

2025年11月30日～2026年1月3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
で(朝食の変更は15時まで)にお願い致します。
(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 オムレツ 味噌汁 ジャーマンポテト きのこのマリネ ふりかけ			ご飯 豆腐ハンバーグ 味噌汁 姫皮筍とからし菜の お浸し 厚焼き玉子 ふりかけ			ご飯 焼きししゃも 味噌汁 大豆と昆布の旨煮 オクラと湯葉のお浸し 納豆			ご飯 赤魚とあさりの酒蒸し 味噌汁 山菜のしょうゆ漬け 和風かぼちゃ煮 ゆずみそ			ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁 ひじきの煮物 菜の花の湯葉和え ふりかけ			ご飯 鶏肉と茄子のさっぱり煮 味噌汁 京うの花 チンゲン菜の信田煮 たいみそ			ご飯 彩り野菜のつくね巻 味噌汁 高野豆腐の野菜あん ポテトサラダ ふりかけ		
	エネルギー:469	水分:51.6	タンパク:13.6	エネルギー:408	水分:43.4	タンパク:19.6	エネルギー:459	水分:92.7	タンパク:23.0	エネルギー:370	水分:94.4	タンパク:16.6	エネルギー:382	水分:42.0	タンパク:8.9	エネルギー:434	水分:30.3	タンパク:11.8	エネルギー:384	水分:24.4	タンパク:9.4
	アミノタンパク:5.3	脂質:12.6	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:5.2	脂質:7.7	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:18.4	脂質:12.2	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:6.9	脂質:5.6	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:4.4	脂質:5.4	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:4.4	脂質:13.6	食塩相当量:1.3	アミノタンパク:4.3	脂質:4.5	食塩相当量:1.3
昼食	ご飯 八宝菜 中華スープ エビチリ バンサンスー			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			ご飯 煮込みハンバーグフル オニオンコンソメスー プ ジャーマンポテト カニカマのマリネ デザート			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			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			醤油ラーメン 焼き餃子 レタスの中華サラダ デザート			ロールパン 鶏肉のパン粉チーズ 焼き スープ 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		
	エネルギー:604	水分:202.5	タンパク:25.8	エネルギー:513	水分:204.4	タンパク:21.5	エネルギー:708	水分:253.1	タンパク:27.6	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
	アミノタンパク:17.7	脂質:19.2	食塩相当量:3.5	アミノタンパク:11.5	脂質:11.7	食塩相当量:5.5	アミノタンパク:8.9	脂質:26.1	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:13.1	脂質:10.6	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:7.0	脂質:25.6	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:17.2	脂質:20.0	食塩相当量:2.9	アミノタンパク: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 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			ご飯 豚バラ大根 味噌汁 ブロッコリーのかに玉 あん キャベツと蒸し鶏のゆ かり和え			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 き 味噌汁 切干大根の煮物 カリフラワーのツナサ ラダ			ご飯 豚キムチ 味噌汁 キノコの当座煮 きゅうりの浅漬け			ご飯 鶏肉とれんこんの黒 酢煮 味噌汁 インゲンのマヨ炒め 大根サラダわさび風 味			ご飯 カレイの煮付け 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め しめじと小松菜のポン 酢和え			ご飯 鯖の味噌煮 味噌汁 茄子の煮浸し 大根の梅肉和え		
	エネルギー:507	水分:218.8	タンパク:15.8	エネルギー:595	水分:230.6	タンパク:24.0	エネルギー:464	水分:198.8	タンパク:21.1	エネルギー:479	水分:191.9	タンパク:16.4	エネルギー:636	水分:249.8	タンパク:26.2	エネルギー:422	水分:170.6	タンパク:19.0	エネルギー:465	水分:169.5	タンパク:16.0
	アミノタンパク:13.5	脂質:16.9	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:15.6	脂質:22.8	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:15.6	脂質:9.2	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:9.2	脂質:15.1	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:23.6	脂質:23.1	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:16.1	脂質:4.9	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:13.3	脂質:13.1	食塩相当量:2.8
1日分	エネルギー:1580	水分:472.9	タンパク:55.2	エネルギー:1516	水分:478.4	タンパク:65.1	エネルギー:1631	水分:544.6	タンパク:71.7	エネルギー:1275	水分:548.4	タンパク:50.4	エネルギー:1619	水分:459.0	タンパク:56.5	エネルギー:1352	水分:362.4	タンパク:50.7	エネルギー:1492	水分:424.8	タンパク:56.8

2025年11月30日～2026年1月3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(朝食の変更は15時まで)にお願い致します。
(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月30日	アミノタンパク:36.5	脂質:48.7	食塩相当量:8.1	アミノタンパク:32.3	脂質:42.2	食塩相当量:10.6	アミノタンパク:42.9	脂質:47.5	食塩相当量:7.1	アミノタンパク:29.2	脂質:31.3	食塩相当量:8.6	アミノタンパク:35.0	脂質:54.1	食塩相当量:6.8	アミノタンパク:37.7	脂質:38.5	食塩相当量:6.5	アミノタンパク:33.0	脂質:32.1	食塩相当量:8.8
--------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	------------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

献立予定表

2025年11月30日～2026年1月3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
で(朝食の変更は15時まで)にお願い致します。
(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！

	12月7日 日曜日			12月8日 月曜日			12月9日 火曜日			12月10日 水曜日			12月11日 木曜日			12月12日 金曜日			12月13日 土曜日		
朝食	ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁(もやし・刻み 麩) ちんげん菜のツナ和 え ひじきとおくらの和え 物 甘酢大根			ご飯 ハムエッグ 味噌汁(絹さや・刻み 麩) 切干大根煮物 日替わりサラダ1 海苔の佃煮			ご飯 甘塩鮭焼き(大根おろ し) 味噌汁(なす・長葱) ひじきの煮物 厚焼き玉子 味付け海苔			ご飯 鶏肉のチリソース 味噌汁(なめこ・長 葱) 生姜と大豆のそぼろ 煮 白菜のなめ茸和え ふりかけ			ロールパン1個 チーズオムレツ 野菜コンソメスープ 日替わりサラダ1 フルーツヨーグルト (朝) ジャム(ブルーベ リー)			ご飯 鮭の磯焼き(40・いん げん・生姜) 味噌汁(玉葱・絹さ や) おくらの胡麻和え ちくわとピーマンの金 平 納豆			ご飯 あぶらかれいの味醂 焼 味噌汁(キャベツ・豆 腐) おくらの胡麻和え 中華春雨 梅びしお		
	エネルギー:353	水分:21.9	タンパク:10.8	エネルギー:428	水分:111.4	タンパク:14.7	エネルギー:413	水分:56.1	タンパク:21.8	エネルギー:540	水分:111.2	タンパク:19.2	エネルギー:381	水分:186.6	タンパク:17.5	エネルギー:471	水分:104.5	タンパク:24.5	エネルギー:432	水分:43.0	タンパク:16.7
	アミノタンパク:4.2	脂質:4.1	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:11.6	脂質:10.5	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:13.7	脂質:7.4	食塩相当量:1.8	アミノタンパク:14.8	脂質:18.6	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:10.1	脂質:17.2	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:18.0	脂質:9.3	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:5.2	脂質:6.8	食塩相当量:2.8
昼食	ご飯 ゆで豚のねぎ塩サラ ダ 汁物(素麺・花麩) 揚げ出し豆腐(かぼ ちゃ) 鰹のたたき 果物(オレンジ)			ビーフカレー コンソメスープ(しめ じ・コーン) 海老とアスパラの オーロラサラダ ピクルス(カリフラワー・ブ ロッコ・黄ピ) 果物(柿)			ご飯 マーボー茄子 わかめスープ 点心三種 春雨サラダ(マヨ・ハ ム)			ロールパン タンドリーチキン ミネストローネ かぼちゃとベーコンの 洋風煮 ブロッコリーのチーズサ ラダ			ご飯 とんかつ 味噌汁(大根・かいわ れ) 金平ごぼう(つきこ ん) オニオントマトサラダ ぬか漬け			ご飯 回鍋肉(豚バラ) 中華スープ(小松菜・ 人参) きくらげと海老の炒め 物 ナムル(ブロッコリー・桜 えび)			ロールパン 鮭のクリーム煮 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 アボカドとベーコンの マヨサラダ デザート(フルーチェ)		
	エネルギー:633	水分:238.1	タンパク:27.0	エネルギー:543	水分:241.7	タンパク:20.1	エネルギー:656	水分:157.1	タンパク:21.7	エネルギー:486	水分:244.5	タンパク:21.8	エネルギー:581	水分:203.0	タンパク:17.5	エネルギー:631	水分:258.6	タンパク:24.8	エネルギー:619	水分:225.3	タンパク:24.8
	アミノタンパク:21.7	脂質:22.4	食塩相当量:1.9	アミノタンパク:16.4	脂質:21.4	食塩相当量:4.0	アミノタンパク:12.7	脂質:24.5	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:14.7	脂質:21.3	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:14.2	脂質:19.9	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:19.6	脂質:25.7	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:16.0	脂質:28.3	食塩相当量:2.8
夕食	ご飯 鶏の西京焼き 味噌汁(キャベツ・大 根葉) かぼちゃの黒胡椒炒 め みぞれ和え(納豆・な めこ・わさび)			ご飯 じゃが芋と豚肉の胡 麻味噌煮 味噌汁(大根・大根 葉) きゅうりとトマトのわさ び和え チンゲン菜の炒り玉 子和え			ご飯 鮭の生姜風味焼き 味噌汁(玉葱・貝割れ 大根) キノコの煮浸し(厚揚 げ) お浸し(ほうれん草・ 鰹節)			ご飯 肉詰めピーマン 味噌汁(玉葱・若布) 小松菜の煮浸し カリフラワーのツナサ ラダ(塩昆布・黄ピ)			ご飯 筑前煮 味噌汁(白菜・刻み 麩) ツナと厚揚げ炒め ひじきサラダ(マヨ)			ご飯 太刀魚の塩焼き 味噌汁(長葱・豆腐) 豚肉と白菜のとりみ 煮副菜用 キャベツのごま酢和 え			ご飯 牛肉とじゃがいものう ま炒め 味噌汁(もやし・刻み 麩) 刻み昆布の煮物(竹 輪・人参) カリフラワーと桜えび の中華和え		
	エネルギー:443	水分:169.6	タンパク:16.1	エネルギー:554	水分:181.4	タンパク:16.5	エネルギー:387	水分:126.2	タンパク:19.1	エネルギー:520	水分:169.7	タンパク:20.8	エネルギー:588	水分:205.1	タンパク:22.6	エネルギー:443	水分:171.3	タンパク:18.6	エネルギー:570	水分:122.9	タンパク:17.9
	アミノタンパク:14.8	脂質:9.9	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:14.1	脂質:22.3	食塩相当量:1.8	アミノタンパク:15.1	脂質:6.4	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:10.0	脂質:14.4	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:19.7	脂質:21.9	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:8.7	脂質:9.7	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:6.5	脂質:22.2	食塩相当量:2.4
1日合計	エネルギー:1429	水分:429.6	タンパク:53.9	エネルギー:1525	水分:534.5	タンパク:51.3	エネルギー:1456	水分:339.4	タンパク:62.6	エネルギー:1546	水分:525.4	タンパク:61.8	エネルギー:1550	水分:594.7	タンパク:57.6	エネルギー:1545	水分:534.4	タンパク:67.9	エネルギー:1621	水分:391.2	タンパク:59.4

2025年11月30日～2026年1月3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(朝食の変更は15時まで)にお願い致します。
(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月30日	アミノタンパク:40.7	脂質:36.4	食塩相当量:6.2	アミノタンパク:42.1	脂質:54.2	食塩相当量:8.2	アミノタンパク:41.5	脂質:38.3	食塩相当量:6.5	アミノタンパク:39.5	脂質:54.3	食塩相当量:8.0	アミノタンパク:44.0	脂質:59.0	食塩相当量:8.2	アミノタンパク:46.3	脂質:44.7	食塩相当量:8.2	アミノタンパク:27.7	脂質:57.3	食塩相当量:8.0
--------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

2025年11月30日～2026年1月3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
で(朝食の変更は15時まで)にお願い致します。
(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！

	12月14日 日曜日			12月15日 月曜日			12月16日 火曜日			12月17日 水曜日			12月18日 木曜日			12月19日 金曜日			12月20日 土曜日		
朝食	ご飯 鶏肉のオニオンソー ス 味噌汁(青梗菜・長 葱) 茄子の煮浸し しっとり卵の花 ふりかけ			ご飯 春雨と豚肉の醤油炒 め 味噌汁(ほうれん草・ 油揚げ) 豆腐と青菜のとろみ 煮 ほうれん草と椎茸の わさび和え たいみ子			ご飯 巣ごもり卵 味噌汁(豆腐・万葱) 長芋のねばねば和え かぶのそぼろ煮 ふりかけ			ご飯 鯖の塩焼き 味噌汁(キャベツ・油 揚げ) 高野豆腐の野菜あん れんこんのおかか煮 きざみたくあん			ご飯 ほっけの塩焼き(生 姜・いんげん) 味噌汁(なす・長葱) 里芋と芋がらの親子 煮 人参シリシリ(白ごま) 細切昆布			ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁(かぼちゃ・玉 葱) ごぼうの金平 温泉卵 味付け海苔			ご飯 海老つみれの炊き合 わせ 味噌汁(小松菜・豆 腐) 野菜と麩の炒め煮 長芋のねばねば和え ふりかけ		
	エネルギー:550	水分:34.6	タンパク:21.7	エネルギー:416	水分:23.6	タンパク:11.9	エネルギー:511	水分:180.5	タンパク:18.9	エネルギー:455	水分:68.6	タンパク:17.8	エネルギー:423	水分:121.0	タンパク:16.6	エネルギー:436	水分:71.9	タンパク:15.4	エネルギー:346	水分:35.2	タンパク:9.8
	アミノタンパク:4.7	脂質:21.7	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:5.4	脂質:8.8	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:15.1	脂質:16.7	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:12.3	脂質:10.8	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:13.1	脂質:8.1	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:9.7	脂質:9.9	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:4.9	脂質:2.9	食塩相当量:2.9
昼食	けんちんうどん(里 芋・油揚げ) 厚揚げの葱醤油焼き 豆腐とツナのサラダ デザート(饅頭)			ロールパン めかじきと野菜のホイ ル包み焼き オニオンコンソメスー プ ポークビーンズ きゅうりとりんごの ヨーグルトサラダ			ご飯 すき焼き風煮(豚バ ラ) かきたま汁 大学芋風煮 マグロとわけぎのぬ た 果物(キウイ)			牛肉とこんにゃくの焼 肉丼 ワンタンスープ 春巻き(鶏こま) マンゴープリン			ご飯 豆腐ハンバーグおろ しポン酢 味噌汁(小松菜・大 根) チャプチェ(副菜) さつま芋のサラダ(ハ ム)			ごまパン&デニッシュ パン ビーフシチュー オニオンコンソメスー プ サーモンとホタテのカ ルパッチョ ポテサラツリー(クリ スマス) デザート(ケーキ)			ご飯 鶏と玉子のチリソース 炒め 中華コーンスープ(玉 ねぎ) 具沢山五目豆腐(中 華風・こま) チョレギ風サラダ		
	エネルギー:668	水分:403.2	タンパク:29.8	エネルギー:561	水分:233.6	タンパク:29.5	エネルギー:684	水分:271.7	タンパク:24.0	エネルギー:829	水分:199.3	タンパク:29.6	エネルギー:613	水分:176.6	タンパク:20.3	エネルギー:727	水分:317.5	タンパク:31.9	エネルギー:611	水分:209.4	タンパク:26.4
	アミノタンパク:21.4	脂質:21.5	食塩相当量:4.5	アミノタンパク:12.9	脂質:24.7	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:20.5	脂質:20.7	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:18.8	脂質:37.4	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:17.2	脂質:21.3	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:16.9	脂質:35.8	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:14.4	脂質:22.0	食塩相当量:2.7
夕食	ご飯 白身魚のフライ 味噌汁(絹さや・えの き) 冬瓜の卵あんかけ 和風ポテトサラダ(し ば漬け)			ご飯 豚バラ肉のカラフル 炒め 味噌汁(しめじ・ほう れん草) 切干大根の煮物 コールスローサラダ			ご飯 炒り鶏 味噌汁(もやし・若布) 白滝のたらこ炒め ほうれん草の胡麻和 え			ご飯 カレーの煮付け 味噌汁(なす・万葱) 鶏ひき肉と厚揚げ炒 め ほうれん草の錦糸和 え			ご飯 さわらの西京焼き(南 瓜) 味噌汁(絹さや・えの き) 根菜の塩きんぴら アスパラときゅうりの ツナ和え			ご飯 豚肉のプルコギ風 (バラ) 味噌汁(もやし・なす) じゃが芋の揚げ煮 冷奴			ご飯 牛バラ肉と大根の煮 込み 味噌汁(絹さや・刻み 麩) ツナと豆腐の炒め物 (副菜) 長いものわさび和え		
	エネルギー:559	水分:221.9	タンパク:20.7	エネルギー:543	水分:154.8	タンパク:16.2	エネルギー:460	水分:212.9	タンパク:16.7	エネルギー:520	水分:207.5	タンパク:29.0	エネルギー:462	水分:196.2	タンパク:18.2	エネルギー:658	水分:212.6	タンパク:18.1	エネルギー:653	水分:201.3	タンパク:17.0
	アミノタンパク:16.8	脂質:16.5	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:12.6	脂質:21.3	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:13.0	脂質:11.1	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:23.9	脂質:13.1	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:15.1	脂質:9.7	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:15.5	脂質:29.9	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:14.3	脂質:29.9	食塩相当量:3.0
1日合計	エネルギー:1777	水分:659.7	タンパク:72.2	エネルギー:1520	水分:412.0	タンパク:57.6	エネルギー:1655	水分:665.1	タンパク:59.6	エネルギー:1804	水分:475.4	タンパク:76.4	エネルギー:1498	水分:493.8	タンパク:55.1	エネルギー:1821	水分:602.0	タンパク:65.4	エネルギー:1610	水分:445.9	タンパク:53.2

2025年11月30日～2026年1月3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(朝食の変更は15時まで)にお願い致します。
(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月30日	アミノタンパク:42.9	脂質:59.7	食塩相当量:9.9	アミノタンパク:30.9	脂質:54.8	食塩相当量:7.6	アミノタンパク:48.6	脂質:48.5	食塩相当量:7.2	アミノタンパク:55.0	脂質:61.3	食塩相当量:9.0	アミノタンパク:45.4	脂質:39.1	食塩相当量:8.2	アミノタンパク:42.1	脂質:75.6	食塩相当量:7.4	アミノタンパク:33.6	脂質:54.8	食塩相当量:8.6
--------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

2025年11月30日～2026年1月3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
で(朝食の変更は15時まで)にお願い致します。
(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！

	12月21日 日曜日			12月22日 月曜日			12月23日 火曜日			12月24日 水曜日			12月25日 木曜日			12月26日 金曜日			12月27日 土曜日		
朝食	ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(ほうれん草・えのき) 若筍煮 いんげんの黒胡麻和え 海苔の佃煮			ご飯 鮭の磯焼き(40・いんげん・生姜) 味噌汁(玉葱・なす) 海老入りビーフン おくらのおかか和え 細切昆布			ご飯 ハムエッグ 味噌汁(えのき・豆腐) べっこう煮 マリネサラダ 高菜漬			ご飯 ほっけの幽庵焼き(いんげん・花人参) 味噌汁(大根・油揚げ) 厚焼き玉子 若布と玉ねぎのナムル きざみたくあん			ご飯 鶏肉の胡麻みりん焼き 味噌汁(長葱・貝割れ大根) 大根のかに風味あん 和風お豆サラダ ふりかけ			ご飯 豆腐チャンプル 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 切干大根煮物 ひじきの白和え 味付け海苔			ご飯 鯖の塩焼き 味噌汁(玉葱・貝割れ大根) 南瓜のそぼろあん ごぼうの金平 しば漬け(既)		
	エネルギー:350	水分:72.9	タンパク:9.1	エネルギー:401	水分:111.2	タンパク:18.0	エネルギー:432	水分:92.1	タンパク:15.5	エネルギー:415	水分:79.0	タンパク:18.2	エネルギー:433	水分:21.4	タンパク:21.7	エネルギー:493	水分:96.3	タンパク:16.9	エネルギー:461	水分:54.6	タンパク:16.0
	アミノタンパク:5.8	脂質:5.6	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:13.8	脂質:4.2	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:12.2	脂質:10.6	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:11.2	脂質:8.0	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:4.2	脂質:7.0	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:12.6	脂質:17.3	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:11.2	脂質:9.5	食塩相当量:2.7
昼食	ロールパン ボロネーゼ コンソメスープ(しめじ・コーン) 卵と枝豆サラダ ゼリー(コーヒー)			ご飯 鶏のもみじ焼き 味噌汁(えのき・若布) れんこん金平 大根の梅しそサラダ			ロールパン 牛肉のポトフ パンプキンスープ さつまいもとベーコンのバター醤油ソテー コールスローサラダ(チーズ・コーン) デザート(フルーチェ)			ご飯 回鍋肉(豚こま)フルサイズ 中華スープ(青梗菜・長葱) きくらげと海老の炒め物 副菜 きゅうりのピリ辛和え			ロールパン 牛肉コロッケ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱) ケチャップ煮(マカロニ・魚肉) りんごと春菊のサラダ			ご飯 和風ポークソテー(醤油ソース) 根菜の味噌汁 かぼちゃとベーコンの洋風煮 チンゲン菜の胡麻味噌あえ			ご飯 マーボー豆腐 中華コーンスープ 中華炒り卵 ナムル(人参・きゅうり・もやし) デザート(ババロア)		
	エネルギー:762	水分:334.5	タンパク:28.6	エネルギー:479	水分:175.7	タンパク:14.9	エネルギー:671	水分:196.6	タンパク:18.1	エネルギー:573	水分:216.9	タンパク:25.4	エネルギー:664	水分:214.9	タンパク:24.4	エネルギー:547	水分:219.5	タンパク:18.4	エネルギー:601	水分:268.9	タンパク:22.0
	アミノタンパク:24.3	脂質:28.3	食塩相当量:3.6	アミノタンパク:13.2	脂質:12.4	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:14.6	脂質:31.5	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:13.0	脂質:20.8	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:13.0	脂質:30.2	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:13.6	脂質:16.3	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:18.5	脂質:19.2	食塩相当量:2.8
夕食	ご飯 メカジキの照焼き(絹さや・甘酢生姜) 味噌汁(かぼちゃ・長葱) ごぼうのおかか煮 アスパラの胡麻和え			ご飯 すき焼き風煮 味噌汁(もやし・万葱) さつま芋の煮物 酢の物(きゅうり・若布)			ご飯 赤魚の甘酢あんかけ 味噌汁(玉葱・大根葉) ふろふき大根 キャベツの梅しらす和え			ごまパン&デニッシュパン クリスマスプレート(チキン・ポテト) ポタージュスープ 生ハムサラダ グリーンピースの玉子とじの副菜			ご飯 肉豆腐 味噌汁(えのき・若布) 里芋の煮物(人参) 和風コールスロー			ご飯 タラのコーンマヨ焼きフル 味噌汁(えのき・豆腐) キノコの煮浸し(厚揚げ) 人参の塩昆布和え			ご飯 鶏の親子煮(万葱) 味噌汁(玉葱・絹さや) いんげんのガーリック炒め ブロッコリーの生姜醤油和え		
	エネルギー:414	水分:167.7	タンパク:16.2	エネルギー:513	水分:169.5	タンパク:14.7	エネルギー:436	水分:161.6	タンパク:18.2	エネルギー:673	水分:141.6	タンパク:32.6	エネルギー:479	水分:207.7	タンパク:20.3	エネルギー:437	水分:183.2	タンパク:23.2	エネルギー:481	水分:183.7	タンパク:22.6
	アミノタンパク:12.1	脂質:6.3	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:9.0	脂質:14.1	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:8.7	脂質:6.0	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:12.4	脂質:30.8	食塩相当量:3.7	アミノタンパク:11.7	脂質:10.3	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:18.0	脂質:8.5	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:13.0	脂質:12.4	食塩相当量:2.6
1日合計	エネルギー:1526	水分:575.1	タンパク:53.9	エネルギー:1393	水分:456.4	タンパク:47.6	エネルギー:1539	水分:450.3	タンパク:51.8	エネルギー:1661	水分:437.5	タンパク:76.2	エネルギー:1576	水分:444.0	タンパク:66.4	エネルギー:1477	水分:499.0	タンパク:58.5	エネルギー:1543	水分:507.2	タンパク:60.6

2025年11月30日～2026年1月3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(朝食の変更は15時まで)にお願い致します。
(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月30日	アミノタンパク:42.2	脂質:40.2	食塩相当量:8.1	アミノタンパク:36.0	脂質:30.7	食塩相当量:7.5	アミノタンパク:35.5	脂質:48.1	食塩相当量:8.8	アミノタンパク:36.6	脂質:59.6	食塩相当量:10.0	アミノタンパク:28.9	脂質:47.5	食塩相当量:8.9	アミノタンパク:44.2	脂質:42.1	食塩相当量:6.5	アミノタンパク:42.7	脂質:41.1	食塩相当量:8.1
--------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	------------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

2025年11月30日～2026年1月3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
(朝食の変更は15時まで)にお願い致します。
(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！

	12月28日 日曜日			12月29日 月曜日			12月30日 火曜日			12月31日 水曜日			1月1日 木曜日			1月2日 金曜日			1月3日 土曜日		
朝食	ご飯 鮭ハンバーグ 味噌汁(白菜・青梗菜) 青梗菜と豚肉の炒め 玉ねぎと若布の甘酢 和え 梅干			ご飯 治部煮風 味噌汁(若布・油揚げ) コンソメ野菜煮込み ブロッコリーの炒り玉子 和え しば漬け(既)			ご飯 野菜入り炒り玉子 味噌汁(えのき・若布) 炊合わせ なめこと山芋のオクラ 和え 三色豆			ご飯 甘塩鮭焼き(大根おろし) 味噌汁(大根・かいわれ) ちんげん菜と豚肉の炒め サラダ風ポテトうの花 海苔の佃煮											
	エネルギー:489	水分:75.3	タンパク:8.2	エネルギー:332	水分:14.4	タンパク:10.8	エネルギー:383	水分:21.3	タンパク:12.1	エネルギー:422	水分:46.5	タンパク:19.2									
	アミノタンパク:4.7	脂質:6.7	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:5.2	脂質:4.7	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:4.3	脂質:6.3	食塩相当量:1.8	アミノタンパク:13.2	脂質:9.6	食塩相当量:2.0									
昼食	ハヤシライス 海老とたらこのサラダ スパ コンソメスープ(白菜・コーン) 果物(オレンジ)			ご飯 酢鶏 中華スープ(もやし・若布) にら玉子 ねぎ豆腐			ご飯 牛肉と大根のこってり煮(白髪葱) 味噌汁(若布・大根) キャベツのさっと煮 長芋とオクラのサラダ			ご飯 若鶏のから揚げ黒酢ソース 味噌汁(えのき・刻み麩) なすの中華煮 ほうれん草の中華風 和え物											
	エネルギー:600	水分:278.1	タンパク:25.3	エネルギー:593	水分:242.0	タンパク:22.6	エネルギー:517	水分:180.9	タンパク:15.5	エネルギー:530	水分:168.2	タンパク:20.2									
	アミノタンパク:20.1	脂質:17.7	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:18.8	脂質:21.5	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:7.4	脂質:16.5	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:12.4	脂質:20.3	食塩相当量:2.3									
夕食	ご飯 じゃが芋と豚肉の胡麻味噌煮フルサイズ 味噌汁(なめこ・万葱) ブロッコリーのかに玉あん 春雨の酢の物(ハム)			ご飯 鮭大根 味噌汁(玉葱・絹さや) ミニけんちんうどん 白菜サラダ			ご飯 鱈の利休焼き(いんげん・生姜) 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 切干大根のカレー煮 根菜の真砂和え			年越しそば いなり寿司 おろし和え(しらす・小松菜・梅) 牛乳寒天											
	エネルギー:588	水分:201.5	タンパク:27.9	エネルギー:601	水分:289.9	タンパク:25.5	エネルギー:431	水分:93.6	タンパク:18.4	エネルギー:690	水分:316.1	タンパク:30.8									
	アミノタンパク:12.3	脂質:15.7	食塩相当量:3.3	アミノタンパク:16.7	脂質:11.9	食塩相当量:5.0	アミノタンパク:14.7	脂質:9.2	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:25.8	脂質:15.4	食塩相当量:7.1									
1日合計	エネルギー:1677	水分:554.9	タンパク:61.4	エネルギー:1526	水分:546.3	タンパク:58.9	エネルギー:1331	水分:295.8	タンパク:46.0	エネルギー:1642	水分:530.8	タンパク:70.2									

2025年11月30日～2026年1月3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(朝食の変更は15時まで)にお願い致します。
(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月30日	アミノタンパク:37.1	脂質:40.1	食塩相当量:8.2	アミノタンパク:40.7	脂質:38.1	食塩相当量:9.8	アミノタンパク:26.4	脂質:32.0	食塩相当量:7.2	アミノタンパク:51.4	脂質:45.3	食塩相当量:11.4							
--------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	------------	--	--	--	--	--	--	--