

献 立 予 定 表

2026年2月1日～2026年2月28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(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!※仕入れの都合上予期せぬメニュー変更がある場合があります

	2月1日 日曜日	2月2日 月曜日	2月3日 火曜日	2月4日 水曜日	2月5日 木曜日	2月6日 金曜日	2月7日 土曜日
朝食	ご飯 あぶらかれいの照煮 味噌汁 ひじきの煮物 わさび菜おひたし たいみそ	ご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 味噌汁 筑前煮 温泉卵 ふりかけ	ご飯 豚肉と3種の野菜塩炒め 味噌汁 厚焼き玉子 しっとり卯の花 海苔の佃煮	ご飯 五目うま煮 味噌汁 きのこのきんぴら ごぼうサラダ ふりかけ	ご飯 甘塩鮭焼き 具沢山味噌汁 厚焼き玉子 しば漬け 海苔の佃煮	ご飯 ほっけの塩焼き 具沢山味噌汁 ごぼうの金平 梅干 味付け海苔	ご飯 鯖の七味焼き 具沢山味噌汁 切干大根煮物 きざみたくあん たいみそ
	エネルギー:361 水分:21.3 タンパク:16.7 アミノタンパク:4.3 脂質:2.9 食塩相当量:2.6	エネルギー:527 水分:97.2 タンパク:16.5 アミノタンパク:9.3 脂質:19.4 食塩相当量:2.6	エネルギー:436 水分:21.9 タンパク:13.3 アミノタンパク:4.1 脂質:11.0 食塩相当量:2.7	エネルギー:508 水分:114.0 タンパク:11.8 アミノタンパク:4.1 脂質:20.1 食塩相当量:2.5	エネルギー:448 水分:74.0 タンパク:24.3 アミノタンパク:14.9 脂質:10.0 食塩相当量:2.1	エネルギー:372 水分:89.7 タンパク:14.5 アミノタンパク:11.3 脂質:5.5 食塩相当量:2.3	エネルギー:470 水分:93.4 タンパク:20.1 アミノタンパク:14.4 脂質:13.8 食塩相当量:2.7
昼食	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 味噌汁 じゃがいものきんぴら 海藻サラダ	ご飯 肉団子の中華甘酢あん わかめスープ 春巻き ほうれん草の中華風和え物	太巻き寿司(たまご・サラダ) アジフライ 鬼除け汁 卵豆腐 デザート	醤油ラーメン 焼き餃子 小松菜とくらげの中華和え デザート	ロールパン チーズハンバーグ 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 グリーンサラダ	きつねうどん いなり寿司 カブときゅうりの塩昆布和え デザート	ビーフカレー トマトスープ きのこのソテー ヨーグルトサラダ(さつま芋)
	エネルギー:536 水分:204.7 タンパク:16.6 アミノタンパク:9.1 脂質:19.0 食塩相当量:2.3	エネルギー:520 水分:120.2 タンパク:12.9 アミノタンパク:4.9 脂質:17.0 食塩相当量:2.2	エネルギー:865 水分:231.6 タンパク:36.4 アミノタンパク:13.4 脂質:41.3 食塩相当量:4.3	エネルギー:669 水分:283.1 タンパク:33.7 アミノタンパク:16.8 脂質:14.9 食塩相当量:4.7	エネルギー:563 水分:193.3 タンパク:23.5 アミノタンパク:9.1 脂質:26.7 食塩相当量:2.9	エネルギー:511 水分:232.1 タンパク:14.2 アミノタンパク:11.5 脂質:7.7 食塩相当量:4.7	エネルギー:581 水分:170.0 タンパク:16.0 アミノタンパク:12.5 脂質:25.5 食塩相当量:3.7
夕食	ご飯 カレイのみぞれ煮 味噌汁 海老団子の和風あん 白菜サラダ	ご飯 蒸し鶏のわさびポン酢 味噌汁 エビのレモンサラダ オクラとトマトのナムル	ご飯 鶏もも肉のレモン照り焼き 味噌汁 キャベツのさっぱり和え グリンピースの玉子とじ	ご飯 肉豆腐 味噌汁 根菜の塩きんぴら お揚げのカリカリサラダ	ご飯 さわらの梅煮 味噌汁 アスパラの卵炒め レンコンサラダ	ご飯 炒り豆腐 味噌汁 キャベツのクリーム煮 カリフラワーとツナの和風サラダ	ご飯 豚肉と厚揚げのチリソース炒め 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 チヨレギ風サラダ
	エネルギー:449 水分:223.4 タンパク:24.9 アミノタンパク:20.7 脂質:3.7 食塩相当量:3.1	エネルギー:490 水分:203.2 タンパク:21.7 アミノタンパク:19.3 脂質:16.0 食塩相当量:3.1	エネルギー:508 水分:189.9 タンパク:20.3 アミノタンパク:17.7 脂質:14.3 食塩相当量:2.0	エネルギー:491 水分:210.9 タンパク:22.2 アミノタンパク:13.1 脂質:14.4 食塩相当量:3.2	エネルギー:512 水分:206.8 タンパク:25.8 アミノタンパク:19.3 脂質:15.6 食塩相当量:3.7	エネルギー:453 水分:196.2 タンパク:19.6 アミノタンパク:14.6 脂質:13.4 食塩相当量:2.1	エネルギー:671 水分:214.8 タンパク:22.6 アミノタンパク:19.0 脂質:33.3 食塩相当量:1.9
1口△	エネルギー:1346 水分:449.4 タンパク:58.2 エネルギー:1537 水分:420.6 タンパク:51.1 エネルギー:1809 水分:443.4 タンパク:70.0 エネルギー:1668 水分:608.0 タンパク:67.7 エネルギー:1523 水分:474.1 タンパク:73.6 エネルギー:1336 水分:518.0 タンパク:48.3 エネルギー:1722 水分:478.2 タンパク:58.7						

献 立 予 定 表

2026年2月1日～2026年2月28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(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！※仕入れの都合上予期せぬメニュー変更があります

1 ブルト	アミノタンパク:34.1	脂質:25.6	食塩相当量:8.0	アミノタンパク:33.5	脂質:52.4	食塩相当量:7.9	アミノタンパク:35.2	脂質:66.6	食塩相当量:9.0	アミノタンパク:34.0	脂質:49.4	食塩相当量:10.4	アミノタンパク:43.3	脂質:52.3	食塩相当量:8.7	アミノタンパク:37.4	脂質:26.6	食塩相当量:9.1	アミノタンパク:45.9	脂質:72.6	食塩相当量:8.3
-------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	------------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

献 立 予 定 表

2026年2月1日～2026年2月28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(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!※仕入れの都合上予期せぬメニュー変更がある場合があります

	2月8日 日曜日	2月9日 月曜日	2月10日 火曜日	2月11日 水曜日	2月12日 木曜日	2月13日 金曜日	2月14日 土曜日
朝食	クロワッサン 肉団子と白菜の煮物 (朝) オニオンコンソメスープ カリフラワーとソーセージのハーブソテー ^{マリネ} マリネサラダ ビヒダスヨーグルト加 エネルギー:422 水分:77.1 タンパク:15.9 アミノタンパク:4.0 脂質:21.4 食塩相当量:2.8	ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁(なめこ・長葱) 厚焼き玉子 和風お豆サラダ しば漬け(既) エネルギー:405 水分:68.5 タンパク:22.7 アミノタンパク:13.2 脂質:7.8 食塩相当量:2.5	ロールパン1個 オムレツ(ケチャップ) ポタージュスープ ワインナーソテー(レタス・トマト) かぼちゃサラダ ビヒダスヨーグルト加糖 エネルギー:540 水分:127.4 タンパク:22.4 アミノタンパク:10.6 脂質:27.8 食塩相当量:4.0	ご飯 肉団子の中華甘酢あん 味噌汁(長葱・もやし) かぶの洋風煮 ブロッコリーの彩りあん ふりかけ エネルギー:419 水分:74.1 タンパク:14.8 アミノタンパク:4.6 脂質:8.3 食塩相当量:2.5	ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(キャベツ・玉葱) ブロッコリーと玉ねぎのソテー ^{ふきとさつま揚げの煮物} 海苔の佃煮 エネルギー:412 水分:82.9 タンパク:14.9 アミノタンパク:4.4 脂質:7.9 食塩相当量:3.3	ご飯 鮭のクリーム煮 味噌汁(里芋・油揚げ) 筑前煮(三和) ひじきサラダ(マヨ) 梅干 エネルギー:503 水分:179.5 タンパク:20.9 アミノタンパク:14.0 脂質:15.3 食塩相当量:3.3	ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁(豆腐・若布) じゃがバタ茶巾 からし菜おひたし ふりかけ エネルギー:368 水分:25.0 タンパク:11.5 アミノタンパク:4.5 脂質:5.6 食塩相当量:2.2
昼食	ご飯 さわらの黄金焼き(絹さや・人参) けんちん汁 ほうれん草とコーンのソテー ^{マリネ} 白菜のなめ茸和え エネルギー:495 水分:149.2 タンパク:20.8 アミノタンパク:14.4 脂質:13.9 食塩相当量:2.5	ご飯 マーボー茄子 中華たまごスープ きくらげと海老の炒め物副菜 トマトの中華サラダ エネルギー:589 水分:258.3 タンパク:23.1 アミノタンパク:19.2 脂質:24.7 食塩相当量:2.6	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(ババロア) エネルギー:754 水分:182.1 タンパク:29.9 アミノタンパク:16.9 脂質:16.0 食塩相当量:4.5	たらこパスタ ポトフ グリーンサラダ(レタス・玉ねぎ・スナップ) 果物(夏みかん) エネルギー:502 水分:188.7 タンパク:19.8 アミノタンパク:4.1 脂質:21.3 食塩相当量:3.4	ご飯 よだれ鶏風 生姜スープ 帆立の中華風うま煮 イカときゅうりの中華和え エネルギー:504 水分:237.7 タンパク:24.3 アミノタンパク:20.2 脂質:15.6 食塩相当量:3.3	ビビンパ 若布スープ(長葱・若布) 海老シユーマイ 韓国風大根サラダ エネルギー:631 水分:270.5 タンパク:24.1 アミノタンパク:15.8 脂質:29.0 食塩相当量:4.3	ピラフ ローストビーフサラダ オニオンコンソメスープ サーモンとオレンジのマリネ 生ハムサラダ デザート(ケーキ) エネルギー:853 水分:224.4 タンパク:38.2 アミノタンパク:16.9 脂質:39.1 食塩相当量:3.5
夕食	ご飯 鶏もも肉の南蛮漬け 味噌汁(えのき・若布) キノコの当座煮 レタスの胡麻風味サラダ エネルギー:450 水分:163.0 タンパク:16.2 アミノタンパク:11.9 脂質:11.9 食塩相当量:2.9	ご飯 牛肉とピーマンのピリ辛炒め 味噌汁(長葱・大根葉) 揚げ出し豆腐(おろし・万葱) キャベツのさっぱり和え エネルギー:562 水分:224.5 タンパク:18.3 アミノタンパク:15.6 脂質:20.4 食塩相当量:2.4	ご飯 鯵の酢みそ焼き 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 切干大根の煮物 お浸し(ほうれん草・鰹節) エネルギー:414 水分:132.9 タンパク:17.9 アミノタンパク:13.6 脂質:7.5 食塩相当量:2.5	ご飯 鶏ひき肉のあっさり肉じゃが 味噌汁(若布・大根) 茄子の煮浸し からし和え(青梗菜) エネルギー:467 水分:177.5 タンパク:12.8 アミノタンパク:10.5 脂質:14.7 食塩相当量:3.2	ご飯 トンテキ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 南瓜のいとこ煮(昼) 茄子とシメジのおろし和え エネルギー:521 水分:202.1 タンパク:17.3 アミノタンパク:14.0 脂質:9.1 食塩相当量:2.1	ご飯 タラのカレー風味焼き けんちん汁 もやしと厚揚げの金平風 白菜の中華サラダ エネルギー:464 水分:197.7 タンパク:20.1 アミノタンパク:13.3 脂質:13.4 食塩相当量:1.4	ご飯 鰯の南蛮漬け 味噌汁(なす・長葱) ちんげん菜のお浸し(柚子) 春おでん エネルギー:531 水分:226.5 タンパク:22.2 アミノタンパク:19.0 脂質:16.8 食塩相当量:3.6
1口△	エネルギー:1367 水分:389.3 タンパク:52.9 アミノタンパク:1556 水分:551.3 タンパク:64.1 エネルギー:1708 水分:442.4 タンパク:70.2 アミノタンパク:1388 水分:440.3 タンパク:47.4 エネルギー:1437 水分:522.7 タンパク:56.5 アミノタンパク:1598 水分:647.7 タンパク:65.1 エネルギー:1752 水分:475.9 タンパク:71.9						

献 立 予 定 表

2026年2月1日～2026年2月28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(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！※仕入れの都合上予期せぬメニュー変更があります

1 ハン	アミノタンパク:30.3	脂質:47.2	食塩相当量:8.2	アミノタンパク:48.0	脂質:52.9	食塩相当量:7.5	アミノタンパク:41.1	脂質:51.3	食塩相当量:11.0	アミノタンパク:19.2	脂質:44.3	食塩相当量:9.1	アミノタンパク:38.6	脂質:32.6	食塩相当量:8.7	アミノタンパク:43.1	脂質:57.7	食塩相当量:9.0	アミノタンパク:40.4	脂質:61.5	食塩相当量:9.3
------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	------------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

献 立 予 定 表

2026年2月1日～2026年2月28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(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!※仕入れの都合上予期せぬメニュー変更がある場合があります

	2月15日 日曜日	2月16日 月曜日	2月17日 火曜日	2月18日 水曜日	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日	2月21日 土曜日
朝食	ご飯 肉団子の中華甘酢あん 味噌汁(大根・青梗菜) かぼちゃの煮物 酢の物(しらす) きざみたくあん	ご飯 高野豆腐の野菜あん 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 ふりかけ	ご飯 鯖の塩焼き 味噌汁(冬瓜・若布) 温泉卵 野菜と麩の炒め煮 味付け海苔	ご飯 白身魚の白醤油焼き 味噌汁(キャベツ・刻み麩) 京うの花 南瓜の白和え 細切昆布	ご飯 鶏肉と白菜の胡麻醤油風味 味噌汁(しめじ・かいわれ) 里芋の野菜あん 姫皮竹の子のナムル ふりかけ	ご飯 魚のチリソースかけ 味噌汁(豆腐・大根葉) 茎わかめと長芋のオクラ和え 生姜と大豆のそぼろ煮 黒豆	ご飯 鮭の磯焼き(40・いんげん・生姜) 味噌汁(小松菜・しめじ) 厚焼き玉子 ほうれん草のお浸し梅干
	エネルギー:419 水分:149.7 タンパク:12.3 アミノタンパク:6.9 脂質:6.0 食塩相当量:3.6	エネルギー:366 水分:20.5 タンパク:9.3 アミノタンパク:4.0 脂質:4.0 食塩相当量:2.0	エネルギー:458 水分:96.6 タンパク:21.3 アミノタンパク:16.1 脂質:13.7 食塩相当量:2.8	エネルギー:381 水分:62.4 タンパク:15.0 アミノタンパク:6.1 脂質:5.3 食塩相当量:2.5	エネルギー:367 水分:20.7 タンパク:10.6 アミノタンパク:4.0 脂質:5.0 食塩相当量:2.2	エネルギー:502 水分:99.8 タンパク:18.7 アミノタンパク:12.6 脂質:11.9 食塩相当量:2.2	エネルギー:390 水分:85.4 タンパク:19.9 アミノタンパク:11.8 脂質:6.6 食塩相当量:2.9
昼食	カレー南蛮うどん いなり寿司 冬瓜の肉味噌かけ フルーツ缶(黄桃)	けんちんうどん(れんこん・豆腐) 酢の物(カブ・若布・柚子) じゃがいものチヂミ デザート(フルーチェ)	鶏五目御飯 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	ロールパン チキンフリカッセ オニオンコンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー グリーンサラダ(サニーラスパラ・トマト)	ご飯 鶏のから揚げ(葱ソース) 味噌汁(小松菜・大根) さつま芋と昆布の煮合わせ マカロニサラダ(玉葱・人参・卵)	ひよこ豆のドライカレー れんこんの粒マスタードソテー コンソメスープ(小松菜・人参) フルーツサラダ パインヨーグルト	ご飯 メカジキの香草パン 粉焼 味噌汁(まいたけ・カブ) 豚肉と白菜のとろみ煮 副菜用 アスパラの胡麻和え
	エネルギー:700 水分:292.1 タンパク:19.1 アミノタンパク:16.0 脂質:26.2 食塩相当量:4.2	エネルギー:575 水分:359.3 タンパク:18.6 アミノタンパク:11.6 脂質:12.6 食塩相当量:7.5	エネルギー:588 水分:250.8 タンパク:20.8 アミノタンパク:16.4 脂質:28.1 食塩相当量:2.6	エネルギー:565 水分:295.8 タンパク:27.3 アミノタンパク:24.9 脂質:29.1 食塩相当量:2.8	エネルギー:612 水分:147.8 タンパク:17.1 アミノタンパク:14.2 脂質:20.3 食塩相当量:2.3	エネルギー:695 水分:345.4 タンパク:22.3 アミノタンパク:9.4 脂質:24.5 食塩相当量:2.8	エネルギー:493 水分:191.9 タンパク:22.3 アミノタンパク:17.4 脂質:13.9 食塩相当量:2.3
夕食	ご飯 鯖の竜田揚げおろしポン酢 味噌汁(えのき・刻み麩) キャベツと桜えびのごま炒め 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) キャベツと竹輪のさつと煮 アスパラときのこのお浸し(柚子)	ご飯 鶏大根 味噌汁(まいたけ・カブ) じゃがいものきんぴら チンゲン菜の炒り玉子和え	ご飯 海老フライ & コロッケ かきたま汁 チャプチエ(副菜) 煮浸し(ナス・さつま揚げ)	ご飯 甘味噌肉豆腐(こま) 味噌汁(えのき・若布) 海老シーマイ 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 長芋とオクラのサラダ	ご飯 牛丼風 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) キャベツと桜えびの塩炒め ブロッコリーと蒸し鶏のゆかり和え
	エネルギー:501 水分:143.7 タンパク:16.4 アミノタンパク:12.6 脂質:17.3 食塩相当量:1.8	エネルギー:476 水分:212.1 タンパク:21.3 アミノタンパク:16.6 脂質:12.6 食塩相当量:2.7	エネルギー:502 水分:240.4 タンパク:20.1 アミノタンパク:18.4 脂質:15.6 食塩相当量:2.4	エネルギー:689 水分:137.5 タンパク:17.6 アミノタンパク:8.4 脂質:29.8 食塩相当量:2.6	エネルギー:533 水分:163.1 タンパク:24.0 アミノタンパク:10.3 脂質:16.7 食塩相当量:2.7	エネルギー:424 水分:234.9 タンパク:23.0 アミノタンパク:17.8 脂質:5.7 食塩相当量:2.5	エネルギー:481 水分:157.9 タンパク:17.9 アミノタンパク:5.8 脂質:16.5 食塩相当量:2.1
1口人	エネルギー:1620 水分:585.5 タンパク:47.8 エネルギー:1417 水分:591.9 タンパク:49.2 エネルギー:1548 水分:587.8 タンパク:62.2 エネルギー:1635 水分:495.7 タンパク:59.9 エネルギー:1512 水分:331.6 タンパク:51.7 エネルギー:1621 水分:680.1 タンパク:64.0 エネルギー:1364 水分:435.2 タンパク:60.1						

献 立 予 定 表

2026年2月1日～2026年2月28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(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！※仕入れの都合上予期せぬメニュー変更があります

1 ハン	アミノタンパク:35.5	脂質:49.5	食塩相当量:9.6	アミノタンパク:32.2	脂質:29.2	食塩相当量:12.2	アミノタンパク:50.9	脂質:57.4	食塩相当量:7.8	アミノタンパク:39.4	脂質:64.2	食塩相当量:7.9	アミノタンパク:28.5	脂質:42.0	食塩相当量:7.2	アミノタンパク:39.8	脂質:42.1	食塩相当量:7.5	アミノタンパク:35.0	脂質:37.0	食塩相当量:7.3
------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	------------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

献 立 予 定 表

2026年2月1日～2026年2月28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(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!※仕入れの都合上予期せぬメニュー変更がある場合があります

	2月22日 日曜日	2月23日 月曜日	2月24日 火曜日	2月25日 水曜日	2月26日 木曜日	2月27日 金曜日	2月28日 土曜日
朝食	ご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 味噌汁(若布・大根) かぼちゃ真丈 洋風 あん 若布と胡瓜の酢の物 のり佃	ご飯 さわらの幽庵焼き(いんげん・花人参) 味噌汁(なめこ・冬瓜) 切干大根煮物 ポテトサラダ 味付け海苔	ご飯 マカロニのカレー煮 味噌汁(なす・長葱) 豆腐と青菜のとろみ煮 ゆかり和え(竹輪・もやし) きざみたくあん	ご飯 鶏むね肉のオイスター炒め 味噌汁(長葱・大根葉) おくらのおかか和え がんもといんげんの煮物 ふりかけ	ご飯 巣ごもり卵 味噌汁(キャベツ・万葱) 和風お豆サラダ トマトソーススペンネ 海苔の佃煮	ご飯 ほっけの塩焼き(生姜・いんげん) 味噌汁(じゃが芋・若布) 鶏と蓮根のピリ辛炒め ほうれん草の中華風お浸し 細切昆布	ご飯 おでん 味噌汁(大根・大根葉) ごぼうの金平 ツナとキャベツの和え物 納豆
	エネルギー:468 水分:21.1 タンパク:12.8 アミノタンパク:3.8 脂質:14.5 食塩相当量:2.6	エネルギー:472 水分:140.3 タンパク:20.6 アミノタンパク:15.3 脂質:11.9 食塩相当量:2.4	エネルギー:346 水分:87.5 タンパク:11.1 アミノタンパク:4.4 脂質:2.6 食塩相当量:2.8	エネルギー:417 水分:137.1 タンパク:19.1 アミノタンパク:13.4 脂質:8.2 食塩相当量:2.1	エネルギー:467 水分:119.7 タンパク:16.3 アミノタンパク:10.8 脂質:14.8 食塩相当量:2.5	エネルギー:412 水分:99.7 タンパク:17.4 アミノタンパク:10.8 脂質:7.6 食塩相当量:2.6	エネルギー:517 水分:143.2 タンパク:26.3 アミノタンパク:16.1 脂質:14.7 食塩相当量:3.1
昼食	ロールパン1個 鮭とあさりのトマト煮込み コンソメスープ(しめじ・キャベツ) 大根のアーリオ・オリオ 野菜のマリネ	ご飯 鶏肉のカシューナッツ炒め ワンタンスープ オクラとトマトのナムル ほうれん草とエリンギのにんにく炒め	ねばねばばくだん丼 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)	ハヤシライス 野菜とベーコンのソテー コンソメスープ(じゃが芋・玉葱) オニオントマトサラダ デザート(ババロア)	ロールパン チキンのマーマレード焼き ミネストローネ 海老とブロッコリーの粒マスタード炒め マセドアンサラダ	ご飯 みそカツ(サニー) 味噌汁(しめじ・かいわれ) 茶碗蒸し(枝豆) きゅうりとりんごのヨーグルトサラダ	ほぐしチキンサンドブレート(チキン&玉子) コンソメスープ(小松菜・人参) スパニッシュオムレツ(ブロ) アボカドとパプリカのサラダ デザート(レアチーズ)
	エネルギー:321 水分:242.1 タンパク:17.2 アミノタンパク:13.8 脂質:14.5 食塩相当量:2.6	エネルギー:587 水分:201.7 タンパク:22.3 アミノタンパク:19.6 脂質:23.9 食塩相当量:2.5	エネルギー:552 水分:181.0 タンパク:26.5 アミノタンパク:13.9 脂質:10.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:541 水分:314.6 タンパク:20.9 アミノタンパク:12.4 脂質:20.2 食塩相当量:3.0	エネルギー:669 水分:323.1 タンパク:36.7 アミノタンパク:31.3 脂質:32.4 食塩相当量:3.3	エネルギー:555 水分:114.0 タンパク:16.5 アミノタンパク:7.2 脂質:25.2 食塩相当量:2.3	エネルギー:737 水分:276.7 タンパク:30.8 アミノタンパク:22.0 脂質:40.5 食塩相当量:4.5
夕食	ご飯 黄金力レイの竜田揚げ 汁物(万葱・エノキ) 白滝の明太子炒め 大根サラダわさび風味	ご飯 ぶり大根 味噌汁(青梗菜・えのき) アスパラの卵炒め ゆで野菜サラダ(ブロ・カリ・人参)	ご飯 鮭の西京焼き 味噌汁(しめじ・大根葉) キャベツのカレー風味炒め(竹輪・しめじ) 菜の花のしらす和え	ご飯 太刀魚の梅味噌焼き 味噌汁(豆腐・かいわれ) ふろふき大根 モロヘイヤと長芋のしらす和え	ご飯 回鍋肉(豚こま)フルサイズ 味噌汁(しめじ・万葱) のり塩ポテト レタスサラダ	ご飯 蒸し豚の胡麻ダレかけ 味噌汁(小松菜・大根) 白菜のなめ茸和え 春野菜の煮物	ご飯 鯖の味噌煮(ほうれん草) 味噌汁(なめこ・長葱) チンゲン菜と海老の塩炒め カブときゅうりの塩昆布和え
	エネルギー:425 水分:185.3 タンパク:15.9 アミノタンパク:12.6 脂質:12.6 食塩相当量:2.3	エネルギー:549 水分:253.9 タンパク:26.3 アミノタンパク:19.1 脂質:17.9 食塩相当量:2.7	エネルギー:416 水分:164.9 タンパク:23.6 アミノタンパク:17.3 脂質:8.1 食塩相当量:2.7	エネルギー:454 水分:171.5 タンパク:19.6 アミノタンパク:16.2 脂質:11.1 食塩相当量:3.7	エネルギー:529 水分:177.8 タンパク:17.1 アミノタンパク:6.5 脂質:20.1 食塩相当量:2.1	エネルギー:407 水分:133.7 タンパク:17.7 アミノタンパク:12.6 脂質:7.7 食塩相当量:2.7	エネルギー:449 水分:190.1 タンパク:23.1 アミノタンパク:19.0 脂質:11.2 食塩相当量:2.9
1口△	エネルギー:1214 水分:448.5 タンパク:45.9 エネルギー:1608 水分:595.9 タンパク:69.2 エネルギー:1314 水分:433.4 タンパク:61.2 エネルギー:1412 水分:623.2 タンパク:59.6 エネルギー:1665 水分:620.6 タンパク:70.1 エネルギー:1374 水分:347.4 タンパク:51.6 エネルギー:1703 水分:610.0 タンパク:80.2						

献 立 予 定 表

2026年2月1日～2026年2月28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(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！※仕入れの都合上予期せぬメニュー変更があります

「トマト」	アミノ酸:30.2	脂質:41.6	食塩相当量:7.5	アミノ酸:54.0	脂質:53.7	食塩相当量:7.6	アミノ酸:35.6	脂質:21.5	食塩相当量:7.9	アミノ酸:42.0	脂質:39.5	食塩相当量:8.8	アミノ酸:48.6	脂質:67.3	食塩相当量:7.9	アミノ酸:30.6	脂質:40.5	食塩相当量:7.6	アミノ酸:57.1	脂質:66.4	食塩相当量:10.5
-------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------