

2025年10月26日～2025年12月6日
サンシャインつくばリゾート

献立予定表

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 鶏肉と茄子のさっぱり煮 味噌汁 ごぼうとさつま揚げの金平 チンゲン菜とコーンのツナ和え ふりかけ			ご飯 五目うま煮 味噌汁 かぼちゃ真丈 人参しりしり ふりかけ			ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁 南瓜のいとし煮 ひじきの白和え 味付け海苔			ご飯 庄内具たくさん芋煮 味噌汁 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ			ご飯 鯖の塩焼き 味噌汁 切干大根煮物 ごぼうサラダ たいみそ			ご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 味噌汁 しっとり卵の花 ごぼうと焼竹輪の炒め煮 ふりかけ			ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁 わさび菜おひたし 人参しりしり ふりかけ		
	エネルギー:432	水分:44.9	タンパク:11.1	エネルギー:443	水分:112.3	タンパク:13.6	エネルギー:391	水分:64.7	タンパク:16.3	エネルギー:389	水分:111.4	タンパク:10.3	エネルギー:535	水分:55.1	タンパク:15.7	エネルギー:467	水分:21.1	タンパク:11.3	エネルギー:356	水分:30.8	タンパク:10.5
	アミノタンパク:4.3	脂質:13.2	食塩相当量:1.3	アミノタンパク:4.3	脂質:11.4	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:10.5	脂質:4.2	食塩相当量:1.9	アミノタンパク:4.3	脂質:8.5	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:11.1	脂質:20.7	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:4.0	脂質:13.6	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:4.4	脂質:4.7	食塩相当量:2.5
昼食	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 さつま芋とクリームチーズのサラダ フルーツヨーグルト			海鮮あんかけチャーハン 春雨スープ 春巻き きゅうりのピリ辛和え			ごまパン＆デニッシュパン 鮭のムニエルきのこソース ポタージュスープ ラタトゥイユ副菜 卵と枝豆サラダ			ご飯 八宝菜 中華スープ 秋野菜の揚げ浸し ナムル(青梗菜・もやし)			ご飯 和風おろしハンバーグ 豆乳味噌汁 カレーポテト 大根と柿のサラダ			クロワッサン ミートローフ コーンスープ さつまいもとベーコンのバター醤油ソテー 生ハムサラダ デザート			けんちんうどん いなり寿司 ほうれん草の胡麻和え デザート		
	エネルギー:712	水分:255.9	タンパク:19.5	エネルギー:515	水分:157.2	タンパク:21.8	エネルギー:572	水分:219.1	タンパク:32.5	エネルギー:577	水分:208.3	タンパク:16.4	エネルギー:704	水分:279.5	タンパク:26.8	エネルギー:873	水分:256.6	タンパク:33.9	エネルギー:660	水分:326.1	タンパク:21.5
	アミノタンパク:14.6	脂質:31.5	食塩相当量:4.0	アミノタンパク:14.9	脂質:20.4	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:21.8	脂質:21.3	食塩相当量:3.7	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:22.6	脂質:28.8	食塩相当量:4.1	アミノタンパク:12.6	脂質:48.8	食塩相当量:3.6	アミノタンパク:13.5	脂質:12.7	食塩相当量:4.6
夕食	ご飯 鶏の親子煮 味噌汁 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 鯖の利休焼き 味噌汁 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 いかと里芋の煮物 ブロッコリーの塩昆布サラダ			ご飯 鮭のもみじ焼き 味噌汁 海老団子の和風あん 白菜サラダ			ご飯 具沢山五目豆腐 味噌汁 炒りおから 胡麻和え(いんげん)			ご飯 ポークソテー和風きのこソース 味噌汁 エビのレモンサラダ カリフラワーのカレー煮			芋ご飯 さんまの塩焼き 味噌汁 アスパラときのこのお浸し かぼちゃと挽肉の煮物		
	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:517	水分:198.2	タンパク:24.3	エネルギー:489	水分:203.0	タンパク:25.3	エネルギー:522	水分:210.2	タンパク:17.8	エネルギー:540	水分:222.0	タンパク:25.8	エネルギー:413	水分:166.8	タンパク:16.4
	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:19.4	脂質:13.2	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:20.4	脂質:8.8	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:15.1	脂質:17.4	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:21.3	脂質:18.0	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:13.5	脂質:12.5	食塩相当量:2.5
1日合計	エネルギー:1602	水分:483.1	タンパク:52.8	エネルギー:1438	水分:399.8	タンパク:56.5	エネルギー:1480	水分:482.0	タンパク:73.1	エネルギー:1455	水分:522.7	タンパク:52.0	エネルギー:1761	水分:544.8	タンパク:60.3	エネルギー:1880	水分:499.7	タンパク:71.0	エネルギー:1429	水分:523.7	タンパク:48.4

2025年10月26日～2025年12月6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:30.7	脂質:55.2	食塩相当量:8.0	アミノ酸:35.7	脂質:44.5	食塩相当量:8.4	アミノ酸:51.7	脂質:38.7	食塩相当量:7.7	アミノ酸:35.3	脂質:40.1	食塩相当量:8.3	アミノ酸:48.8	脂質:66.9	食塩相当量:9.5	アミノ酸:37.9	脂質:80.4	食塩相当量:9.5	アミノ酸:31.4	脂質:29.9	食塩相当量:9.6
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

施設

	11月2日 日曜日			11月3日 月曜日			11月4日 火曜日			11月5日 水曜日			11月6日 木曜日			11月7日 金曜日			11月8日 土曜日		
朝食	ご飯 鮭のムニエルバター？ 油風味 味噌汁(大根・かいわれ) ほうれん草の木の芽和え さつま芋と豆の醤油仕立て 海苔の佃煮			ご飯 チーズオムレツ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 3種のキノコのマリネ ほうれん草コーンソテー ヨーグルト			ご飯 サバの赤味噌煮汁物(なめこ・豆腐) 海藻ときゅうりの酢の物 チンゲン菜と豚肉の炒め ふりかけ			ご飯 マヒマヒのバジルソース 味噌汁(絹さや・えのき) さつま芋と豆のハニーマスタード風味 ラタトゥイユ(まふりかけ			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 なすの煮浸し 高菜漬			ご飯 肉団子と野菜の薄くず餡 味噌汁(なめこ・長葱) だし巻き玉子 茎わかめと長芋のオクラ和え すだちきゅうり			ご飯 アンサンブルエッグ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) かぼちゃサラダ(レーズン) べったら漬け		
	エネルギー:400	水分:103.9	タンパク:17.0	エネルギー:471	水分:98.8	タンパク:17.5	エネルギー:370	水分:91.2	タンパク:10.9	エネルギー:400	水分:62.0	タンパク:12.0	エネルギー:350	水分:69.1	タンパク:17.6	エネルギー:429	水分:65.9	タンパク:17.5	エネルギー:405	水分:86.4	タンパク:9.9
	アミノタンパク:5.0	脂質:7.6	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:8.5	脂質:10.6	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:4.4	脂質:9.2	食塩相当量:1.3	アミノタンパク:4.5	脂質:4.4	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:13.2	脂質:5.6	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:8.6	脂質:11.0	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:4.7	脂質:10.2	食塩相当量:1.8
昼食	ご飯 肉団子の中華甘酢あん わかめスープ 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)			味噌ラーメン 水餃子 小松菜とくらげの中華和え デザート(マンゴープリン)			ロールパン イタリアンチキン ポタージュスープ ほうれん草のキッシュ シーザーサラダ			五穀米 とんかつ 汁物(花麩・三つ葉) 茶碗蒸し(かにかま・鶏こま・三つ葉) 柿と大根の和え物 果物(キウイ)			ロールパン サーモンのムニエル タルタルソース コンソメスープ(白菜・コーン) 大根のアーリオ・オリオ 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			ご飯 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)		
	エネルギー:658	水分:164.6	タンパク:17.6	エネルギー:701	水分:362.3	タンパク:29.4	エネルギー:784	水分:261.2	タンパク:32.5	エネルギー:646	水分:175.0	タンパク:20.7	エネルギー:518	水分:201.8	タンパク:19.4	エネルギー:564	水分:291.9	タンパク:25.8	エネルギー:819	水分:171.1	タンパク:31.4
	アミノタンパク:5.7	脂質:20.1	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:20.0	脂質:28.7	食塩相当量:4.5	アミノタンパク:22.0	脂質:41.8	食塩相当量:4.7	アミノタンパク:7.2	脂質:30.9	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:15.7	脂質:28.6	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:21.3	脂質:19.9	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:18.2	脂質:13.5	食塩相当量:4.7
夕食	ご飯 鯖の梅味噌煮 味噌汁(大根・青梗菜) 切干大根の煮物 レンコンサラダ			ご飯 肉豆腐 味噌汁(若布・大根) チンゲン菜と海鮮あんかけ お揚げのカリカリサラダ			ご飯 カレーのから揚げ 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 鰯の葱塩だれ 味噌汁(青梗菜・えのき) 長崎ちゃんぽん チョレギ風サラダ			ご飯 鶏もも肉の南蛮漬け 味噌汁(えのき・若布) 刻み昆布の煮物(油揚げ・しいたけ・絹さや) レタスの胡麻風味サラダ			ご飯 牛肉とピーマンのピリ辛炒め 味噌汁(長葱・大根葉) 揚げだし豆腐の海鮮あんかけ マカロニサラダ(玉葱・人参・ハム)			ご飯 きのこの肉巻き 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) おでん(えび団子) お浸し(ほうれん草・鰹節)		
	エネルギー:483	水分:145.3	タンパク:18.2	エネルギー:528	水分:248.6	タンパク:32.6	エネルギー:568	水分:267.9	タンパク:25.6	エネルギー:811	水分:395.3	タンパク:40.1	エネルギー:477	水分:151.5	タンパク:16.4	エネルギー:649	水分:218.6	タンパク:25.5	エネルギー:499	水分:196.3	タンパク:21.6
	アミノタンパク:13.7	脂質:12.9	食塩相当量:3.3	アミノタンパク:21.6	脂質:14.9	食塩相当量:3.5	アミノタンパク:20.9	脂質:18.5	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:29.1	脂質:23.4	食塩相当量:5.0	アミノタンパク:13.1	脂質:14.6	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:19.6	脂質:22.3	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:16.3	脂質:14.4	食塩相当量:2.7
1日分	エネルギー:1541	水分:413.8	タンパク:52.8	エネルギー:1700	水分:709.7	タンパク:79.5	エネルギー:1722	水分:620.3	タンパク:69.0	エネルギー:1857	水分:632.3	タンパク:72.8	エネルギー:1345	水分:422.4	タンパク:53.4	エネルギー:1642	水分:576.4	タンパク:68.8	エネルギー:1723	水分:453.8	タンパク:62.9

2025年10月26日～2025年12月6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:24.4	脂質:40.6	食塩相当量:8.5	アミノ酸:50.1	脂質:54.2	食塩相当量:10.6	アミノ酸:47.3	脂質:69.5	食塩相当量:8.5	アミノ酸:40.8	脂質:58.7	食塩相当量:9.7	アミノ酸:42.0	脂質:48.8	食塩相当量:8.3	アミノ酸:49.5	脂質:53.2	食塩相当量:8.4	アミノ酸:39.2	脂質:38.1	食塩相当量:9.2
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

施設

	11月9日 日曜日			11月10日 月曜日			11月11日 火曜日			11月12日 水曜日			11月13日 木曜日			11月14日 金曜日			11月15日 土曜日		
朝食	ご飯 豚肉の塩麴炒め 味噌汁(長葱・もやし) チョレギ風サラダ 納豆			ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁(キャベツ・玉葱) 厚焼き玉子 しっとり卵の花 海苔の佃煮			ご飯 ハムエッグ 味噌汁(里芋・油揚げ) ひじきサラダ(マヨ) 小松菜の煮浸し ふりかけ			ご飯 ほっけの塩焼き(生姜・いんげん) 味噌汁(豆腐・若布) からし菜おひたし さつま芋の甘煮 細切昆布			ご飯 鶏肉と切昆布の旨煮 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 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 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 豆腐チャンプル 味噌汁(冬瓜・若布) 若竹真丈(柚子あん) 京うの花 うずら豆		
	エネルギー:463	水分:109.9	タンパク:20.7	エネルギー:438	水分:68.6	タンパク:22.3	エネルギー:429	水分:140.1	タンパク:16.1	エネルギー:407	水分:96.5	タンパク:14.5	エネルギー:354	水分:77.3	タンパク:10.5	エネルギー:424	水分:68.2	タンパク:12.4	エネルギー:548	水分:100.6	タンパク:20.3
	アミノ酸:10.4	脂質:15.0	食塩相当量:3.1	アミノ酸:13.2	脂質:9.7	食塩相当量:2.8	アミノ酸:13.3	脂質:12.6	食塩相当量:2.4	アミノ酸:11.1	脂質:3.5	食塩相当量:2.3	アミノ酸:4.7	脂質:4.7	食塩相当量:2.6	アミノ酸:4.4	脂質:8.2	食塩相当量:2.8	アミノ酸:12.1	脂質:21.1	食塩相当量:2.1
昼食	秋のきのこクリームパスタ ポトフ ロールパン1個 グリーンサラダ(レタス・玉ねぎ・スナップ) 果物(柿)			ご飯 よだれ鶏風 生姜スープ キャベツと桜えびのごま炒め イカときゅうりの中華和え			ビビンバ 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 カブの酢醤油和え デザート(マチェドニア)			ホワイトロールパン 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 デザート(ババロア)			シーフード焼きそば もやしスープ じゃがいものチヂミ もやしとかにかまのサラダ 果物(柿)			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) 小松菜の煮浸し		
	エネルギー:588	水分:361.9	タンパク:20.6	エネルギー:464	水分:208.3	タンパク:17.3	エネルギー:631	水分:270.5	タンパク:24.1	エネルギー:675	水分:293.3	タンパク:16.8	エネルギー:581	水分:191.3	タンパク:24.3	エネルギー:515	水分:282.2	タンパク:19.3	エネルギー:616	水分:224.0	タンパク:18.6
	アミノ酸:15.8	脂質:17.8	食塩相当量:3.6	アミノ酸:14.9	脂質:15.2	食塩相当量:2.8	アミノ酸:15.8	脂質:29.0	食塩相当量:4.3	アミノ酸:14.1	脂質:23.6	食塩相当量:3.3	アミノ酸:14.5	脂質:19.4	食塩相当量:2.6	アミノ酸:10.9	脂質:9.1	食塩相当量:3.4	アミノ酸:16.1	脂質:25.1	食塩相当量:2.1
夕食	ご飯 鶏ひき肉のあっさり肉じゃが 味噌汁(若布・大根) キャベツと桜えびのごま炒め からし和え(ほうれん草)			ご飯 トンテキ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) なすの煮浸し 白菜の中華サラダ			ご飯 銀タラのみぞれ煮 けんちん汁 切干大根の煮物 茄子とシメジのおろし和え			ご飯 牛肉の甘辛炒め 味噌汁(なす・長葱) 根菜の塩きんぴら 春おでん			ご飯 鯖の竜田揚げおろしポン酢 味噌汁(えのき・刻み麩) 切干大根の煮物 長いものわさび和え			ご飯 鶏ひき肉と厚揚げのとろみ煮 味噌汁(しめじ・長葱) 帆立と野菜のあっさり塩炒め アスパラときのこのお浸し(柚子)			きのこご飯 鮭の塩焼き 味噌汁(まいたけ・カブ) 高野豆腐の煮物(大根) チンゲン菜の炒り玉子和え		
	エネルギー:457	水分:192.2	タンパク:15.1	エネルギー:468	水分:161.0	タンパク:16.0	エネルギー:398	水分:156.9	タンパク:20.6	エネルギー:466	水分:198.8	タンパク:17.6	エネルギー:501	水分:116.8	タンパク:17.1	エネルギー:541	水分:255.1	タンパク:28.0	エネルギー:484	水分:212.5	タンパク:26.4
	アミノ酸:10.9	脂質:12.3	食塩相当量:2.4	アミノ酸:12.4	脂質:13.2	食塩相当量:1.9	アミノ酸:13.0	脂質:5.1	食塩相当量:2.3	アミノ酸:14.1	脂質:10.6	食塩相当量:3.5	アミノ酸:12.6	脂質:15.9	食塩相当量:2.3	アミノ酸:22.3	脂質:15.3	食塩相当量:2.9	アミノ酸:22.5	脂質:11.4	食塩相当量:3.0
1日合計	エネルギー:1508	水分:664.0	タンパク:56.4	エネルギー:1370	水分:437.9	タンパク:55.6	エネルギー:1458	水分:567.5	タンパク:60.8	エネルギー:1548	水分:588.6	タンパク:48.9	エネルギー:1436	水分:385.4	タンパク:51.9	エネルギー:1480	水分:605.5	タンパク:59.7	エネルギー:1648	水分:537.1	タンパク:65.3

2025年10月26日～2025年12月6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:37.1	脂質:45.1	食塩相当量:9.1	アミノ酸:40.5	脂質:38.1	食塩相当量:7.5	アミノ酸:42.1	脂質:46.7	食塩相当量:9.0	アミノ酸:39.3	脂質:37.7	食塩相当量:9.1	アミノ酸:31.8	脂質:40.0	食塩相当量:7.5	アミノ酸:37.6	脂質:32.6	食塩相当量:9.1	アミノ酸:50.7	脂質:57.6	食塩相当量:7.2
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

施設

	11月16日 日曜日			11月17日 月曜日			11月18日 火曜日			11月19日 水曜日			11月20日 木曜日			11月21日 金曜日			11月22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			ロールパン1個 鶏肉と白菜の胡麻醬油風味 オニオンコンソメスープ キャベツとコーンのソテー 日替わりサラダ1 フルーツ缶(みかん)			ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁(豆腐・大根葉) 刻み昆布の煮物(竹輪・人参) 日替わりサラダ2 黒豆			ご飯 肉団子と野菜の薄くず餡 味噌汁(小松菜・しめじ) 南瓜のいとし煮 いんげんの黒胡麻和え たいみそ			フレンチトースト ポタージュスープ アスパラガスと人参のソテー コールスロー ビヒダスヨーグルト加糖			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 マカロニのカレー煮 味噌汁(なす・長葱) 和風お豆サラダ キャベツとコーンのソテー すだちきゅうり		
	エネルギー:337	水分:20.9	タンパク:13.9	エネルギー:279	水分:125.5	タンパク:8.7	エネルギー:508	水分:129.4	タンパク:14.9	エネルギー:418	水分:30.1	タンパク:14.4	エネルギー:405	水分:56.6	タンパク:14.2	エネルギー:384	水分:30.3	タンパク:12.3	エネルギー:342	水分:29.9	タンパク:9.9
	アミノタンパク:3.9	脂質:3.3	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:3.1	脂質:9.5	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:8.5	脂質:12.1	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:4.1	脂質:8.2	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:6.6	脂質:13.1	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:3.9	脂質:9.2	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:4.0	脂質:2.9	食塩相当量:2.5
昼食	ごまパン&デニッシュパン タンドリーチキン オニオンコンソメスープ スパニッシュオムレツ(ブロ) グリーンサラダ(サニー・アスパラ・トマト)			ご飯 鶏のから揚げ(葱ソース) 味噌汁(小松菜・大根) にら玉子 マカロニサラダ(玉葱・人参・卵)			ロールパン メカジキの香草パン粉焼 コンソメスープ(小松菜・人参) さつまいもとベーコンのバター醤油ソテー フルーツサラダ デザート(ババロア)			ご飯 魚の竜田揚げ(さわら) 味噌汁(まいたけ・カブ) 茄子の煮浸し アスパラの胡麻和え			ピラフ(MIXベジ) 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) アスパラとほたてのねぎ塩炒め 野菜のマリネ			ご飯 チンジャオロース(豚肉・ロース)フルサイズ 中華コーンスープ(玉ねぎ) 点心三種 もやしと菜の花のナムル デザート(杏仁豆腐)			とろたく丼 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)		
	エネルギー:479	水分:248.6	タンパク:23.0	エネルギー:617	水分:162.8	タンパク:22.2	エネルギー:570	水分:211.9	タンパク:22.4	エネルギー:527	水分:165.3	タンパク:19.8	エネルギー:572	水分:286.0	タンパク:21.8	エネルギー:788	水分:235.8	タンパク:32.3	エネルギー:394	水分:146.3	タンパク:24.2
	アミノタンパク:17.0	脂質:22.3	食塩相当量:3.9	アミノタンパク:16.7	脂質:25.5	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:18.3	脂質:22.3	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:16.0	脂質:20.1	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:17.1	脂質:19.8	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:20.3	脂質:24.6	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:18.5	脂質:5.3	食塩相当量:2.7
夕食	ご飯 海老フライ かきたま汁 しめじと小松菜のポン酢和え 煮浸し(ナス・さつま揚げ)			ご飯 インド煮(豚こま)フル 味噌汁(えのき・若布) ブロッコリーのかにあんかけ 和風コールスロー			ご飯 豚肉の山椒焼き 汁物(なめこ・三つ葉) いか大根 ほうれん草の胡麻じゃこ和え			ご飯 牛丼風 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 海老と小松菜のニンニク塩炒め ブロッコリーと蒸し鶏のゆかり和え			ご飯 鯖の味噌煮(ほうれん草) 汁物(万葱・エノキ) いんげんのガーリック炒め 大根サラダわさび風味			ご飯 メンチカツ 味噌汁(青梗菜・えのき) チャプチェ(副菜) ゆで野菜サラダ(ブロ・カリ・人参)			ご飯 甘味噌肉豆腐(こま) 味噌汁(しめじ・大根葉) 白滝のたらこ炒め 菜の花の白和え		
	エネルギー:480	水分:161.7	タンパク:14.8	エネルギー:465	水分:182.7	タンパク:20.1	エネルギー:409	水分:222.3	タンパク:24.8	エネルギー:541	水分:204.1	タンパク:27.7	エネルギー:435	水分:164.9	タンパク:19.2	エネルギー:570	水分:157.5	タンパク:18.2	エネルギー:480	水分:204.9	タンパク:23.0
	アミノタンパク:7.1	脂質:15.8	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:8.5	脂質:10.6	食塩相当量:1.9	アミノタンパク:17.6	脂質:5.5	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:14.2	脂質:16.4	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:15.6	脂質:12.4	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:9.5	脂質:19.7	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:11.4	脂質:14.0	食塩相当量:2.4
1日合計	エネルギー:1296	水分:431.2	タンパク:51.7	エネルギー:1361	水分:471.0	タンパク:51.0	エネルギー:1487	水分:563.6	タンパク:62.1	エネルギー:1486	水分:399.5	タンパク:61.9	エネルギー:1412	水分:507.5	タンパク:55.2	エネルギー:1742	水分:423.6	タンパク:62.8	エネルギー:1216	水分:381.1	タンパク:57.1

2025年10月26日～2025年12月6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:28.0	脂質:41.4	食塩相当量:8.5	アミノ酸:28.3	脂質:45.6	食塩相当量:6.6	アミノ酸:44.4	脂質:39.9	食塩相当量:7.8	アミノ酸:34.3	脂質:44.7	食塩相当量:7.1	アミノ酸:39.3	脂質:45.3	食塩相当量:9.0	アミノ酸:33.7	脂質:53.5	食塩相当量:7.5	アミノ酸:33.9	脂質:22.2	食塩相当量:7.6
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

施設

	11月23日 日曜日			11月24日 月曜日			11月25日 火曜日			11月26日 水曜日			11月27日 木曜日			11月28日 金曜日			11月29日 土曜日		
朝食	ご飯 ほっけの塩焼き(生 姜・いんげん) 味噌汁(キャベツ・万 葱) 豆腐と青菜のとろみ 煮 玉ねぎと若布の甘酢 和え 納豆			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 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 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 ふりかけ			ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁(大根・大根 葉) べっこう煮 ちんげん菜のツナ和 え なすしそ風味			ご飯 畑の肉の生姜焼き風 味 味噌汁(豆腐・絹さ や) 里芋の野菜あん いんげんのピーナッ ツ和え 煮豆(金時豆)			ご飯 甘塩鮭焼き(大根おろ し) 味噌汁(大根・かいわ れ) しっとり卵の花 日替わりサラダ1 納豆		
	エネルギー:425	水分:85.3	タンパク:21.1	エネルギー:330	水分:21.1	タンパク:9.1	エネルギー:356	水分:25.2	タンパク:15.0	エネルギー:357	水分:23.6	タンパク:11.2	エネルギー:351	水分:25.7	タンパク:10.7	エネルギー:392	水分:38.4	タンパク:13.1	エネルギー:486	水分:109.5	タンパク:25.6
	アミノタンパク:16.0	脂質:8.0	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:3.8	脂質:4.7	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:4.0	脂質:5.6	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:4.0	脂質:4.9	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:3.9	脂質:3.9	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:5.0	脂質:3.5	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:19.5	脂質:13.0	食塩相当量:2.3
昼食	ロールパン 骨付きチキンのマー マレード煮 ポタージュスープ 海老とブロッコリーの 粒マスタード炒め 柿ときゅうりのフレン チサラダ			ご飯 家常豆腐 ワンタンスープ しらすと菜花の炒り卵 オクラとトマトのナム ル			チキンカレー 蓮根とベーコンのバ ルサミコンソテー オニオントマトサラダ デザート:キャラメル プリン(素)			ご飯 みそカツ(キャベツ・ト マト) 味噌汁(しめじ・かい われ) 若筍煮 さつま芋とレーズンの サラダ			ロールパン スズキの粒マスタード パン粉焼き オニオンコンソメスー プ ほうれん草とコーンの ソテー キャロットラペ			ご飯 プルコギビーフ 春雨スープ にらと卵の炒め物(玉 葱) くらげときゅうりの中 華サラダ			チキンサンド コンソメスープ(小松 菜・人参) スパニッシュオムレッ ツ(ブロ) アボカドとパプリカの サラダ 果物(葡萄 & みかん)		
	エネルギー:565	水分:228.6	タンパク:23.4	エネルギー:554	水分:196.8	タンパク:27.4	エネルギー:928	水分:292.4	タンパク:23.6	エネルギー:578	水分:121.8	タンパク:14.4	エネルギー:471	水分:199.6	タンパク:20.4	エネルギー:542	水分:198.2	タンパク:21.7	エネルギー:611	水分:275.7	タンパク:26.7
	アミノタンパク:17.2	脂質:21.5	食塩相当量:4.2	アミノタンパク:17.9	脂質:20.3	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:12.5	脂質:44.8	食塩相当量:4.3	アミノタンパク:6.0	脂質:23.5	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:15.3	脂質:19.8	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:7.0	脂質:20.0	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:19.9	脂質:28.0	食塩相当量:3.7
夕食	ご飯 鮭の西京焼き 味噌汁(しめじ・万葱) 帆立と小松菜のガー リック炒め 枝豆ポテトサラダ			ご飯 白身魚のフライ 味噌汁(玉葱・若布) 炒り鶏 アスパラときゅうりの ツナ和え			ご飯 豚肉の生姜炒め 味噌汁(豆腐・かいわ れ) かぼちゃの煮物 しめじと小松菜のポン 酢和え			ご飯 鮭の塩麴ソテー 味噌汁(小松菜・大 根) 揚げ出し豆腐(おろ し・万葱) 春野菜の煮物			ご飯 牛肉と大根の韓国風 煮込み 味噌汁(なめこ・長 葱) チンゲン菜と海老の 塩炒め バンサンスー(胡瓜・ ハム・たまご)			ご飯 アジの香草パン粉焼 き 味噌汁(長葱・なす) ふろふき大根 じゃが芋のたらこ和え			生姜ご飯 ぶり大根 味噌汁(しめじ・かい われ) じゃがいものきんぴら ほうれん草の胡麻和 え		
	エネルギー:518	水分:207.1	タンパク:26.9	エネルギー:644	水分:255.2	タンパク:28.4	エネルギー:507	水分:209.6	タンパク:18.8	エネルギー:536	水分:230.7	タンパク:21.4	エネルギー:563	水分:212.5	タンパク:28.1	エネルギー:482	水分:194.9	タンパク:18.8	エネルギー:511	水分:232.3	タンパク:21.7
	アミノタンパク:20.4	脂質:13.3	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:24.1	脂質:23.0	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:12.4	脂質:17.1	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:17.8	脂質:16.6	食塩相当量:3.5	アミノタンパク:22.5	脂質:16.3	食塩相当量:3.6	アミノタンパク:15.2	脂質:9.5	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:17.4	脂質:15.0	食塩相当量:3.0
1日分	エネルギー:1508	水分:521.0	タンパク:71.4	エネルギー:1528	水分:473.1	タンパク:64.9	エネルギー:1791	水分:527.2	タンパク:57.4	エネルギー:1471	水分:376.1	タンパク:47.0	エネルギー:1385	水分:437.8	タンパク:59.2	エネルギー:1416	水分:431.5	タンパク:53.6	エネルギー:1608	水分:617.5	タンパク:74.0

2025年10月26日～2025年12月6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:53.6	脂質:42.8	食塩相当量:8.8	アミノ酸:45.8	脂質:48.0	食塩相当量:7.8	アミノ酸:28.9	脂質:67.5	食塩相当量:9.7	アミノ酸:27.8	脂質:45.0	食塩相当量:8.3	アミノ酸:41.7	脂質:40.0	食塩相当量:9.0	アミノ酸:27.2	脂質:33.0	食塩相当量:7.3	アミノ酸:56.8	脂質:56.0	食塩相当量:9.0
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

施設

	11月30日 日曜日			12月1日 月曜日			12月2日 火曜日			12月3日 水曜日			12月4日 木曜日			12月5日 金曜日			12月6日 土曜日		
朝食	ご飯 炒り豆腐 味噌汁(キャベツ・豆腐) ひじきの煮物 玉ねぎと若布の甘酢和え キャベツと野菜のわさびマヨ			ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(キャベツ・豆腐) ひじきの白和え 玉ねぎと若布の甘酢和え ふりかけ			ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁(キャベツ・万葱) なすの煮びたし 彩りなます 甘辛たけのこ			ご飯 ほっけの幽庵焼き(いんげん・花人参) 味噌汁(ちんげん菜・豆腐) ほうれん草と椎茸のわさび和え 蓮根サラダ きざみたくあん			ご飯 肉団子の中華甘酢あん 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し2 納豆			ロールパン1個 オムレツ ポタージュスープ 日替わりサラダ1 フルーツヨーグルト(朝)			ご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 味噌汁(エノキ・万葱) 京うの花 若布とカニカマの中華サラダ 高菜漬		
	エネルギー:407	水分:39.6	タンパク:9.6	エネルギー:417	水分:39.6	タンパク:12.7	エネルギー:491	水分:27.4	タンパク:17.2	エネルギー:390	水分:89.6	タンパク:14.7	エネルギー:482	水分:143.2	タンパク:17.9	エネルギー:356	水分:75.7	タンパク:12.7	エネルギー:440	水分:21.3	タンパク:10.6
	アミノ酸:5.2	脂質:10.4	食塩相当量:2.3	アミノ酸:5.2	脂質:8.2	食塩相当量:2.6	アミノ酸:6.3	脂質:14.6	食塩相当量:2.9	アミノ酸:11.1	脂質:6.8	食塩相当量:2.8	アミノ酸:11.7	脂質:10.5	食塩相当量:2.7	アミノ酸:4.0	脂質:13.4	食塩相当量:3.1	アミノ酸:4.4	脂質:12.1	食塩相当量:2.6
昼食	きつねうどん 竹輪の二色揚げ(青海苔・カレー) 酢の物(しらす) デザート(饅頭)			バターライス ハンバーグ(手作り) オニオンコンソメスープ ジャーマンポテト(副菜) エリンギとズッキーニのレモンマリネ デザート(ババロア)			ご飯 八宝菜(豚バラ) 中華スープ(白菜・小口葱) エビチリ バンサンスー(胡瓜・ハム・たまご)			とろろなめこそば キャベツの梅しらす和え 海老入りかき揚げ 果物(みかん)			ご飯 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め 春雨スープ 中華炒り卵 ねぎ塩サラダ			ロールパン 鶏肉のパン粉チーズ焼き スープ(白菜・コーン) ほうれん草とエリンギのにんにく炒め さつま芋とクリームチーズのサラダ			醤油ラーメン(卵・焼き豚) 焼き餃子 レタスの中華サラダ デザート(杏仁豆腐)		
	エネルギー:516	水分:197.7	タンパク:19.7	エネルギー:675	水分:264.4	タンパク:25.2	エネルギー:604	水分:202.5	タンパク:25.8	エネルギー:426	水分:262.1	タンパク:17.4	エネルギー:601	水分:167.2	タンパク:21.4	エネルギー:496	水分:161.5	タンパク:19.9	エネルギー:643	水分:230.9	タンパク:31.4
	アミノ酸:10.9	脂質:14.2	食塩相当量:5.4	アミノ酸:9.0	脂質:27.8	食塩相当量:2.7	アミノ酸:17.7	脂質:19.2	食塩相当量:3.5	アミノ酸:13.1	脂質:10.6	食塩相当量:3.2	アミノ酸:7.0	脂質:25.6	食塩相当量:2.2	アミノ酸:17.2	脂質:20.0	食塩相当量:2.9	アミノ酸:15.4	脂質:14.5	食塩相当量:4.7
夕食	ご飯 若鶏のから揚げ黒酢ソース 味噌汁(えのき・刻み麩) 大根とベーコンのコンソメ煮 アスパラときのこのお浸し(柚子)			ご飯 豚バラ大根 味噌汁(しめじ・かいわれ) ブロッコリーのかに玉あん 酢の物(きゅうり・若布・蒲鉾)			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁(長葱・大根) 切干大根の煮物 カリフラワーのツナサラダ(塩昆布・黄ピー)			ご飯 豚キムチ(豚こま・バラ) 味噌汁(大根葉・里芋) キノコの当座煮 大根サラダわさび風味			ご飯 肉じゃが 味噌汁(白菜・若布) インゲンのマヨ炒め(魚肉) しめじと小松菜のポン酢和え			ご飯 カレイの煮付け 味噌汁(しめじ・長葱) じゃが芋のそぼろ炒め きゅうりの浅漬け			ご飯 鯖の味噌煮(ほうれん草) 味噌汁(小松菜・えのき) 茄子の煮浸し 大根の梅肉和え(胡瓜)		
	エネルギー:507	水分:218.8	タンパク:15.8	エネルギー:589	水分:217.3	タンパク:21.9	エネルギー:464	水分:198.8	タンパク:21.1	エネルギー:512	水分:191.0	タンパク:18.2	エネルギー:467	水分:207.2	タンパク:17.9	エネルギー:408	水分:173.8	タンパク:17.0	エネルギー:465	水分:169.5	タンパク:16.0
	アミノ酸:13.5	脂質:16.9	食塩相当量:2.4	アミノ酸:16.3	脂質:22.4	食塩相当量:3.2	アミノ酸:15.6	脂質:9.2	食塩相当量:2.7	アミノ酸:10.5	脂質:17.6	食塩相当量:3.0	アミノ酸:9.4	脂質:11.0	食塩相当量:2.6	アミノ酸:14.5	脂質:4.2	食塩相当量:2.2	アミノ酸:13.3	脂質:13.1	食塩相当量:2.8
1日合計	エネルギー:1430	水分:456.1	タンパク:45.1	エネルギー:1681	水分:521.3	タンパク:59.8	エネルギー:1559	水分:428.7	タンパク:64.1	エネルギー:1328	水分:542.7	タンパク:50.3	エネルギー:1550	水分:517.6	タンパク:57.2	エネルギー:1260	水分:411.0	タンパク:49.6	エネルギー:1548	水分:421.7	タンパク:58.0

2025年10月26日～2025年12月6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:29.6	脂質:41.5	食塩相当量:10.1	アミノ酸:30.5	脂質:58.4	食塩相当量:8.5	アミノ酸:39.6	脂質:43.0	食塩相当量:9.1	アミノ酸:34.7	脂質:35.0	食塩相当量:9.0	アミノ酸:28.1	脂質:47.1	食塩相当量:7.5	アミノ酸:35.7	脂質:37.6	食塩相当量:8.2	アミノ酸:33.1	脂質:39.7	食塩相当量:10.1
-----	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------