

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

献立予定表

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 かに玉風お魚つまれ 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	エネルギー:469	水分:67.5	タンパク:15.8	エネルギー:481	水分:130.0	タンパク:16.7	エネルギー:499	水分:100.4	タンパク:9.9	エネルギー:408	水分:84.4	タンパク:17.6	エネルギー:448	水分:120.2	タンパク:21.0	エネルギー:427	水分:120.7	タンパク:10.7
	アミノ酸:14.7	脂質:5.7	食塩相当量:2.4	アミノ酸:5.2	脂質:15.0	食塩相当量:2.4	アミノ酸:11.4	脂質:13.2	食塩相当量:2.3	アミノ酸:3.8	脂質:15.5	食塩相当量:2.6	アミノ酸:13.0	脂質:3.9	食塩相当量:1.2	アミノ酸:12.2	脂質:7.0	食塩相当量:2.2	アミノ酸: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	エネルギー:491	水分:209.3	タンパク:16.9	エネルギー:535	水分:184.2	タンパク:16.7	エネルギー:530	水分:168.2	タンパク:20.2	エネルギー:680	水分:90.0	タンパク:35.3	エネルギー:556	水分:210.4	タンパク:21.7	エネルギー:635	水分:200.1	タンパク:36.0
	アミノ酸:20.8	脂質:17.8	食塩相当量:2.9	アミノ酸:12.4	脂質:27.4	食塩相当量:2.5	アミノ酸:6.3	脂質:17.9	食塩相当量:2.8	アミノ酸:12.4	脂質:20.3	食塩相当量:2.3	アミノ酸:20.5	脂質:8.7	食塩相当量:2.3	アミノ酸:15.4	脂質:10.9	食塩相当量:3.4	アミノ酸: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 豚肉の塩麴焼き 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	エネルギー:474	水分:163.4	タンパク:17.6	エネルギー:545	水分:110.2	タンパク:18.0	エネルギー:690	水分:316.1	タンパク:30.8	エネルギー:452	水分:150.2	タンパク:14.9	エネルギー:466	水分:156.7	タンパク:15.2	エネルギー:688	水分:108.7	タンパク:17.5
	アミノ酸:18.8	脂質:16.2	食塩相当量:3.5	アミノ酸:14.4	脂質:12.5	食塩相当量:2.3	アミノ酸:14.2	脂質:12.3	食塩相当量:3.6	アミノ酸:25.8	脂質:15.4	食塩相当量:7.1	アミノ酸:12.3	脂質:7.8	食塩相当量:1.2	アミノ酸:12.3	脂質:11.2	食塩相当量:3.3	アミノ酸:9.8	脂質:32.1	食塩相当量:2.5
1日合計	エネルギー:1651	水分:690.2	タンパク:68.5	エネルギー: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	エネルギー: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	エネルギー: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

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

献立予定表

施設

11月	アミノ酸:54.3	脂質:39.7	食塩相当量:8.8	アミノ酸:32.0	脂質:54.9	食塩相当量:7.2	アミノ酸:31.9	脂質:43.4	食塩相当量:8.7	アミノ酸:42.0	脂質:51.2	食塩相当量:12.0	アミノ酸:45.8	脂質:20.4	食塩相当量:4.7	アミノ酸:39.9	脂質:29.1	食塩相当量:8.9	アミノ酸:41.9	脂質:60.9	食塩相当量:7.0
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

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	エネルギー:347	水分:81.7	タンパク:9.2	エネルギー:379	水分:29.4	タンパク:10.1	エネルギー:459	水分:88.0	タンパク:14.2	エネルギー:464	水分:34.4	タンパク:11.2	エネルギー:426	水分:79.2	タンパク:17.2	エネルギー:447	水分:74.5	タンパク:11.1
	アミノタンパク:4.3	脂質:7.0	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:5.4	脂質:4.8	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:4.3	脂質:5.9	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:4.5	脂質:9.8	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:4.4	脂質:12.6	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:12.0	脂質:8.8	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:4.2	脂質:11.2	食塩相当量:2.7
昼食	ご飯 マーボー豆腐 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	エネルギー:512	水分:279.6	タンパク:26.3	エネルギー:532	水分:191.8	タンパク:21.7	エネルギー:638	水分:279.6	タンパク:25.4	エネルギー:713	水分:213.7	タンパク:24.5	エネルギー:644	水分:203.1	タンパク:27.7	エネルギー:610	水分:167.4	タンパク:22.6
	アミノタンパク:17.8	脂質:23.6	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:11.5	脂質:18.2	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:13.7	脂質:17.2	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:16.1	脂質:21.8	食塩相当量:4.3	アミノタンパク:12.3	脂質:31.6	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:11.1	脂質:32.6	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:12.7	脂質:28.7	食塩相当量:2.8
夕食	ご飯 鮭の塩麴ソテー 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	エネルギー:495	水分:187.0	タンパク:21.0	エネルギー:468	水分:155.7	タンパク:19.1	エネルギー:441	水分:166.5	タンパク:21.5	エネルギー:511	水分:175.8	タンパク:18.1	エネルギー:451	水分:120.3	タンパク:16.0	エネルギー:494	水分:174.1	タンパク:21.9
	アミノタンパク:19.0	脂質:11.3	食塩相当量:3.6	アミノタンパク:10.0	脂質:9.6	食塩相当量:1.9	アミノタンパク:14.7	脂質:12.0	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:16.8	脂質:11.4	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:15.4	脂質:14.2	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:11.8	脂質:10.6	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:18.3	脂質:16.1	食塩相当量:2.8
1日合計	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

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

献立予定表

施設

11月	アミノ酸:41.1	脂質:41.9	食塩相当量:9.7	アミノ酸:26.9	脂質:32.6	食塩相当量:7.2	アミノ酸:32.7	脂質:35.1	食塩相当量:6.5	アミノ酸:37.4	脂質:43.0	食塩相当量:9.6	アミノ酸:32.1	脂質:58.4	食塩相当量:7.2	アミノ酸:34.9	脂質:52.0	食塩相当量:9.2	アミノ酸:35.2	脂質:56.0	食塩相当量:8.3
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

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(みるくプリ)			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日合計	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

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

献立予定表

施設

11月	アミノ酸:30.9	脂質:46.1	食塩相当量:12.5	アミノ酸:40.0	脂質:62.9	食塩相当量:8.3	アミノ酸:38.8	脂質:49.2	食塩相当量:7.7	アミノ酸:40.3	脂質:38.7	食塩相当量:7.6	アミノ酸:33.4	脂質:38.9	食塩相当量:9.7	アミノ酸:52.2	脂質:58.3	食塩相当量:7.0	アミノ酸:34.8	脂質:61.1	食塩相当量:9.5
-----	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

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 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	エネルギー:443	水分:95.9	タンパク:16.0	エネルギー:321	水分:21.6	タンパク:7.8	エネルギー:504	水分:59.0	タンパク:21.4	エネルギー:420	水分:37.8	タンパク:10.8	エネルギー:444	水分:94.7	タンパク:22.3	エネルギー:422	水分:30.6	タンパク:9.0
	アミノタンパク:10.0	脂質:12.9	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:8.7	脂質:9.2	食塩相当量:3.3	アミノタンパク:4.3	脂質:2.8	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:9.6	脂質:15.6	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:4.4	脂質:11.7	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:16.4	脂質:9.0	食塩相当量:2.4	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 マーボー豆腐 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 蒸し鶏の香味醬かけ 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	エネルギー:756	水分:340.3	タンパク:30.8	エネルギー:569	水分:241.9	タンパク:29.4	エネルギー:564	水分:216.6	タンパク:23.5	エネルギー:479	水分:178.0	タンパク:17.1	エネルギー:665	水分:198.9	タンパク:26.0	エネルギー:488	水分:223.8	タンパク:26.6
	アミノタンパク:10.3	脂質:21.8	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:24.1	脂質:41.1	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:18.8	脂質:17.6	食塩相当量:3.3	アミノタンパク:18.9	脂質:13.1	食塩相当量:1.7	アミノタンパク:13.2	脂質:10.2	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:16.1	脂質:29.8	食塩相当量:3.0	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 野菜たっぷり鰯の南蛮漬け 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と和え			ご飯 鶏大根 味噌汁(えのき・若布) チャプチェ(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	エネルギー:525	水分:196.0	タンパク:21.4	エネルギー:628	水分:243.0	タンパク:28.8	エネルギー:560	水分:229.0	タンパク:18.4	エネルギー:575	水分:182.1	タンパク:26.3	エネルギー:562	水分:181.9	タンパク:20.6	エネルギー:518	水分:123.0	タンパク:14.7
	アミノタンパク:7.9	脂質:25.9	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:17.5	脂質:15.7	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:21.5	脂質:22.7	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:15.7	脂質:23.1	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:20.1	脂質:17.9	食塩相当量:3.3	アミノタンパク:11.4	脂質:21.2	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:6.5	脂質:17.3	食塩相当量:2.2
1日合計	エネルギー:1525	水分:566.2	タンパク:63.9	エネルギー:1724	水分:632.2	タンパク:68.2	エネルギー:1518	水分:506.5	タンパク:66.0	エネルギー:1628	水分:504.6	タンパク:63.3	エネルギー:1474	水分:397.9	タンパク:54.2	エネルギー:1671	水分:475.5	タンパク:68.9	エネルギー:1428	水分:377.4	タンパク:50.3

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

献立予定表

施設

11月	アミノ酸:28.2	脂質:60.6	食塩相当量:7.8	アミノ酸:50.3	脂質:66.0	食塩相当量:8.0	アミノ酸:44.6	脂質:43.1	食塩相当量:8.5	アミノ酸:44.2	脂質:51.8	食塩相当量:6.8	アミノ酸:37.7	脂質:39.8	食塩相当量:8.9	アミノ酸:43.9	脂質:60.0	食塩相当量:8.6	アミノ酸:32.7	脂質:35.5	食塩相当量:7.6
-----	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------



献立予定表

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	エネルギー:407	水分:111.7	タンパク:15.9	エネルギー:525	水分:52.5	タンパク:17.6	エネルギー:446	水分:76.6	タンパク:23.7	エネルギー:403	水分:83.4	タンパク:11.9	エネルギー:330	水分:30.4	タンパク:9.2	エネルギー:439	水分:30.7	タンパク:11.4
	アミノ酸:4.1	脂質:5.5	食塩相当量:2.8	アミノ酸:11.7	脂質:9.4	食塩相当量:1.8	アミノ酸:12.4	脂質:20.9	食塩相当量:2.4	アミノ酸:15.5	脂質:8.1	食塩相当量:2.5	アミノ酸:7.6	脂質:11.5	食塩相当量:2.8	アミノ酸:4.9	脂質:2.8	食塩相当量:2.4	アミノ酸: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)			バターチキンカレー 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) 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	エネルギー:672	水分:300.7	タンパク:24.3	エネルギー:588	水分:213.1	タンパク:24.3	エネルギー:759	水分:360.2	タンパク:32.2	エネルギー:572	水分:225.0	タンパク:26.3	エネルギー:596	水分:308.4	タンパク:24.3	エネルギー:547	水分:183.4	タンパク:15.4
	アミノ酸:10.4	脂質:6.5	食塩相当量:5.3	アミノ酸:16.1	脂質:24.9	食塩相当量:3.6	アミノ酸:20.1	脂質:20.0	食塩相当量:2.7	アミノ酸:26.4	脂質:33.2	食塩相当量:2.2	アミノ酸:15.2	脂質:23.8	食塩相当量:3.0	アミノ酸:20.0	脂質:33.1	食塩相当量:3.4	アミノ酸: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(スナッパ) 味噌汁(えのき・若布) 大根とツナの金平 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	エネルギー:487	水分:229.5	タンパク:23.3	エネルギー:583	水分:188.2	タンパク:18.4	エネルギー:507	水分:219.9	タンパク:25.9	エネルギー:486	水分:152.5	タンパク:18.1	エネルギー:592	水分:222.6	タンパク:20.4	エネルギー:436	水分:129.0	タンパク:16.2
	アミノ酸:14.2	脂質:10.5	食塩相当量:2.8	アミノ酸:9.9	脂質:11.6	食塩相当量:3.3	アミノ酸:11.0	脂質:23.8	食塩相当量:2.6	アミノ酸:17.0	脂質:15.2	食塩相当量:2.4	アミノ酸:13.8	脂質:11.6	食塩相当量:2.6	アミノ酸:16.8	脂質:23.0	食塩相当量:2.8	アミノ酸:7.7	脂質:11.5	食塩相当量:2.5
1日合計	エネルギー:1412	水分:501.2	タンパク:53.8	エネルギー:1566	水分:641.9	タンパク:63.5	エネルギー:1696	水分:453.8	タンパク:60.3	エネルギー:1712	水分:656.7	タンパク:81.8	エネルギー:1461	水分:460.9	タンパク:56.3	エネルギー:1518	水分:561.4	タンパク:53.9	エネルギー:1422	水分:343.1	タンパク:43.0

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

献立予定表

施設

11月	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
-----	--------------	---------	------------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------