタンパク:5.0	脂質:17.0	食塩相当量:3.5	アミノタンパク:15.9	脂質:8.8	食塩相当量:1.8	アミノタンパク:3.9	脂質:8.5	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:4.2	脂質:8.6	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:10.2	脂質:8.6	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:5.3	脂質:2.8	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:4.5	脂質:6.9	食塩相当量:1.5
昼食	ご飯 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			ホワイトロールパン 牛肉のデミグラスソース煮込み コンソメスープ 生ハムの野菜マリネ さつまいもとベーコンのバター醤油ソテー デザート			ペスカトーレ ジャーマンポテト コンソメスープ 野菜のマリネ			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 五目玉子焼き タラモサラダ			ロールパン さわらのきのこクリームソテー コンソメスープ 帆立の野菜マリネ ラタトゥイユ			ご飯 油淋鶏 中華スープ カニ玉 ナムル(青梗菜・もやし)			キーマカレー 海老のフリッター コーンスープ アボカドとベーコンのマヨサラダ フルーツヨーグルト		
	エネルギー:597	水分:258.1	タンパク:32.0	エネルギー:727	水分:283.3	タンパク:25.8	エネルギー:496	水分:189.6	タンパク:20.8	エネルギー:547	水分:250.7	タンパク:25.1	エネルギー:593	水分:260.1	タンパク:31.1	エネルギー:606	水分:226.4	タンパク:24.7	エネルギー:638	水分:201.0	タンパク:26.2
	アミノタンパク:22.1	脂質:18.8	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:16.3	脂質:34.7	食塩相当量:4.6	アミノタンパク:2.8	脂質:13.0	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:20.7	脂質:14.2	食塩相当量:3.3	アミノタンパク:21.2	脂質:28.0	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:19.4	脂質:20.5	食塩相当量:3.6	アミノタンパク:18.0	脂質:27.6	食塩相当量:2.8
夕食	ご飯 アジフライ 味噌汁 ロールキャベツの豆乳仕立て じゃが芋のたらこ和え			ご飯 鶏の親子煮 味噌汁 キャベツの梅しらす和え 里芋のずんだ和え			ご飯 豚キムチ 味噌汁 しらすと若布の炒り卵 いんげんとツナの和え物			ご飯 鶏もも肉のみぞれ煮 味噌汁 海老入り塩チャプチェ 酢の物(若布・しらす・きゅうり)			ご飯 豚肉の塩麴焼き 味噌汁 キャベツとベーコンのオイル蒸し 蒸し鶏のねぎ塩サラダ			ご飯 カレイのみりん焼き 味噌汁 かぼちゃの煮物 ほうれん草の胡麻じゃこ和え			ご飯 肉じゃが 味噌汁 かまぼこと若布の炒り卵 ブロッコリーと桜えびのたまごサラダ		
	エネルギー:645	水分:132.3	タンパク:18.9	エネルギー:510	水分:178.3	タンパク:22.3	エネルギー:568	水分:216.8	タンパク:22.6	エネルギー:471	水分:142.2	タンパク:18.4	エネルギー:508	水分:203.6	タンパク:20.0	エネルギー:400	水分:173.0	タンパク:19.1	エネルギー:602	水分:254.7	タンパク:18.8
	アミノタンパク:7.2	脂質:18.3	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:13.1	脂質:12.5	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:14.7	脂質:23.9	食塩相当量:3.6	アミノタンパク:16.3	脂質:12.3	食塩相当量:3.6	アミノタンパク:15.8	脂質:18.8	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:14.3	脂質:4.1	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:14.0	脂質:19.5	食塩相当量:3.1
10月1日	エネルギー:1778	水分:428.8	タンパク:68.2	エネルギー:1676	水分:568.2	タンパク:68.3	エネルギー:1450	水分:427.4	タンパク:56.3	エネルギー:1442	水分:424.2	タンパク:55.9	エネルギー:1573	水分:513.9	タンパク:74.3	エネルギー:1345	水分:438.6	タンパク:55.1	エネルギー:1679	水分:505.8	タンパク:57.5

2025年9月28日～2025年11月1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:34.3	脂質:54.1	食塩相当量:9.3	アミノ酸:45.3	脂質:56.0	食塩相当量:8.6	アミノ酸:21.4	脂質:45.4	食塩相当量:8.9	アミノ酸:41.2	脂質:35.1	食塩相当量:9.5	アミノ酸:47.2	脂質:55.4	食塩相当量:7.8	アミノ酸:39.0	脂質:27.4	食塩相当量:8.3	アミノ酸:36.5	脂質:54.0	食塩相当量:7.4
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

2025年9月28日～2025年11月1日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

	10月5日 日曜日			10月6日 月曜日			10月7日 火曜日			10月8日 水曜日			10月9日 木曜日			10月10日 金曜日			10月11日 土曜日		
朝食	ご飯 厚揚げ豆腐の和風 マーボー 味噌汁(なめこ・長 葱) 大根のかに風味あん ひじきとおくらの和え 物 きやらぶき			ご飯 鶏肉の田舎煮 味噌汁(なめこ・もや し) 豆腐と青菜のとろみ 煮 京うの花 甘口キムチ			ご飯 豆腐チャンプル 味噌汁(長葱・若布) べっこう煮 ごぼうサラダ 白菜のたまり風味			フレンチトースト ロールキャベツ オニオンコンソメスー プ 大根と茗荷の浅漬け アスパラガスと人参 のソテー ビヒダスヨーグルト加 糖			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 豚肉と茄子のみそ炒 め 味噌汁(えのき・若 布) 里芋と芋がらの親子 煮 ほうれん草のお浸し2 甘酢大根			ご飯 アジ塩麴焼 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)		
	エネルギー:349	水分:30.6	タンパク:9.2	エネルギー:446	水分:115.5	タンパク:16.5	エネルギー:618	水分:96.1	タンパク:17.0	エネルギー:485	水分:165.6	タンパク:23.6	エネルギー:381	水分:23.9	タンパク:10.9	エネルギー:364	水分:60.3	タンパク:8.9	エネルギー:348	水分:21.4	タンパク:16.7
	アミノタンパク:4.3	脂質:4.5	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:12.0	脂質:8.6	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:12.5	脂質:28.6	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:7.9	脂質:20.3	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:5.3	脂質:7.4	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:5.1	脂質:5.9	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:4.2	脂質:3.9	食塩相当量:2.2
昼食	ロールパン チキンカツ(トマトソー ス) スープ(大根葉・えの き) れんこんの粒マス タードソテー ミモザサラダ			ご飯 マーボー豆腐 ワンタンスープ 海老シューマイ 大根の塩昆布和え			わかめそば 天ぷら(芋・まいたけ・ なす・キス・蓮根) 冬瓜とかにの薄くず 煮 果物(梨)			豚汁風うどん(豚バ ラ) いなり寿司 キャベツの梅しらす和 え 果物(オレンジ)			ロールパン 海の幸グラタン コンソメスープ(白菜・ コーン) スパニッシュオムレッ ツ(ブロ) 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)			ご飯 鶏ムネ肉の鶏マヨフ ルサイズ 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)			ご飯 メカジキの照焼き(絹 さや・甘酢生姜) 汁物(なめこ・豆腐) 茄子とししとうの揚げ 浸し かぶとブロッコリーの味 噌煮 果物(夏みかん)		
	エネルギー:578	水分:233.0	タンパク:24.7	エネルギー:631	水分:212.5	タンパク:27.8	エネルギー:440	水分:303.6	タンパク:17.8	エネルギー:579	水分:252.1	タンパク:19.3	エネルギー:615	水分:278.8	タンパク:28.3	エネルギー:637	水分:123.1	タンパク:32.0	エネルギー:435	水分:223.4	タンパク:16.2
	アミノタンパク:19.5	脂質:27.5	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:20.5	脂質:23.0	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:11.3	脂質:9.8	食塩相当量:5.8	アミノタンパク:16.3	脂質:21.8	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:18.8	脂質:26.7	食塩相当量:3.6	アミノタンパク:20.2	脂質:17.7	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:12.8	脂質:8.7	食塩相当量:2.1
夕食	ご飯 野菜たっぷり鰯の南 蛮漬け 味噌汁(長葱・なす) なめこ豆腐 おろし和え(しらす・小 松菜・梅)			ご飯 赤魚の磯マヨ焼き 汁物(なめこ・豆腐) ふろふき大根 ナムル(にんじん)			ご飯 豆腐ハンバーグおろ しポン酢(豚) 味噌汁(えのき・若 布) ひじきの炒り煮(さつ ま揚げ) 三色胡麻和え(ブロ・ 赤ピ・コーン)			ご飯 豚肉とキャベツの生 姜炒め 味噌汁(玉葱・若布) 茄子の煮浸し 大根サラダわさび風 味			ご飯 鯖のおろし煮 味噌汁(玉葱・オクラ) かぼちゃの煮物 アスパラときゅうりの ツナ和え			ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け 味噌汁(大根葉・えの き) 根菜の塩きんぴら かぶとツナのサラダ			ご飯 肉豆腐 味噌汁(なす・万葱) 秋野菜の揚げ浸し 酢の物(しらす)		
	エネルギー:518	水分:246.5	タンパク:21.8	エネルギー:423	水分:123.4	タンパク:14.3	エネルギー:474	水分:163.9	タンパク:18.7	エネルギー:575	水分:176.8	タンパク:15.1	エネルギー:474	水分:180.0	タンパク:18.7	エネルギー:479	水分:203.8	タンパク:18.6	エネルギー:494	水分:180.3	タンパク:19.2
	アミノタンパク:18.2	脂質:11.6	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:6.2	脂質:11.5	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:14.3	脂質:12.6	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:12.5	脂質:26.2	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:15.5	脂質:11.0	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:14.8	脂質:11.5	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:10.9	脂質:12.8	食塩相当量:3.3
1日合計	エネルギー:1445	水分:510.1	タンパク:55.7	エネルギー:1500	水分:451.4	タンパク:58.6	エネルギー:1532	水分:563.6	タンパク:53.5	エネルギー:1639	水分:594.5	タンパク:58.0	エネルギー:1470	水分:482.7	タンパク:57.9	エネルギー:1480	水分:387.2	タンパク:59.5	エネルギー:1277	水分:425.1	タンパク:52.1

2025年9月28日～2025年11月1日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

11月	アミノ酸ﾊﾞﾙ:42.0	脂質:43.6	食塩相当量:9.1	アミノ酸ﾊﾞﾙ:38.7	脂質:43.1	食塩相当量:7.8	アミノ酸ﾊﾞﾙ:38.1	脂質:51.0	食塩相当量:10.8	アミノ酸ﾊﾞﾙ:36.7	脂質:68.3	食塩相当量:7.8	アミノ酸ﾊﾞﾙ:39.6	脂質:45.1	食塩相当量:9.1	アミノ酸ﾊﾞﾙ:40.1	脂質:35.1	食塩相当量:7.1	アミノ酸ﾊﾞﾙ:27.9	脂質:25.4	食塩相当量:7.6
-----	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	------------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

2025年9月28日～2025年11月1日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

	10月12日 日曜日			10月13日 月曜日			10月14日 火曜日			10月15日 水曜日			10月16日 木曜日			10月17日 金曜日			10月18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 肉団子と野菜の薄くず餡 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 南瓜のそぼろあん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 ふりかけ			ご飯 麵禁:肉野菜炒め 味噌汁(玉葱・油揚げ) ごぼうの金平 玉ねぎと若布の甘酢和え きざみ野沢菜大根			ご飯 あぶらかれの照煮 味噌汁(えのき・若布) ブロッコリーの炒り玉子 和え 温泉卵 きざみたくあん			ご飯 三角厚揚げの含め煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) さつま芋と豆の醤油仕立て 人参の塩昆布和え ぬか漬け			ご飯 白身魚の白醤油焼き 味噌汁(じゃが芋・若布) コンソメ野菜煮込み 納豆 きざみ野沢菜大根			ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁(かぼちゃ・えのき) ヤングコーンの中華炒め ひじき豆 たいみそ		
	エネルギー:403	水分:21.6	タンパク:11.2	エネルギー:451	水分:21.6	タンパク:14.7	エネルギー:374	水分:92.8	タンパク:10.1	エネルギー:426	水分:70.5	タンパク:21.7	エネルギー:409	水分:26.3	タンパク:12.4	エネルギー:408	水分:50.2	タンパク:19.2	エネルギー:403	水分:34.3	タンパク:10.3
	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:4.3	脂質:7.8	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:6.0	脂質:5.4	食塩相当量:1.8	アミノタンパク:9.6	脂質:8.2	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:4.3	脂質:8.6	食塩相当量:1.7	アミノタンパク:10.2	脂質:6.9	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:4.5	脂質:6.4	食塩相当量:2.1
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 赤魚の甘酢あんかけ 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)			ホタテ入り海鮮漬け 丼 鶏挽肉の磯辺焼き 汁物(かまぼこ・貝割れ大根) 茶碗蒸し(銀杏・三つ葉) きゅうりとかぶの浅漬け			ホワイトロールパン チキンカツ(トマトソース) コンソメスープ(しめじ・キャベツ) ペンネジェノベーゼ グリーンサラダ(レタス・玉ねぎ・スナッフ)			ご飯 ポークピカタ 味噌汁(キャベツ・万葱) 大学芋風煮 小松菜しらす和え			あんかけ焼きそば 中華スープ(小松菜・人参) ほうれん草とエリンギのにんにく炒め レタスとトマトの中華サラダ		
	エネルギー:587	水分:285.9	タンパク:25.7	エネルギー:511	水分:176.6	タンパク:26.0	エネルギー:707	水分:227.7	タンパク:28.3	エネルギー:495	水分:282.6	タンパク:29.7	エネルギー:542	水分:174.7	タンパク:23.8	エネルギー:570	水分:159.3	タンパク:21.5	エネルギー:441	水分:263.6	タンパク:15.7
	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:15.1	脂質:12.0	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:22.8	脂質:30.0	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:17.3	脂質:12.9	食塩相当量:3.8	アミノタンパク:16.1	脂質:20.1	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:18.1	脂質:16.2	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:12.1	脂質:18.2	食塩相当量:3.1
夕食	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 味噌汁(豆腐・かいわれ) がんもの煮物(大根・干し) 和風ポテトサラダ(しば漬け)			ご飯 蒸し鶏のおろし玉ねぎソース 味噌汁(若布・大根) 刻み昆布の煮物(さつま揚げ・人参) 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) ひじきの炒り煮(さつま揚げ) 胡麻和え(ほうれん草)			ご飯 トンポーロー 春雨スープ 点心三種 中華冷奴			ご飯 擬製豆腐(フル) 味噌汁(エノキ・白菜) ジャーマンポテト(副菜) キャベツと蒸し鶏のサラダ			ご飯 鯖の味噌煮(ほうれん草) 味噌汁(青梗菜・刻み麩) かぶのそぼろ煮 いかときゅうりの酢の物			ご飯 鶏肉と里芋のこってり味噌煮 味噌汁(小松菜・大根) 切干大根の煮物 おくらの胡麻和え		
	エネルギー:534	水分:188.9	タンパク:19.9	エネルギー:488	水分:158.2	タンパク:19.1	エネルギー:485	水分:168.7	タンパク:17.2	エネルギー:663	水分:198.7	タンパク:21.8	エネルギー:524	水分:248.5	タンパク:24.2	エネルギー:496	水分:178.2	タンパク:23.3	エネルギー:471	水分:128.8	タンパク:16.9
	アミノタンパク:10.1	脂質:13.8	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:14.5	脂質:11.5	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:12.6	脂質:16.1	食塩相当量:3.3	アミノタンパク:14.0	脂質:22.7	食塩相当量:3.5	アミノタンパク:20.0	脂質:15.1	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:18.9	脂質:11.7	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:13.0	脂質:10.5	食塩相当量:2.3
1日合計	エネルギー:1524	水分:496.4	タンパク:56.8	エネルギー:1450	水分:356.4	タンパク:59.8	エネルギー:1566	水分:489.2	タンパク:55.6	エネルギー:1584	水分:551.8	タンパク:73.2	エネルギー:1475	水分:449.5	タンパク:60.4	エネルギー:1474	水分:387.7	タンパク:64.0	エネルギー:1315	水分:426.7	タンパク:42.9

2025年9月28日～2025年11月1日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

11月	アミノタンパク:35.3	脂質:49.6	食塩相当量:7.5	アミノタンパク:33.9	脂質:31.3	食塩相当量:8.1	アミノタンパク:41.4	脂質:51.5	食塩相当量:7.7	アミノタンパク:40.9	脂質:43.8	食塩相当量:9.8	アミノタンパク:40.4	脂質:43.8	食塩相当量:6.9	アミノタンパク:47.2	脂質:34.8	食塩相当量:8.1	アミノタンパク:29.6	脂質:35.1	食塩相当量:7.5
-----	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

献立予定表

施設

	10月19日 日曜日			10月20日 月曜日			10月21日 火曜日			10月22日 水曜日			10月23日 木曜日			10月24日 金曜日			10月25日 土曜日		
朝食	ご飯 赤魚の照り煮 味噌汁(しめじ・かいわれ) 長芋とモロヘイヤの和え物 ビヒダスヨーグルト加糖 海苔の佃煮			ご飯 鶏肉と切昆布の旨煮 味噌汁(しめじ・かいわれ) 豚肉と白菜のとろみ煮 海苔の佃煮			ご飯 鶏肉と白菜の胡麻醤油風味 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 厚焼き玉子 山形のだし 味付け海苔			ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(キャベツ・大根葉) からし菜おひたし 納豆 きざみたくあん			ロールパン1個 スクランブルエッグ ポタージュスープ ラタトゥイユ副菜 枝豆とキャベツのソテー風 ビヒダスヨーグルト加糖			ご飯 鶏つくねの銀あん仕立て 味噌汁(ほうれん草・玉葱) からし菜おひたし 甘辛たけのこ ふりかけ			ご飯 鶏つくねの銀あん仕立て 味噌汁(若布・大根) 温泉卵 ごぼうサラダ 梅びしお		
	エネルギー:400	水分:21.5	タンパク:18.0	エネルギー:506	水分:90.9	タンパク:16.1	エネルギー:397	水分:21.6	タンパク:13.9	エネルギー:400	水分:63.8	タンパク:14.6	エネルギー:387	水分:73.2	タンパク:17.7	エネルギー:375	水分:30.6	タンパク:11.8	エネルギー:585	水分:62.8	タンパク:18.3
	アミノタンパク:4.3	脂質:3.6	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:9.9	脂質:18.4	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:4.3	脂質:7.3	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:10.2	脂質:6.3	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:3.2	脂質:12.8	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:4.4	脂質:6.3	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:9.4	脂質:24.3	食塩相当量:3.1
昼食	ロールパン ポークソテー粒マスタードソース スープ(白菜・コーン) さつまいもとベーコンのバター醤油ソテー キノコのマリネ			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			(★)牛丼 味噌汁(あさり・長葱) 白身魚のフライ ほうれん草のお浸し 果物(オレンジ)			ガーリックトースト ごろごろさつまいもグラタン 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)			ひつまぶし だし汁(ひつまぶし用) 長いもとおくらのわさび和え 揚げ出し豆腐(南瓜・なす) 果物(梨)			天ぷら蕎麦 栗ご飯 お刺身(鮪・かんぱち・サーモン) おろし和え(しめじ・わかめ)			ご飯 鶏肉のカシューナッツ炒め わかめスープ チャプチェ(副菜) ねぎ塩サラダ		
	エネルギー:544	水分:154.1	タンパク:17.6	エネルギー:573	水分:220.9	タンパク:25.8	エネルギー:693	水分:247.5	タンパク:26.6	エネルギー:476	水分:162.9	タンパク:14.9	エネルギー:360	水分:240.7	タンパク:11.4	エネルギー:625	水分:199.4	タンパク:33.2	エネルギー:667	水分:157.7	タンパク:25.6
	アミノタンパク:14.3	脂質:26.8	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:21.2	脂質:15.2	食塩相当量:3.5	アミノタンパク:16.1	脂質:26.6	食塩相当量:4.3	アミノタンパク:8.8	脂質:21.9	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:7.9	脂質:11.2	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:23.3	脂質:12.9	食塩相当量:4.1	アミノタンパク:17.5	脂質:27.6	食塩相当量:3.2
夕食	ご飯 カレイのポン酢バターソース 味噌汁(えのき・若布) おでん副菜 チンゲン菜の炒り玉子和え			ご飯 舌平目のムニエル香味ソース 味噌汁(ほうれん草・えのき) カリフラワーのゆかり和え かぼちゃの煮物			ご飯 茄子と豚しゃぶのゴマダレかけ 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) ピーマンとなすの味噌炒め副菜 きゅうりのピリ辛和え			ご飯 さわらの西京焼き(南瓜) 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 鶏もも肉の南蛮漬け 味噌汁(しめじ・ほうれん草) 根菜の塩きんぴら キャベツと野菜のわさびマヨ			ご飯 すき焼き風煮 味噌汁(じゃが芋・大根葉) アスパラの卵炒め ゆでキャベツの梅サラダ			ご飯 鮭の葱味噌焼き(キャベツ) 味噌汁(なめこ・豆腐) じゃがいもときのこのガーリック炒め チンゲン菜とにんじんの塩昆布和え		
	エネルギー:493	水分:195.1	タンパク:24.0	エネルギー:412	水分:187.5	タンパク:16.6	エネルギー:518	水分:232.5	タンパク:18.3	エネルギー:482	水分:205.0	タンパク:25.8	エネルギー:503	水分:165.9	タンパク:15.6	エネルギー:551	水分:221.1	タンパク:19.9	エネルギー:497	水分:206.7	タンパク:18.9
	アミノタンパク:21.5	脂質:13.6	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:7.1	脂質:5.9	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:14.9	脂質:17.3	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:21.5	脂質:7.0	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:11.8	脂質:15.3	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:10.8	脂質:19.6	食塩相当量:3.5	アミノタンパク:14.8	脂質:12.9	食塩相当量:2.9
1日合計	エネルギー:1437	水分:370.7	タンパク:59.6	エネルギー:1491	水分:499.3	タンパク:58.5	エネルギー:1608	水分:501.6	タンパク:58.8	エネルギー:1358	水分:431.7	タンパク:55.3	エネルギー:1250	水分:479.8	タンパク:44.7	エネルギー:1551	水分:451.1	タンパク:64.9	エネルギー:1749	水分:427.2	タンパク:62.8

2025年9月28日～2025年11月1日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

施設

11月	アミノ酸ﾊﾞﾙ:40.1	脂質:44.0	食塩相当量:7.1	アミノ酸ﾊﾞﾙ:38.2	脂質:39.5	食塩相当量:8.1	アミノ酸ﾊﾞﾙ:35.3	脂質:51.2	食塩相当量:9.2	アミノ酸ﾊﾞﾙ:40.5	脂質:35.2	食塩相当量:8.8	アミノ酸ﾊﾞﾙ:22.9	脂質:39.3	食塩相当量:8.9	アミノ酸ﾊﾞﾙ:38.5	脂質:38.8	食塩相当量:9.8	アミノ酸ﾊﾞﾙ:41.7	脂質:64.8	食塩相当量:9.2
-----	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

献立予定表

2025年9月28日～2025年11月1日
サンシャインつくばリゾート

施設

	10月26日 日曜日			10月27日 月曜日			10月28日 火曜日			10月29日 水曜日			10月30日 木曜日			10月31日 金曜日			11月1日 土曜日		
朝食	ご飯 ほっけの塩焼き(生 姜・いんげん) 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 梅かつお蓮根			ロールパン1個 ツナオムレツ オニオンコンソメスー プ トマトソースペンネ マリネサラダ ジャム(苺)			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 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 ふりかけ			ご飯 鶏肉と切昆布の旨煮 味噌汁(大根・かいわ れ) 切干大根煮物 玉ねぎと若布の甘酢 和え しば漬け(既)			ご飯 麵禁:肉野菜炒め 味噌汁(もやし・万葱) 若竹真丈(柚子あん) 木耳と人参の中華サ ラダ たいみそ					
	エネルギー:361	水分:60.5	タンパク:14.5	エネルギー:293	水分:50.5	タンパク:10.3	エネルギー:451	水分:26.1	タンパク:13.9	エネルギー:408	水分:21.3	タンパク:13.6	エネルギー:367	水分:21.9	タンパク:10.2	エネルギー:370	水分:90.5	タンパク:13.3			
	アミノタンパク:10.4	脂質:4.7	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:2.7	脂質:12.2	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:4.4	脂質:8.4	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:4.3	脂質:8.0	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:4.1	脂質:4.6	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:4.7	脂質:8.3	食塩相当量:1.6			
昼食	ロールパン ハンバーグ コンソメスープ(小松 菜・人参) カレーポテト 生ハムサラダ デザート(マチエドニ ア)			海鮮あんかけチャー ハン 春雨スープ じゃこのせ中華風冷 奴 きゅうりのピリ辛和え			ご飯 牛肉ときのこのソテー 味噌汁(しめじ・万葱) ふろふき大根 そら豆のマヨサラダ			ご飯 八宝菜(豚バラ) 中華スープ(わかめ・ 長葱) 秋野菜の揚げ浸し ナムル(青梗菜・もや し)			ビーフカレー ミネストローネ れんこんの粒マス タードソテー ヨーグルトサラダ(さ つま芋)			クロワッサン ミートローフ(デミソー ス)フルサイズ コンソメスープ(しめ じ・キャベツ) さつまいもとベーコン のバター醤油ソテー グリーンサラダ(サ ニー・アスパラ・トマ ト)					
	エネルギー:663	水分:245.5	タンパク:27.4	エネルギー:431	水分:240.1	タンパク:24.0	エネルギー:546	水分:176.5	タンパク:19.0	エネルギー:577	水分:208.3	タンパク:16.4	エネルギー:672	水分:247.0	タンパク:17.9	エネルギー:772	水分:286.4	タンパク:27.7			
	アミノタンパク:11.6	脂質:31.6	食塩相当量:4.3	アミノタンパク:20.1	脂質:13.7	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:10.3	脂質:19.4	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:10.6	脂質:22.8	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:13.1	脂質:31.0	食塩相当量:4.0	アミノタンパク:11.9	脂質:43.3	食塩相当量:2.7			
夕食	ご飯 鶏の親子煮(万葱) 味噌汁(玉ねぎ・青梗 菜) ほうれん草のしらす 梅和え ブロッコリーのかにあ んかけ			ご飯 鰯の利休焼き(いん げん・生姜) 味噌汁(なす・長葱) キャベツと海老のお かかサラダ なめ茸とろろ			ご飯 豚肉の西京焼き 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 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 鮭のもみじ焼き 味噌汁(長葱・若布) 炒りおから(絹さや) いんげんの生姜醤油 和え			ご飯 ポークソテー和風き のこソース 味噌汁(豆腐・万葱) エビのレモンサラダ いかじゃが					
	エネルギー:458	水分:182.3	タンパク:22.2	エネルギー:480	水分:130.3	タンパク:21.1	エネルギー:525	水分:243.9	タンパク:25.1	エネルギー:482	水分:217.7	タンパク:23.1	エネルギー:428	水分:111.1	タンパク:17.9	エネルギー:616	水分:266.7	タンパク:31.9			
	アミノタンパク:11.8	脂質:10.5	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:16.5	脂質:12.7	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:20.0	脂質:12.3	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:18.6	脂質:8.1	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:13.5	脂質:8.6	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:25.7	脂質:19.0	食塩相当量:3.6			
1日合計	エネルギー:1482	水分:488.3	タンパク:64.1	エネルギー:1204	水分:420.9	タンパク:55.4	エネルギー:1522	水分:446.5	タンパク:58.0	エネルギー:1467	水分:447.3	タンパク:53.1	エネルギー:1467	水分:380.0	タンパク:46.0	エネルギー:1758	水分:643.6	タンパク:72.9			

2025年9月28日～2025年11月1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:33.8	脂質:46.8	食塩相当量:9.1	アミノ酸:39.3	脂質:38.6	食塩相当量:7.9	アミノ酸:34.7	脂質:40.1	食塩相当量:6.9	アミノ酸:33.5	脂質:38.9	食塩相当量:8.0	アミノ酸:30.7	脂質:44.2	食塩相当量:9.3	アミノ酸:42.3	脂質:70.6	食塩相当量:7.9			
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	--	--	--