

# 献立予定期

2025年12月28日～2026年1月31日  
サンシャインつくばリゾート

施設

	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 さわらの西京焼き 味噌汁 ごぼうと人参の甘辛煮 マカロニサラダ ふりかけ	ご飯 ラクサ風炒め 味噌汁 厚焼き玉子 かぼちゃサラダ(既たいみそ)	ご飯 豚肉と3種の野菜塩炒め 味噌汁 大根のそぼろ煮 姫皮筍と野沢菜のおひたし ふりかけ	ご飯 かに玉風お魚つみれ 味噌汁 さつま芋のレモン煮 中華春雨 海苔の佃煮	ご飯 甘塩鮭焼き 汁物 芋きんとん 黒豆 昆布巻	ご飯 カレイの煮付け 味噌汁 伊達巻 筑前煮 味付け海苔	ご飯 肉団子の中華甘酢あん 味噌汁 切干大根煮物 オクラとトマトのナムル ふりかけ
	エネルギー:457 水分:135.0 タンパク:16.6 アミノタンパク:14.7 脂質:5.7 食塩相当量:2.4	エネルギー:469 水分:67.5 タンパク:15.8 アミノタンパク:5.2 脂質:15.0 食塩相当量:2.4	エネルギー:481 水分:130.0 タンパク:16.7 アミノタンパク:11.4 脂質:13.2 食塩相当量:2.3	エネルギー:499 水分:100.4 タンパク:9.9 アミノタンパク:3.8 脂質:15.5 食塩相当量:2.6	エネルギー:408 水分:84.4 タンパク:17.6 アミノタンパク:13.0 脂質:3.9 食塩相当量:1.2	エネルギー:448 水分:120.2 タンパク:21.0 アミノタンパク:12.2 脂質:7.0 食塩相当量:2.2	エネルギー:427 水分:120.7 タンパク:10.7 アミノタンパク:5.4 脂質:7.3 食塩相当量:2.5
昼食	ハヤシライス コンソメスープ キノコのコンソメ煮 海老とたらこのサラダ スパ 果物	パン 鶏肉のハニーマスタードソース ミネストローネ かぼちゃとベーコンの洋風煮 コーンサラダ	ご飯 牛肉と大根のこってり煮 味噌汁 キャベツのカレー風味炒め 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 なすの中華煮 ほうれん草の中華風和え物	赤飯(豆から) おせち盛り合わせ お雑煮(福餅) 羊羹	ご飯 ぶりの照り焼き 雑煮風汁味噌仕立て おくらの梅肉和え お煮しめ 果物	ねぎとろ丼 天ぷら(鶏・れんこん・しいたけ) けんちん汁 なます デザート
	エネルギー:627 水分:312.3 タンパク:27.0 アミノタンパク:20.8 脂質:17.8 食塩相当量:2.9	エネルギー:491 水分:209.3 タンパク:16.9 アミノタンパク:12.4 脂質:27.4 食塩相当量:2.5	エネルギー:535 水分:184.2 タンパク:16.7 アミノタンパク:6.3 脂質:17.9 食塩相当量:2.8	エネルギー:530 水分:168.2 タンパク:20.2 アミノタンパク:12.4 脂質:20.3 食塩相当量:2.3	エネルギー:680 水分:90.0 タンパク:35.3 アミノタンパク:20.5 脂質:8.7 食塩相当量:2.3	エネルギー:556 水分:210.4 タンパク:21.7 アミノタンパク:15.4 脂質:10.9 食塩相当量:3.4	エネルギー:635 水分:200.1 タンパク:36.0 アミノタンパク:26.7 脂質:21.5 食塩相当量:2.0
夕食	ご飯 じゃが芋と豚肉の豆乳煮 味噌汁 ブロッコリーのかに玉あん 春雨の酢の物	ご飯 鯖の味噌煮 味噌汁 ひじきと蓮根の炒め煮 白菜サラダ	ご飯 さわらの蒲焼 味噌汁 切昆布のきんぴら 里芋の明太子和え	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	ご飯 松風焼(正月) 汁物 さっぱり和え(アスパラ) さつま芋のレーズン煮	ご飯 豚肉の塩麹焼き 味噌汁 かぼちゃの煮物 なめ茸とろろ	ご飯 海老フライ&コロッケ 味噌汁 キノコの煮浸し 春雨サラダ
	エネルギー:567 水分:242.9 タンパク:24.9 アミノタンパク:18.8 脂質:16.2 食塩相当量:3.5	エネルギー:474 水分:163.4 タンパク:17.6 アミノタンパク:14.4 脂質:12.5 食塩相当量:2.3	エネルギー:545 水分:110.2 タンパク:18.0 アミノタンパク:14.2 脂質:12.3 食塩相当量:3.6	エネルギー:690 水分:316.1 タンパク:30.8 アミノタンパク:25.8 脂質:15.4 食塩相当量:7.1	エネルギー:452 水分:150.2 タンパク:14.9 アミノタンパク:12.3 脂質:7.8 食塩相当量:1.2	エネルギー:466 水分:156.7 タンパク:15.2 アミノタンパク:12.3 脂質:11.2 食塩相当量:3.3	エネルギー:688 水分:108.7 タンパク:17.5 アミノタンパク:9.8 脂質:32.1 食塩相当量:2.5
1口目	エネルギー:1651 水分:690.2 タンパク:68.5 アミノタンパク:1434 水分:440.2 タンパク:50.3	エネルギー:1561 水分:424.4 タンパク:51.4 アミノタンパク:1719 水分:584.7 タンパク:60.9	エネルギー:1540 水分:324.6 タンパク:67.8 アミノタンパク:1470 水分:487.3 タンパク:57.9	エネルギー:1540 水分:324.6 タンパク:67.8 アミノタンパク:1470 水分:487.3 タンパク:57.9	エネルギー:1750 水分:429.5 タンパク:64.2		

# 献 立 予 定 表

2025年12月28日～2026年1月31日  
サンシャインつくばリゾート

施設

「トマト」	アミノタンパク:54.3	脂質:39.7	食塩相当量:8.8	アミノタンパク:32.0	脂質:54.9	食塩相当量:7.2	アミノタンパク:31.9	脂質:43.4	食塩相当量:8.7	アミノタンパク:42.0	脂質:51.2	食塩相当量:12.0	アミノタンパク:45.8	脂質:20.4	食塩相当量:4.7	アミノタンパク:39.9	脂質:29.1	食塩相当量:8.9	アミノタンパク:41.9	脂質:60.9	食塩相当量:7.0
-------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	------------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

# 献立予定期

2025年12月28日～2026年1月31日  
サンシャインつくばリゾート

施設

	1月4日 日曜日	1月5日 月曜日	1月6日 火曜日	1月7日 水曜日	1月8日 木曜日	1月9日 金曜日	1月10日 土曜日	
朝食	ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(長葱・大根葉) 切干大根煮物 わさび菜おひたし ふりかけ	ご飯 豚肉と3種のパプリカ 酢豚 味噌汁(長葱・若布) チンゲン菜の信田煮 ほうれん草の木の芽 和え なすしそ風味	ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁(えのき・若布) ひじきの白和え ほうれん草のおひたし(冷) 味付け海苔	ご飯 豆腐ハンバーグ(トマトソース) 味噌汁(なめこ・もやし) 生姜と大豆のそぼろ 煮 ごぼうと人参の胡麻和え 細切昆布	ご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 味噌汁(かぼちゃ・長葱) ひじきの白和え ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め 海苔の佃煮	ご飯 豚肉と3種の野菜塩炒め 味噌汁(えのき・刻み麩) ひじきの煮物 おくらのおかか和え 納豆	ご飯 ラクサ風炒め 味噌汁(長葱・若布) 中華春雨 茎わかめと長芋のオクラ和え ふりかけ	
	エネルギー:399 水分:26.0 タンパク:11.6 アミノタンパク:4.3 脂質:7.0 食塩相当量:2.9	エネルギー:347 水分:81.7 タンパク:9.2 アミノタンパク:5.4 脂質:4.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:379 水分:29.4 タンパク:10.1 アミノタンパク:4.3 脂質:5.9 食塩相当量:2.1	エネルギー:459 水分:88.0 タンパク:14.2 アミノタンパク:4.5 脂質:9.8 食塩相当量:2.7	エネルギー:464 水分:34.4 タンパク:11.2 アミノタンパク:4.4 脂質:12.6 食塩相当量:2.8	エネルギー:426 水分:79.2 タンパク:17.2 アミノタンパク:12.0 脂質:8.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:447 水分:74.5 タンパク:11.1 アミノタンパク:4.2 脂質:11.2 食塩相当量:2.7	
昼食	ご飯 マーぼー豆腐 味噌汁(キャベツ・若布) 点心三種 ひじきと蓮根のツナサラダ	ジンジャーポークカレー コンソメスープ(しめじ・コーン) スパニッシュオムレツ(ブロ) もやしとかにかまのサラダ フルーツヨーグルト(朝)	ご飯 油淋鶏 中華スープ(たけのこ・卵) アスパラのバター醤油炒め くらげときゅうりの中華サラダ	味噌ラーメン 焼き餃子 トマトの中華サラダ デザート(杏仁豆腐)	ご飯 みそカツ(キャベツ・トマト) 汁物(なめこ・豆腐) がんもの煮物(里芋・干しい) カリフラワーとツナの和風サラダ 果物(キウイフルーツ)	ロールパン チーズハンバーグ オニオンコンソメスープ さつまいもとベーコンのバター醤油ソテー ミモザサラダ	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め(バラ・長葱・赤ピ)味噌汁(玉葱・若布) なすの味噌餡 青菜ときのこのお浸し(柚子)	
	エネルギー:655 水分:178.9 タンパク:27.6 アミノタンパク:17.8 脂質:23.6 食塩相当量:3.2	エネルギー:512 水分:279.6 タンパク:26.3 アミノタンパク:11.5 脂質:18.2 食塩相当量:2.9	エネルギー:532 水分:191.8 タンパク:21.7 アミノタンパク:13.7 脂質:17.2 食塩相当量:2.1	エネルギー:638 水分:279.6 タンパク:25.4 アミノタンパク:16.1 脂質:21.8 食塩相当量:4.3	エネルギー:713 水分:213.7 タンパク:24.5 アミノタンパク:12.3 脂質:31.6 食塩相当量:2.0	エネルギー:644 水分:203.1 タンパク:27.7 アミノタンパク:11.1 脂質:32.6 食塩相当量:3.4	エネルギー:610 水分:167.4 タンパク:22.6 アミノタンパク:12.7 脂質:28.7 食塩相当量:2.8	
夕食	ご飯 鮭の塩麹ソテー 味噌汁(小松菜・大根) 高野豆腐と木の葉豆腐の煮物 もずくとろろ	ご飯 インド煮(豚こま)フル味噌汁(大根・青梗菜) かぼちゃと挽肉の煮物(鶏挽き) みぞれ和え(菜花・なめこ)	ご飯 鯖の味噌煮(ほうれん草) 味噌汁(しめじ・長葱) ひじきの炒り煮(さつま揚げ) 大根サラダわさび風味	ご飯 タラのたらこマヨ焼き 味噌汁(えのき・若布) 小松菜とキノコの煮浸し ブロッコリーと桜えびのたまごサラダ	ご飯 太刀魚の煮付け 味噌汁(長葱・なす) がんもの煮物(里芋・干しい) 水菜サラダ(黄ピ・赤ピ)	ご飯 鯖の梅味噌煮 汁物(なめこ・三つ葉) 大根の利休煮 若布と胡瓜の酢の物	ご飯 さわらの若草焼き 味噌汁(なす・万葱) ツナ入り玉子焼き(ツナ・大根葉) きゅうりの塩昆布和え	
	エネルギー:492 水分:161.0 タンパク:22.8 アミノタンパク:19.0 脂質:11.3 食塩相当量:3.6	エネルギー:495 水分:187.0 タンパク:21.0 アミノタンパク:10.0 脂質:9.6 食塩相当量:1.9	エネルギー:468 水分:155.7 タンパク:19.1 アミノタンパク:14.7 脂質:12.0 食塩相当量:2.3	エネルギー:441 水分:166.5 タンパク:21.5 アミノタンパク:16.8 脂質:11.4 食塩相当量:2.6	エネルギー:511 水分:175.8 タンパク:18.1 アミノタンパク:15.4 脂質:14.2 食塩相当量:2.4	エネルギー:451 水分:120.3 タンパク:16.0 アミノタンパク:11.8 脂質:10.6 食塩相当量:3.4	エネルギー:494 水分:174.1 タンパク:21.9 アミノタンパク:18.3 脂質:16.1 食塩相当量:2.8	
1口目	エネルギー:1546 水分:365.9 タンパク:62.0 エネルギー:1354 水分:548.3 タンパク:56.5 エネルギー:1379 水分:376.9 タンパク:50.9 エネルギー:1538 水分:534.1 タンパク:61.1 エネルギー:1688 水分:423.9 タンパク:53.8 エネルギー:1521 水分:402.6 タンパク:60.9 エネルギー:1551 水分:416.0 タンパク:55.6							

# 献 立 予 定 表

2025年12月28日～2026年1月31日  
サンシャインつくばリゾート

施設

1 ブル	アミノタンパク:41.1	脂質:41.9	食塩相当量:9.7	アミノタンパク:26.9	脂質:32.6	食塩相当量:7.2	アミノタンパク:32.7	脂質:35.1	食塩相当量:6.5	アミノタンパク:37.4	脂質:43.0	食塩相当量:9.6	アミノタンパク:32.1	脂質:58.4	食塩相当量:7.2	アミノタンパク:34.9	脂質:52.0	食塩相当量:9.2	アミノタンパク:35.2	脂質:56.0	食塩相当量:8.3
------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

# 献立予定期

2025年12月28日～2026年1月31日  
サンシャインつくばリゾート

施設

	1月11日 日曜日	1月12日 月曜日	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日	1月17日 土曜日
朝食	ご飯 鶏肉と枝豆の醤油炒め 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 柚子入り5種なます 茄子とオクラの揚げ 浸し 白菜ミックス漬	ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁(えのき・若布) おくらの胡麻和え ふきと筍の塩きんぴら 高菜漬	ご飯 アジ塩麹焼 味噌汁(えのき・若布) 人参の塩昆布和え 仙台麩の田舎煮 甘辛たけのこ	ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(大根・万葱) 切干大根煮物 温泉卵 ふりかけ	ご飯 肉団子の中華甘酢あん 味噌汁(玉葱・油揚げ) ごぼうの金平 ポテトサラダ(既) 細切昆布	ご飯 甘塩鮭焼き(大根おろし) 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 五目豆 いんげんのごま和え(ミキサー) 海苔の佃煮	ご飯 鶏もも肉とキャベツのガーリック炒め 味噌汁(白菜・油揚げ) 若竹真丈(柚子あん) キャベツと菜花のわさびマヨ ふりかけ
	エネルギー:447 水分:21.6 タンパク:11.6	エネルギー:349 水分:21.3 タンパク:9.9	エネルギー:416 水分:21.3 タンパク:17.3	エネルギー:413 水分:59.4 タンパク:12.9	エネルギー:512 水分:67.4 タンパク:13.1	エネルギー:413 水分:86.6 タンパク:20.5	エネルギー:539 水分:91.9 タンパク:18.3
	アミノタンパク:4.3 脂質:14.8 食塩相当量:2.1	アミノタンパク:4.3 脂質:4.9 食塩相当量:2.0	アミノタンパク:4.3 脂質:5.0 食塩相当量:2.7	アミノタンパク:9.5 脂質:10.7 食塩相当量:1.9	アミノタンパク:5.9 脂質:10.7 食塩相当量:2.6	アミノタンパク:13.7 脂質:7.6 食塩相当量:1.5	アミノタンパク:12.7 脂質:20.8 食塩相当量:3.1
昼食	けんちんうどん(れんこん・豆腐) きゅうりのピリ辛和え 竹輪の二色揚げ フルーツ(みかん&キウイ)	クロワッサン 海の幸グラタン オニオンコンソメスープ スパニッシュオムレツ(ブロ) シーザーサラダ デザート(レアチーズ)	ご飯 鶏の中華風照り焼き 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 揚げ鮭としめじのおろし煮 味噌汁(キャベツ・万葱) かぼちゃとベーコン炒め ひじきと蓮根のツナサラダ デザート(みるく pri)	ご飯 桜海老のかき揚げ丼 そうめん汁 豆腐のくず煮(枝豆) 酢の物(カブ・若布・柚子)	ロールパン ポークソテー粒マスター ドソース オニオンコンソメスープ のり塩ポテト キノコのマリネ	鶏ごぼう御飯 照焼チキンスライス 味噌汁(しめじ・かいわれ) オクラの胡麻和え
	エネルギー:646 水分:376.7 タンパク:26.4	エネルギー:762 水分:258.4 タンパク:29.1	エネルギー:541 水分:202.5 タンパク:25.1	エネルギー:639 水分:260.8 タンパク:23.3	エネルギー:704 水分:202.3 タンパク:21.6	エネルギー:572 水分:181.1 タンパク:19.0	エネルギー:507 水分:95.8 タンパク:23.8
	アミノタンパク:12.5 脂質:20.0 食塩相当量:7.2	アミノタンパク:19.8 脂質:43.3 食塩相当量:4.0	アミノタンパク:21.7 脂質:18.1 食塩相当量:2.3	アミノタンパク:18.6 脂質:20.6 食塩相当量:3.2	アミノタンパク:13.6 脂質:11.2 食塩相当量:4.0	アミノタンパク:13.6 脂質:31.7 食塩相当量:2.8	アミノタンパク:5.5 脂質:18.1 食塩相当量:2.5
夕食	ご飯 肉豆腐(インゲン・しいたけ) 味噌汁(豆腐・かいわれ) キャベツのカレー煮(魚肉ソ)おろし和え(しらす・小松菜・梅)	ご飯 野菜の肉巻き 味噌汁(大根葉・えのき) カリフラワーのカレー煮(魚肉ソ) かぶとツナのサラダ	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め けんちん汁 じゃが芋の甘辛煮(絹さや) ひじきサラダ(マヨ)	ご飯 鶏肉と冬野菜の煮物 味噌汁(小松菜・大根) はんぺんと小松菜の煮浸し お浸し(白菜・鰹節)	ご飯 豚肉の塩麹ステーキ 味噌汁(大根・青梗菜) 冬瓜の卵あんかけ コールスローサラダ	ご飯 鶏肉のきのこソース(ブロ) 味噌汁(なめこ・豆腐) 帆立の味噌煮 マカロニサラダ(玉葱・人参・卵)	ご飯 鯖の竜田揚げおろしポン酢 味噌汁(若布・大根) おでん(えび団子) アスパラときゅうりのツナ和え
	エネルギー:474 水分:212.4 タンパク:22.9	エネルギー:503 水分:203.5 タンパク:19.3	エネルギー:640 水分:188.7 タンパク:18.9	エネルギー:406 水分:160.9 タンパク:15.8	エネルギー:485 水分:187.9 タンパク:16.5	エネルギー:616 水分:233.8 タンパク:30.8	エネルギー:622 水分:207.9 タンパク:27.5
	アミノタンパク:14.1 脂質:11.3 食塩相当量:3.2	アミノタンパク:15.9 脂質:14.7 食塩相当量:2.3	アミノタンパク:12.8 脂質:26.1 食塩相当量:2.7	アミノタンパク:12.2 脂質:7.4 食塩相当量:2.5	アミノタンパク:13.9 脂質:17.0 食塩相当量:3.1	アミノタンパク:24.9 脂質:19.0 食塩相当量:2.7	アミノタンパク:16.6 脂質:22.2 食塩相当量:3.9
1口目	エネルギー:1567 水分:610.7 タンパク:60.9	エネルギー:1614 水分:483.2 タンパク:58.3	エネルギー:1597 水分:412.5 タンパク:61.3	エネルギー:1458 水分:481.1 タンパク:52.0	エネルギー:1701 水分:457.6 タンパク:51.2	エネルギー:1601 水分:501.5 タンパク:70.3	エネルギー:1668 水分:395.6 タンパク:69.6

# 献 立 予 定 表

2025年12月28日～2026年1月31日  
サンシャインつくばリゾート

施設

「トマト」	アミノタンパク:30.9	脂質:46.1	食塩相当量:12.5	アミノタンパク:40.0	脂質:62.9	食塩相当量:8.3	アミノタンパク:38.8	脂質:49.2	食塩相当量:7.7	アミノタンパク:40.3	脂質:38.7	食塩相当量:7.6	アミノタンパク:33.4	脂質:38.9	食塩相当量:9.7	アミノタンパク:52.2	脂質:58.3	食塩相当量:7.0	アミノタンパク:34.8	脂質:61.1	食塩相当量:9.5
-------	--------------	---------	------------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

# 献立予定期

2025年12月28日～2026年1月31日  
サンシャインつくばリゾート

施設

	1月18日 日曜日	1月19日 月曜日	1月20日 火曜日	1月21日 水曜日	1月22日 木曜日	1月23日 金曜日	1月24日 土曜日
朝食	ご飯 豆腐チャンプルー(豚 こま・人参) 味噌汁(大根・かいわ れ) べっこう煮 ツナとキャベツの和え 物 たいみそ	ご飯 チーズオムレツ 味噌汁(キャベツ・玉 葱) 具沢山コンソメ煮 長芋とモロヘイヤの 和え物 赤かぶ漬	ご飯 海老つみれの炊き合 わせ 味噌汁(ほうれん草・ 刻み麩) 長芋のねばねば和え ふきと筍の塩きんぴ ら ふりかけ	ご飯 鶏肉のオニオンソーサ ス 味噌汁(しめじ・かい われ) 海老入りビーフン 枝豆とキャベツのソ テー風 温泉卵	ご飯 厚揚げ豆腐の和風 マーボー <sup>1</sup> 味噌汁(大根葉・しめ じ) 餡かけがんも キャベツと菜花のわさ びマヨ きざみたくあん	ご飯 ほっけの幽庵焼き(い んげん・花人参) 味噌汁(キャベツ・大 根葉) 和風お豆サラダ いんげんの黒胡麻和 え 納豆	ご飯 豚肉と3種の野菜塩 炒め 味噌汁(ほうれん草・ 玉葱) 中華春雨 ほうれん草のお浸し 三色豆
	エネルギー:472 水分:109.6 タンパク:20.1 アミノタンパク:10.0 脂質:12.9 食塩相当量:3.2	エネルギー:443 水分:95.9 タンパク:16.0 アミノタンパク:8.7 脂質:9.2 食塩相当量:3.3	エネルギー:321 水分:21.6 タンパク:7.8 アミノタンパク:4.3 脂質:2.8 食塩相当量:2.2	エネルギー:504 水分:59.0 タンパク:21.4 アミノタンパク:9.6 脂質:15.6 食塩相当量:2.7	エネルギー:420 水分:37.8 タンパク:10.8 アミノタンパク:4.4 脂質:11.7 食塩相当量:3.0	エネルギー:444 水分:94.7 タンパク:22.3 アミノタンパク:16.4 脂質:9.0 食塩相当量:2.4	エネルギー:422 水分:30.6 タンパク:9.0 アミノタンパク:4.4 脂質:7.7 食塩相当量:2.3
昼食	なす入りミートソース コンソメスープ(しめ じ・キャベツ) サーモンと玉葱のマリ ネ ほうれん草とエリンギの にんにく炒め パインヨーグルト	ロールパン ビーフストロガノフ(ラ イスなし) 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:キャラメル プリン(素)	ご飯 マーぼー豆腐 中華スープ(きくらげ・ 人参) 帆立と小松菜のニン ニク塩炒め ねぎ塩サラダ	ご飯 チキンカツ(トマトソーサ ス) 味噌汁(しめじ・万葱) 高野豆腐の煮物(人 参・しいたけ) コーンのサラダ(胡 麻ドレ・パセリ) 果物(みかん)	ご飯 骨付きチキンのマー マレード煮 味噌汁(なす・長葱) 刻み昆布の煮物(竹 輪・人参) ほうれん草の錦糸和 え	ロールパン ポークソテーカレーク リームソース コンソメスープ(しめ じ・キャベツ) ペンネアラビアータ グリーンサラダ	ご飯 蒸し鶏の香味醤かけ わかめスープ エビマヨ 中華冷奴
	エネルギー:413 水分:283.2 タンパク:27.6 アミノタンパク:10.3 脂質:21.8 食塩相当量:2.2	エネルギー:756 水分:340.3 タンパク:30.8 アミノタンパク:24.1 脂質:41.1 食塩相当量:2.2	エネルギー:569 水分:241.9 タンパク:29.4 アミノタンパク:18.8 脂質:17.6 食塩相当量:3.3	エネルギー:564 水分:216.6 タンパク:23.5 アミノタンパク:18.9 脂質:13.1 食塩相当量:1.7	エネルギー:479 水分:178.0 タンパク:17.1 アミノタンパク:13.2 脂質:10.2 食塩相当量:2.6	エネルギー:665 水分:198.9 タンパク:26.0 アミノタンパク:16.1 脂質:29.8 食塩相当量:3.0	エネルギー:488 水分:223.8 タンパク:26.6 アミノタンパク:21.8 脂質:10.5 食塩相当量:3.1
夕食	ご飯 海老フライ&コロッケ 味噌汁(なめこ・豆 腐) ふろふき大根 三色胡麻和え(ブロ ・赤ピ・コーン)	ご飯 野菜たっぷり鯵の南 蛮漬け 味噌汁(玉ねぎ・青梗 菜) キノコの煮浸し(厚揚 げ) チンゲン菜の炒り玉 子和え	ご飯 鶏大根 味噌汁(えのき・若 布) チャプチエ(副菜) ブロッコリーと海老のタル タルサラダ	ご飯 焼肉サラダ(オニオン ドレッシング) 味噌汁(ほうれん草・ えのき) ほうれん草のツナ煮 (副菜) 白菜の柚子漬け	ご飯 さわらのパン粉焼き (サニーオーロラソーサ ス) 味噌汁(なす・長葱) いんげんのガーリック 炒め 大根と明太子サラダ	ご飯 家常豆腐 味噌汁(なす・長葱) カレー ポテト ナムル(キャベツ・か にかま・黄ピ)	ご飯 太刀魚の竜田揚げ 味噌汁(じゃが芋・大 根葉) 茄子の煮浸し レンコンサラダ
	エネルギー:640 水分:173.4 タンパク:16.2 アミノタンパク:7.9 脂質:25.9 食塩相当量:2.4	エネルギー:525 水分:196.0 タンパク:21.4 アミノタンパク:17.5 脂質:15.7 食塩相当量:2.5	エネルギー:628 水分:243.0 タンパク:28.8 アミノタンパク:21.5 脂質:22.7 食塩相当量:3.0	エネルギー:560 水分:229.0 タンパク:18.4 アミノタンパク:15.7 脂質:23.1 食塩相当量:2.4	エネルギー:575 水分:182.1 タンパク:26.3 アミノタンパク:20.1 脂質:17.9 食塩相当量:3.3	エネルギー:562 水分:181.9 タンパク:20.6 アミノタンパク:11.4 脂質:21.2 食塩相当量:3.2	エネルギー:518 水分:123.0 タンパク:14.7 アミノタンパク:6.5 脂質:17.3 食塩相当量:2.2

# 献 立 予 定 表

2025年12月28日～2026年1月31日  
サンシャインつくばリゾート

施設

「トマト」	アミノタンパク:28.2	脂質:60.6	食塩相当量:7.8	アミノタンパク:50.3	脂質:66.0	食塩相当量:8.0	アミノタンパク:44.6	脂質:43.1	食塩相当量:8.5	アミノタンパク:44.2	脂質:51.8	食塩相当量:6.8	アミノタンパク:37.7	脂質:39.8	食塩相当量:8.9	アミノタンパク:43.9	脂質:60.0	食塩相当量:8.6	アミノタンパク:32.7	脂質:35.5	食塩相当量:7.6
-------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

# 献立予定期

2025年12月28日～2026年1月31日  
サンシャインつくばリゾート

施設

	1月25日 日曜日	1月26日 月曜日	1月27日 火曜日	1月28日 水曜日	1月29日 木曜日	1月30日 金曜日	1月31日 土曜日
朝食	ご飯 イワシの生姜煮 味噌汁(若布・大根) 白菜とさつま揚げの 煮浸し ほうれん草の中華風 お浸し しそ昆布	ご飯 ハムエッグ 味噌汁(もやし・万葱) インゲンの黒胡麻和 え 京うの花 味付け海苔	ご飯 焼きししゃも 味噌汁(小松菜・きざ み麩) ひじきの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ	ご飯 甘塩鮭焼き(60・大根 おろし・絹さや) 味噌汁(キャベツ・大 根葉) 厚焼き玉子 ごぼうの金平 海苔の佃煮	フレンチトースト ポタージュスープ トマトソースペンネ フルーツヨーグルト (朝)	ご飯 海老つみれの炊き合 わせ 味噌汁(豆腐・大根 葉) ブロッコリーの彩りあ ん 茎わかめと長芋のオ クラ和え 味付け海苔	ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ 炒め 味噌汁(キャベツ・玉 葱) 若布と玉ねぎのナム ル さつま芋と切昆布の 煮物 ふりかけ
	エネルギー:397 水分:21.9 タンパク:16.6 アミノタンパク:4.1 脂質:5.5 食塩相当量:2.8	エネルギー:407 水分:111.7 タンパク:15.9 アミノタンパク:11.7 脂質:9.4 食塩相当量:1.8	エネルギー:525 水分:52.5 タンパク:17.6 アミノタンパク:12.4 脂質:20.9 食塩相当量:2.4	エネルギー:446 水分:76.6 タンパク:23.7 アミノタンパク:15.5 脂質:8.1 食塩相当量:2.5	エネルギー:403 水分:83.4 タンパク:11.9 アミノタンパク:7.6 脂質:11.5 食塩相当量:2.8	エネルギー:330 水分:30.4 タンパク:9.2 アミノタンパク:4.9 脂質:2.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:439 水分:30.7 タンパク:11.4 アミノタンパク:4.3 脂質:7.0 食塩相当量:3.7
昼食	きつねうどん 巻き寿司(たまご・ きゅうり・かんぴょう) カブときゅうりの塩昆 布和え デザート(水羊羹)	ガーリックトースト 海老とベーコンのトマ トクリームパスタ コンソメスープ(白菜・ コーン) スモークサーモンの サラダ 果物(キウイフルー ツ)	ご飯 鶏肉のカシューナッツ 炒め 春雨スープ 帆立の中華風うま煮 ナムル(キャベツ・か にかま)	バーチキンカレー 野菜コンソメスープ まぐろのガーリックサ ラダ デザート(ババロア)	上海焼きそば 中華コーンスープ なすの中華煮(赤ピ ン) レタスとワカメの胡麻 風味サラダ	たまごサンド クリームシチュー コンソメスープ(ベー コン) アスパラとベーコンの ホットサラダ デザート(ババロア)	ご飯 豚ロースの竜田揚げ 味噌汁(じゃが芋・大 根葉) じゃがいものきんぴら 海藻サラダ(玉葱・ト マト)
	エネルギー:561 水分:300.3 タンパク:18.2 アミノタンパク:10.4 脂質:6.5 食塩相当量:5.3	エネルギー:672 水分:300.7 タンパク:24.3 アミノタンパク:16.1 脂質:24.9 食塩相当量:3.6	エネルギー:588 水分:213.1 タンパク:24.3 アミノタンパク:20.1 脂質:20.0 食塩相当量:2.7	エネルギー:759 水分:360.2 タンパク:32.2 アミノタンパク:26.4 脂質:33.2 食塩相当量:2.2	エネルギー:572 水分:225.0 タンパク:26.3 アミノタンパク:15.2 脂質:23.8 食塩相当量:3.0	エネルギー:596 水分:308.4 タンパク:24.3 アミノタンパク:20.0 脂質:33.1 食塩相当量:3.4	エネルギー:547 水分:183.4 タンパク:15.4 アミノタンパク:12.4 脂質:19.0 食塩相当量:1.8
夕食	ご飯 鶏ムネ肉の胡麻味噌 照り焼き 味噌汁(長葱・若布) キノコの当座煮 白菜のツナサラダ(め んつゆ・マヨ)	ご飯 甘味噌肉豆腐(こま) フルサイズ 味噌汁(しめじ・ほ うれん草) 冬瓜とかにの薄くず 煮 酢の物(カブ・若布)	ご飯 牛肉の甘辛炒め 味噌汁(オクラ・エノ キ) がんもの煮物(白菜) サラダ(黄色パプリ カ)	ご飯 擬製豆腐(スナップ) 味噌汁(えのき・若 布) 大根とツナの金平 サラダ(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) 切干大根の煮物 和風ポテトサラダ(し ば漬け)	ご飯 厚揚げのキムチ炒め 味噌汁(ほうれん草・ 刻み麩) ツナじゃが(副菜) なめ茸和え(ほうれん 草)	ご飯 赤魚の磯マヨ焼き 味噌汁(しめじ・ほ うれん草) 小松菜のニンニク塩 炒め きゅうりと春雨の甘酢 和え
	エネルギー:454 水分:179.0 タンパク:19.0 アミノタンパク:14.2 脂質:10.5 食塩相当量:2.8	エネルギー:487 水分:229.5 タンパク:23.3 アミノタンパク:9.9 脂質:11.6 食塩相当量:3.3	エネルギー:583 水分:188.2 タンパク:18.4 アミノタンパク:11.0 脂質:23.8 食塩相当量:2.6	エネルギー:507 水分:219.9 タンパク:25.9 アミノタンパク:17.0 脂質:15.2 食塩相当量:2.4	エネルギー:486 水分:152.5 タンパク:18.1 アミノタンパク:13.8 脂質:11.6 食塩相当量:2.6	エネルギー:592 水分:222.6 タンパク:20.4 アミノタンパク:16.8 脂質:23.0 食塩相当量:2.8	エネルギー:436 水分:129.0 タンパク:16.2 アミノタンパク:7.7 脂質:11.5 食塩相当量:2.5
1口人	エネルギー:1412 水分:501.2 タンパク:53.8 アミノタンパク:1566 脂質:16.6 食塩相当量:4.1	エネルギー:1649 水分:641.9 タンパク:63.5 アミノタンパク:1696 脂質:20.3 食塩相当量:4.5	エネルギー:453.8 水分:453.8 タンパク:60.3 アミノタンパク:1712 脂質:17.1 食塩相当量:4.3	エネルギー:656.7 水分:656.7 タンパク:81.8 アミノタンパク:1461 脂質:18.6 食塩相当量:4.8	エネルギー:460.9 水分:460.9 タンパク:56.3 アミノタンパク:1518 脂質:17.8 食塩相当量:4.6	エネルギー:561.4 水分:561.4 タンパク:53.9 アミノタンパク:1422 脂質:18.2 食塩相当量:4.4	エネルギー:343.1 水分:343.1 タンパク:43.0 アミノタンパク:1422 脂質:17.8 食塩相当量:4.3

# 献立予定期

2025年12月28日～2026年1月31日  
サンシャインつくばリゾート

施設

1 ブル	アミノタンパク:28.7	脂質:22.5	食塩相当量:10.9	アミノタンパク:37.7	脂質:45.9	食塩相当量:8.7	アミノタンパク:43.5	脂質:64.7	食塩相当量:7.7	アミノタンパク:58.9	脂質:56.5	食塩相当量:7.1	アミノタンパク:36.6	脂質:46.9	食塩相当量:8.4	アミノタンパク:41.7	脂質:58.9	食塩相当量:8.6	アミノタンパク:24.4	脂質:37.5	食塩相当量:8.0
------	--------------	---------	------------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------