

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

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！※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 しっとり卵の花 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	エネルギー:527	水分:97.2	タンパク:16.5	エネルギー:436	水分:21.9	タンパク:13.3	エネルギー:508	水分:114.0	タンパク:11.8	エネルギー:448	水分:74.0	タンパク:24.3	エネルギー:372	水分:89.7	タンパク:14.5	エネルギー:470	水分:93.4	タンパク:20.1
	アミノタンパク:4.3	脂質:2.9	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:9.3	脂質:19.4	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:4.1	脂質:11.0	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:4.1	脂質:20.1	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:14.9	脂質:10.0	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:11.3	脂質:5.5	食塩相当量:2.3	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	エネルギー:520	水分:120.2	タンパク:12.9	エネルギー:865	水分:231.6	タンパク:36.4	エネルギー:669	水分:283.1	タンパク:33.7	エネルギー:563	水分:193.3	タンパク:23.5	エネルギー:511	水分:232.1	タンパク:14.2	エネルギー:581	水分:170.0	タンパク:16.0
	アミノタンパク:9.1	脂質:19.0	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:4.9	脂質:17.0	食塩相当量:2.2	アミノタンパク:13.4	脂質:41.3	食塩相当量:4.3	アミノタンパク:16.8	脂質:14.9	食塩相当量:4.7	アミノタンパク:9.1	脂質:26.7	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:11.5	脂質:7.7	食塩相当量:4.7	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 チョレギ風サラダ		
	エネルギー:449	水分:223.4	タンパク:24.9	エネルギー:490	水分:203.2	タンパク:21.7	エネルギー:508	水分:189.9	タンパク:20.3	エネルギー:491	水分:210.9	タンパク:22.2	エネルギー:512	水分:206.8	タンパク:25.8	エネルギー:453	水分:196.2	タンパク:19.6	エネルギー:671	水分:214.8	タンパク:22.6
	アミノタンパク:20.7	脂質:3.7	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:19.3	脂質:16.0	食塩相当量:3.1	アミノタンパク:17.7	脂質:14.3	食塩相当量:2.0	アミノタンパク:13.1	脂質:14.4	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:19.3	脂質:15.6	食塩相当量:3.7	アミノタンパク:14.6	脂質:13.4	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:19.0	脂質:33.3	食塩相当量:1.9
1日合計	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

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

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！※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

アミノ酸:34.1	脂質:25.6	食塩相当量:8.0	アミノ酸:33.5	脂質:52.4	食塩相当量:7.9	アミノ酸:35.2	脂質:66.6	食塩相当量:9.0	アミノ酸:34.0	脂質:49.4	食塩相当量:10.4	アミノ酸:43.3	脂質:52.3	食塩相当量:8.7	アミノ酸:37.4	脂質:26.6	食塩相当量:9.1	アミノ酸:45.9	脂質:72.6	食塩相当量:8.3
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

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

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！※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 セーじのハーブソ テー マリネサラダ ビヒダスヨーグルト加			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)			ロールパン1個 オムレツ(ケチャップ) ポタージュスープ ウインナーソテー(レ タス・トマト) かぼちゃサラダ ビヒダスヨーグルト加 糖			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			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			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			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:422	水分:77.1	タンパク:15.9	エネルギー:405	水分:68.5	タンパク:22.7	エネルギー:540	水分:127.4	タンパク:22.4	エネルギー:419	水分:74.1	タンパク:14.8	エネルギー:412	水分:82.9	タンパク:14.9	エネルギー:503	水分:179.5	タンパク:20.9	エネルギー:368	水分:25.0	タンパク:11.5
	アミノタンパク:4.0	脂質:21.4	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:13.2	脂質:7.8	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:10.6	脂質:27.8	食塩相当量:4.0	アミノタンパク:4.6	脂質:8.3	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:4.4	脂質:7.9	食塩相当量:3.3	アミノタンパク:14.0	脂質:15.3	食塩相当量:3.3	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 白菜のなめ茸和え			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			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)			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) 果物(夏みかん)			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			ビビンパ 若布スープ(長葱・若 布) 海老シューマイ 韓国風大根サラダ			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:495	水分:149.2	タンパク:20.8	エネルギー:589	水分:258.3	タンパク:23.1	エネルギー:754	水分:182.1	タンパク:29.9	エネルギー:502	水分:188.7	タンパク:19.8	エネルギー:504	水分:237.7	タンパク:24.3	エネルギー:631	水分:270.5	タンパク:24.1	エネルギー:853	水分:224.4	タンパク:38.2
	アミノタンパク:14.4	脂質:13.9	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:19.2	脂質:24.7	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:16.9	脂質:16.0	食塩相当量:4.5	アミノタンパク:4.1	脂質:21.3	食塩相当量:3.4	アミノタンパク:20.2	脂質:15.6	食塩相当量:3.3	アミノタンパク:15.8	脂質:29.0	食塩相当量:4.3	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			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			ご飯 鰯の酢みそ焼き 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)			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)			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			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			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:450	水分:163.0	タンパク:16.2	エネルギー:562	水分:224.5	タンパク:18.3	エネルギー:414	水分:132.9	タンパク:17.9	エネルギー:467	水分:177.5	タンパク:12.8	エネルギー:521	水分:202.1	タンパク:17.3	エネルギー:464	水分:197.7	タンパク:20.1	エネルギー:531	水分:226.5	タンパク:22.2
	アミノタンパク:11.9	脂質:11.9	食塩相当量:2.9	アミノタンパク:15.6	脂質:20.4	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:13.6	脂質:7.5	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:10.5	脂質:14.7	食塩相当量:3.2	アミノタンパク:14.0	脂質:9.1	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:13.3	脂質:13.4	食塩相当量:1.4	アミノタンパク:19.0	脂質:16.8	食塩相当量:3.6
1日合計	エネルギー:1367	水分:389.3	タンパク:52.9	エネルギー: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	エネルギー: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	エネルギー: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

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

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！※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

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

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

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！※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 鶏肉と白菜の胡麻醬油風味 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	エネルギー:366	水分:20.5	タンパク:9.3	エネルギー:458	水分:96.6	タンパク:21.3	エネルギー:381	水分:62.4	タンパク:15.0	エネルギー:367	水分:20.7	タンパク:10.6	エネルギー:502	水分:99.8	タンパク:18.7	エネルギー:390	水分:85.4	タンパク:19.9
	アミノ酸:6.9	脂質:6.0	食塩相当量:3.6	アミノ酸:4.0	脂質:4.0	食塩相当量:2.0	アミノ酸:16.1	脂質:13.7	食塩相当量:2.8	アミノ酸:6.1	脂質:5.3	食塩相当量:2.5	アミノ酸:4.0	脂質:5.0	食塩相当量:2.2	アミノ酸:12.6	脂質:11.9	食塩相当量:2.2	アミノ酸: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・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) 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) 豚肉と白菜のとりみ煮副菜用 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	エネルギー:575	水分:359.3	タンパク:18.6	エネルギー:588	水分:250.8	タンパク:20.8	エネルギー:565	水分:295.8	タンパク:27.3	エネルギー:612	水分:147.8	タンパク:17.1	エネルギー:695	水分:345.4	タンパク:22.3	エネルギー:493	水分:191.9	タンパク:22.3
	アミノ酸:16.0	脂質:26.2	食塩相当量:4.2	アミノ酸:11.6	脂質:12.6	食塩相当量:7.5	アミノ酸:16.4	脂質:28.1	食塩相当量:2.6	アミノ酸:24.9	脂質:29.1	食塩相当量:2.8	アミノ酸:14.2	脂質:20.3	食塩相当量:2.3	アミノ酸:9.4	脂質:24.5	食塩相当量:2.8	アミノ酸: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りみ煮 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 チャプチェ(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) 海老シューマイ 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	エネルギー:476	水分:212.1	タンパク:21.3	エネルギー:502	水分:240.4	タンパク:20.1	エネルギー:689	水分:137.5	タンパク:17.6	エネルギー:533	水分:163.1	タンパク:24.0	エネルギー:424	水分:234.9	タンパク:23.0	エネルギー:481	水分:157.9	タンパク:17.9
	アミノ酸:12.6	脂質:17.3	食塩相当量:1.8	アミノ酸:16.6	脂質:12.6	食塩相当量:2.7	アミノ酸:18.4	脂質:15.6	食塩相当量:2.4	アミノ酸:8.4	脂質:29.8	食塩相当量:2.6	アミノ酸:10.3	脂質:16.7	食塩相当量:2.7	アミノ酸:17.8	脂質:5.7	食塩相当量:2.5	アミノ酸:5.8	脂質:16.5	食塩相当量:2.1
1日合計	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

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

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！※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

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
--------------	---------	-----------	--------------	---------	------------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------

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

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！※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 巢ごもり卵 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	エネルギー:472	水分:140.3	タンパク:20.6	エネルギー:346	水分:87.5	タンパク:11.1	エネルギー:417	水分:137.1	タンパク:19.1	エネルギー:467	水分:119.7	タンパク:16.3	エネルギー:412	水分:99.7	タンパク:17.4	エネルギー:517	水分:143.2	タンパク:26.3
	アミノタンパク:3.8	脂質:14.5	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:15.3	脂質:11.9	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:4.4	脂質:2.6	食塩相当量:2.8	アミノタンパク:13.4	脂質:8.2	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:10.8	脂質:14.8	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:10.8	脂質:7.6	食塩相当量:2.6	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プレート(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	エネルギー:587	水分:201.7	タンパク:22.3	エネルギー:552	水分:181.0	タンパク:26.5	エネルギー:541	水分:314.6	タンパク:20.9	エネルギー:669	水分:323.1	タンパク:36.7	エネルギー:555	水分:114.0	タンパク:16.5	エネルギー:737	水分:276.7	タンパク:30.8
	アミノタンパク:13.8	脂質:14.5	食塩相当量:2.6	アミノタンパク:19.6	脂質:23.9	食塩相当量:2.5	アミノタンパク:13.9	脂質:10.8	食塩相当量:2.4	アミノタンパク:12.4	脂質:20.2	食塩相当量:3.0	アミノタンパク:31.3	脂質:32.4	食塩相当量:3.3	アミノタンパク:7.2	脂質:25.2	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:22.0	脂質:40.5	食塩相当量:4.5
夕食	ご飯 黄金カレイの竜田揚げ 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(ブロッコリー・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	エネルギー:549	水分:253.9	タンパク:26.3	エネルギー:416	水分:164.9	タンパク:23.6	エネルギー:454	水分:171.5	タンパク:19.6	エネルギー:529	水分:177.8	タンパク:17.1	エネルギー:407	水分:133.7	タンパク:17.7	エネルギー:449	水分:190.1	タンパク:23.1
	アミノタンパク:12.6	脂質:12.6	食塩相当量:2.3	アミノタンパク:19.1	脂質:17.9	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:17.3	脂質:8.1	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:16.2	脂質:11.1	食塩相当量:3.7	アミノタンパク:6.5	脂質:20.1	食塩相当量:2.1	アミノタンパク:12.6	脂質:7.7	食塩相当量:2.7	アミノタンパク:19.0	脂質:11.2	食塩相当量:2.9
1日分	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

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

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！※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

11月	アミノタンパク:30.2	脂質:41.6	食塩相当量:7.5	アミノタンパク:54.0	脂質:53.7	食塩相当量:7.6	アミノタンパク:35.6	脂質:21.5	食塩相当量:7.9	アミノタンパク:42.0	脂質:39.5	食塩相当量:8.8	アミノタンパク:48.6	脂質:67.3	食塩相当量:7.9	アミノタンパク:30.6	脂質:40.5	食塩相当量:7.6	アミノタンパク:57.1	脂質:66.4	食塩相当量:10.5
-----	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	-----------	--------------	---------	------------