

# 献立予定表

2026年3月1日～2026年4月4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

	3月1日 日曜日			3月2日 月曜日			3月3日 火曜日			3月4日 水曜日			3月5日 木曜日			3月6日 金曜日			3月7日 土曜日		
朝食	ご飯 赤魚の塩焼き 具沢山味噌汁 もずくとろろ うずら豆 ふりかけ			ご飯 甘たれ海鮮ハンバー グ 根菜の味噌汁 厚焼き玉子 きざみたくあん ゆずみそ			ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ 炒め 具沢山味噌汁 ほうれん草の胡麻和 え 三色豆 ふりかけ			ご飯 肉団子の甘酢餡 豆乳味噌汁 和風かぼちゃ煮 桜大根 たいみそ			ご飯 鯖の七味焼き 具沢山味噌汁 スペイン風玉子焼き ごま昆布 ふりかけ			ご飯 メバルの塩焼き かきたま汁 ふきと湯葉の含め煮 漬物 海苔の佃煮			ご飯 ほっけの幽庵焼き 具沢山味噌汁 ごぼうサラダ 納豆 ふりかけ		
	エネルギー:389	水分:74.9	タンパク:16.4	エネルギー:447	水分:92.7	タンパク:17.2	エネルギー:447	水分:39.5	タンパク:13.6	エネルギー:495	水分:41.8	タンパク:14.3	エネルギー:640	水分:196.6	タンパク:31.4	エネルギー:333	水分:74.0	タンパク:13.3	エネルギー:586	水分:107.9	タンパク:22.9
	アミノ酸:5.9	脂質:3.4	食塩相当量:2.3	アミノ酸:5.5	脂質:8.9	食塩相当量:2.9	アミノ酸:4.1	脂質:10.4	食塩相当量:2.0	アミノ酸:4.3	脂質:13.1	食塩相当量:3.2	アミノ酸:22.0	脂質:21.1	食塩相当量:3.8	アミノ酸:11.0	脂質:3.1	食塩相当量:1.6	アミノ酸:16.2	脂質:21.9	食塩相当量:2.7
昼食	カレーそば 竹輪の二色揚げ(青 海苔・カレー) 酢の物 デザート			ホワイトロールパン ビーフシチュー オニオンコンソメスー プ いんげんのガーリック 炒め キャロットラペ			❖ひな祭りメニュー❖ ばらちらしずし すまし汁 茶碗蒸し じゃが芋のたらこ和え デザート			たぬきうどん キャベツと蒸し鶏のゆ かり和え 茄子のはさみ揚げ 果物			ご飯 プルコギ 中華スープ エビチリ バンサンスー			ロールパン 鶏肉のパン粉チーズ 焼き スープ ブロッコリーとベーコンの クミンソテー さつま芋とクリーム チーズのサラダ			中華丼 点心二種 オクラとトマトのナム ル デザート		
	エネルギー:687	水分:319.4	タンパク:29.8	エネルギー:488	水分:273.1	タンパク:21.5	エネルギー:536	水分:266.3	タンパク:25.8	エネルギー:512	水分:328.9	タンパク:17.9	エネルギー:565	水分:187.2	タンパク:25.4	エネルギー:507	水分:156.0	タンパク:21.7	エネルギー:666	水分:168.8	タンパク:18.0
	アミノ酸:14.6	脂質:21.1	食塩相当量:6.0	アミノ酸:15.9	脂質:24.2	食塩相当量:2.5	アミノ酸:13.0	脂質:13.9	食塩相当量:3.7	アミノ酸:11.2	脂質:13.2	食塩相当量:6.1	アミノ酸:14.2	脂質:15.9	食塩相当量:2.8	アミノ酸:17.4	脂質:20.1	食塩相当量:2.9	アミノ酸:11.0	脂質:23.4	食塩相当量:2.5
夕食	ご飯 若鶏のから揚げ黒酢 ソース 味噌汁 くずし豆腐のあんか け ほうれん草の胡麻和 え			ご飯 ぶりの生姜煮 味噌汁 ひじきの炒り煮 酢の物(きゅうり・若 布・蒲鉾)			ご飯 鶏の西京焼き 味噌汁 煮浸し(小松菜・きの こ) カリフラワーのツナサ ラダ			ご飯 肉じゃが 味噌汁 炒りおから 大根サラダわさび風 味			ご飯 豚バラ大根 味噌汁 ツナと豆腐の炒め物 しめじと小松菜のポン 酢和え			ご飯 カレイの煮付け 味噌汁 ツナと厚揚げの味噌 炒め きゅうりの浅漬け			ご飯 豚キムチ 味噌汁 さつま芋のレーズン 煮 大根の梅肉和え		
	エネルギー:529	水分:220.4	タンパク:18.3	エネルギー:434	水分:115.9	タンパク:17.9	エネルギー:430	水分:183.6	タンパク:16.5	エネルギー:476	水分:205.3	タンパク:17.2	エネルギー:561	水分:198.9	タンパク:19.7	エネルギー:469	水分:206.7	タンパク:21.8	エネルギー:557	水分:209.7	タンパク:13.5
	アミノ酸:15.6	脂質:16.6	食塩相当量:2.7	アミノ酸:13.9	脂質:9.7	食塩相当量:2.9	アミノ酸:14.5	脂質:10.9	食塩相当量:1.9	アミノ酸:9.0	脂質:10.1	食塩相当量:2.6	アミノ酸:16.9	脂質:24.3	食塩相当量:2.7	アミノ酸:18.8	脂質:10.8	食塩相当量:2.3	アミノ酸:10.9	脂質:17.4	食塩相当量:2.6
エネルギー:1605	水分:614.7	タンパク:64.5	エネルギー:1369	水分:481.7	タンパク:56.6	エネルギー:1413	水分:489.4	タンパク:55.9	エネルギー:1483	水分:576.0	タンパク:49.4	エネルギー:1766	水分:582.7	タンパク:76.5	エネルギー:1309	水分:436.7	タンパク:56.8	エネルギー:1809	水分:486.4	タンパク:54.4	

# 献立予定表

2026年3月1日～2026年4月4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

アミノ酸:36.1	脂質:41.1	食塩相当量:11.0	アミノ酸:35.3	脂質:42.8	食塩相当量:8.3	アミノ酸:31.6	脂質:35.2	食塩相当量:7.6	アミノ酸:24.5	脂質:36.4	食塩相当量:11.9	アミノ酸:53.1	脂質:61.3	食塩相当量:9.3	アミノ酸:47.2	脂質:34.0	食塩相当量:6.8	アミノ酸:38.1	脂質:62.7	食塩相当量:7.8
-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

# 献立予定表

2026年3月1日～2026年4月4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！※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

	3月8日 日曜日			3月9日 月曜日			3月10日 火曜日			3月11日 水曜日			3月12日 木曜日			3月13日 金曜日			3月14日 土曜日		
朝食	ご飯 ほっけの塩焼き 具沢山味噌汁 切干大根煮物 漬物 納豆			ご飯 サバの赤味噌煮 豆乳味噌汁 チンゲン菜の信田煮 ごま昆布 味付け海苔			ご飯 サワラの西京焼き 具沢山味噌汁 じゃがいも鶏そぼろ 三色豆 ふりかけ			ご飯 鯖の七味焼き 根菜の味噌汁 大豆と昆布の旨煮 金山寺みそ フルーツ缶			ご飯 白身魚のラタトゥイユ 風 具沢山味噌汁 からし菜おひたし 漬物 納豆			ご飯 マヒマヒのバジルソース 具沢山味噌汁 ごぼうと人参の甘辛煮 煮豆 海苔の佃煮			ご飯 甘塩鮭焼き 具沢山味噌汁 ふきと湯葉の含め煮 高菜漬 ふりかけ		
	エネルギー:462	水分:123.1	タンパク:21.5	エネルギー:391	水分:73.9	タンパク:11.5	エネルギー:387	水分:70.5	タンパク:14.5	エネルギー:514	水分:136.6	タンパク:21.0	エネルギー:420	水分:74.5	タンパク:15.3	エネルギー:419	水分:86.0	タンパク:13.9	エネルギー:378	水分:70.4	タンパク:18.5
	アミノ酸:17.5	脂質:8.8	食塩相当量:2.6	アミノ酸:4.7	脂質:8.0	食塩相当量:2.1	アミノ酸:5.5	脂質:6.2	食塩相当量:1.5	アミノ酸:16.1	脂質:13.2	食塩相当量:1.6	アミノ酸:10.1	脂質:8.5	食塩相当量:2.5	アミノ酸:5.5	脂質:5.6	食塩相当量:1.8	アミノ酸:14.9	脂質:5.2	食塩相当量:1.3
昼食	ご飯 めかじきの味噌漬け 焼き 沢煮椀 揚げ出し豆腐 人参ツナサラダ			タコライス カレースープ アスパラの卵炒め ピクルス フルーツのヨーグルト ホイップ和え			ご飯 マーボー茄子 わかめスープ 白菜の中華煮 春雨サラダ			ロールパン タンドリーチキン ミネストローネ かぼちゃの洋風煮 ブロッコリーのチーズサ ラダ			ご飯 カツ煮 味噌汁 小松菜のニンニク塩 炒め アスパラサラダ			豚汁風うどん はんぺんとほうれん 草の卵とじ 豆腐とツナのサラダ デザート			ごまパン&デニッシュ パン 鮭のクリーム煮 スープ ラタトゥイユ アボカドとベーコンの マヨサラダ		
	エネルギー:608	水分:251.6	タンパク:23.3	エネルギー:709	水分:299.8	タンパク:27.7	エネルギー:519	水分:194.2	タンパク:17.0	エネルギー:485	水分:250.8	タンパク:22.1	エネルギー:617	水分:191.3	タンパク:22.7	エネルギー:521	水分:308.8	タンパク:23.6	エネルギー:490	水分:242.1	タンパク:26.6
	アミノ酸:19.2	脂質:20.5	食塩相当量:2.7	アミノ酸:16.3	脂質:23.8	食塩相当量:3.3	アミノ酸:12.9	脂質:17.5	食塩相当量:2.4	アミノ酸:14.5	脂質:19.9	食塩相当量:3.0	アミノ酸:18.6	脂質:25.1	食塩相当量:2.5	アミノ酸:18.2	脂質:24.6	食塩相当量:3.0	アミノ酸:14.0	脂質:23.1	食塩相当量:2.6
夕食	ご飯 鶏大根 味噌汁 ポテトチーズ炒め みぞれ和え(納豆・な めこ)			ご飯 タラのコーンマヨ焼き フル 味噌汁 かぼちゃの煮物 ちんげん菜ときのこ のお浸し			ご飯 甘味噌肉豆腐 味噌汁 ふろふき大根 お浸し(ほうれん草・ 鰹節)			ご飯 赤魚の幽庵焼き 味噌汁 芋田楽 キャベツナサラダ			ご飯 筑前煮 味噌汁 キャベツのさつと煮 ひじきサラダ			ご飯 肉詰めピーマン 味噌汁 じゃが芋のピリ辛煮 きゅうりとかぶの浅漬 け			ご飯 鶏もも肉の山賊焼き 味噌汁 なすの甘辛煮 ほうれん草の錦糸和 え		
	エネルギー:514	水分:234.1	タンパク:21.9	エネルギー:417	水分:211.0	タンパク:20.2	エネルギー:492	水分:224.5	タンパク:23.3	エネルギー:443	水分:120.8	タンパク:16.5	エネルギー:479	水分:171.6	タンパク:16.5	エネルギー:562	水分:183.4	タンパク:20.4	エネルギー:584	水分:144.0	タンパク:24.5
	アミノ酸:18.0	脂質:13.5	食塩相当量:2.7	アミノ酸:16.2	脂質:5.3	食塩相当量:2.4	アミノ酸:11.0	脂質:12.0	食塩相当量:2.5	アミノ酸:7.0	脂質:7.9	食塩相当量:2.6	アミノ酸:14.5	脂質:13.0	食塩相当量:2.9	アミノ酸:10.2	脂質:13.7	食塩相当量:2.6	アミノ酸:14.2	脂質:23.9	食塩相当量:2.2
エネルギー:1584	水分:608.8	タンパク:66.7	エネルギー:1517	水分:584.7	タンパク:59.4	エネルギー:1398	水分:489.2	タンパク:54.8	エネルギー:1442	水分:508.2	タンパク:59.6	エネルギー:1516	水分:437.4	タンパク:54.5	エネルギー:1502	水分:578.2	タンパク:57.9	エネルギー:1452	水分:456.5	タンパク:69.6	

# 献立予定表

2026年3月1日～2026年4月4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

1	アミノ酸:54.7	脂質:42.8	食塩相当量:8.0	アミノ酸:37.2	脂質:37.1	食塩相当量:7.8	アミノ酸:29.4	脂質:35.7	食塩相当量:6.4	アミノ酸:37.6	脂質:41.0	食塩相当量:7.2	アミノ酸:43.2	脂質:46.6	食塩相当量:7.9	アミノ酸:33.9	脂質:43.9	食塩相当量:7.4	アミノ酸:43.1	脂質:52.2	食塩相当量:6.1
---	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

# 献立予定表

2026年3月1日～2026年4月4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

	3月15日 日曜日			3月16日 月曜日			3月17日 火曜日			3月18日 水曜日			3月19日 木曜日			3月20日 金曜日			3月21日 土曜日		
朝食	ご飯 オムレツ(ウインナー) 味噌汁(青梗菜・長葱) 長芋とモロヘイヤの和え物 具だくさんコンソメ煮 フルーツヨーグルト(朝)			ご飯 鯖の竜田焼き 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) からし菜おひたし なすの煮浸し フルーツ缶(みかん)			ご飯 豚肉と3種の野菜塩炒め 味噌汁(豆腐・万葱) 五目豆 ごぼうサラダ しば漬け(既)			ご飯 厚揚げ豆腐の和風マーボー 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ひじきの煮物 さつま芋の甘露煮 しそ昆布			ご飯 ほっけの幽庵焼き(いんげん・花人参) 味噌汁(なす・長葱) 蓮根サラダ オクラの胡麻和え 細切昆布			ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 炒り豆腐 からし菜おひたし 梅びしお			ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(小松菜・豆腐) がんもといんげんの煮物 中華春雨 漬物(きゅうり・既)		
	エネルギー:440	水分:69.8	タンパク:13.4	エネルギー:477	水分:108.9	タンパク:17.0	エネルギー:481	水分:25.8	タンパク:11.0	エネルギー:421	水分:23.7	タンパク:10.1	エネルギー:427	水分:157.6	タンパク:16.3	エネルギー:435	水分:82.7	タンパク:17.9	エネルギー:419	水分:44.4	タンパク:10.0
	アミノ酸:5.4	脂質:9.1	食塩相当量:2.3	アミノ酸:12.7	脂質:11.2	食塩相当量:2.3	アミノ酸:4.9	脂質:18.0	食塩相当量:2.4	アミノ酸:5.3	脂質:6.5	食塩相当量:2.7	アミノ酸:12.5	脂質:8.0	食塩相当量:3.0	アミノ酸:12.2	脂質:9.2	食塩相当量:2.9	アミノ酸:5.0	脂質:8.1	食塩相当量:3.1
昼食	ご飯 チンジャオロース(豚肉・ロース) 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 トマトクリームシチュー オニオンコンソメスープ 海老とブロッコリーの粒マスタード炒め きゅうりとりんごのヨーグルトサラダ			ご飯 メカジキの照焼き(絹さや・甘酢生姜) かきたま汁 揚げ出し豆腐(かぼちゃ) 青菜の納豆和え			韓国風にゅうめん ツナキンパ(韓国風海苔巻き) ピリ辛ナムル(もやし・きゅうり) 春巻き(鶏こま) マンゴープリン			ご飯 鱈の南蛮漬け(赤ピ) 味噌汁(小松菜・大根) 冬瓜とかにの薄くず煮 さつま芋のサラダ(ハム) 果物(キウイ)			ねぎとろ丼(山芋) 天ぷら(芋・まいたけ・なす・キス・蓮根) 沢煮椀 大根と柚子の甘酢 果物(りんご)			ご飯 具沢山五目豆腐(中華風・こま) ワントンスープ 鶏と玉子のチリソース炒め チョレギ風サラダ		
	エネルギー:549	水分:231.6	タンパク:26.6	エネルギー:576	水分:222.3	タンパク:25.0	エネルギー:560	水分:229.3	タンパク:22.5	エネルギー:982	水分:397.7	タンパク:30.4	エネルギー:596	水分:265.5	タンパク:22.5	エネルギー:590	水分:283.8	タンパク:31.7	エネルギー:635	水分:182.5	タンパク:30.2
	アミノ酸:20.7	脂質:17.4	食塩相当量:2.9	アミノ酸:10.7	脂質:25.5	食塩相当量:4.4	アミノ酸:18.7	脂質:17.1	食塩相当量:2.2	アミノ酸:16.8	脂質:43.5	食塩相当量:3.3	アミノ酸:16.9	脂質:17.0	食塩相当量:3.3	アミノ酸:25.9	脂質:18.0	食塩相当量:3.0	アミノ酸:17.3	脂質:25.7	食塩相当量:2.5
夕食	ご飯 太刀魚の竜田揚げ 味噌汁(絹さや・えのき) なめこ豆腐 和風ポテトサラダ(しば漬け)			ご飯 豚肉と厚揚げのチリソース炒め(豚バラ) 味噌汁(しめじ・ほうれん草) なめ茸和え(きゅうり・竹輪) コールスローサラダ			ご飯 炒り鶏 味噌汁(もやし・若布) なすのピリ辛煮(赤ピ) さつま芋の胡麻合わせ			ご飯 豚肉の塩麴焼き 味噌汁(なす・万葱) じゃがいもの金平(人参) ほうれん草の錦糸和え			ご飯 豚肉の生姜焼き(豚バラ&こま) 味噌汁(絹さや・えのき) 小松菜の煮浸し おくらの梅肉和え			ご飯 牛バラ肉と大根の煮込み 味噌汁(もやし・なす) 切干大根の煮物 湯豆腐			ご飯 さわらの西京焼き(南瓜) 味噌汁(絹さや・刻み麩) 切昆布のきんぴら 長いものわさび和え		
	エネルギー:504	水分:181.1	タンパク:17.8	エネルギー:594	水分:203.5	タンパク:19.1	エネルギー:572	水分:149.9	タンパク:22.2	エネルギー:462	水分:164.6	タンパク:15.4	エネルギー:497	水分:210.1	タンパク:19.7	エネルギー:611	水分:175.1	タンパク:15.5	エネルギー:517	水分:144.1	タンパク:21.1
	アミノ酸:9.5	脂質:13.1	食塩相当量:2.1	アミノ酸:14.5	脂質:25.6	食塩相当量:2.4	アミノ酸:12.7	脂質:16.0	食塩相当量:2.3	アミノ酸:12.1	脂質:13.0	食塩相当量:2.6	アミノ酸:11.6	脂質:15.8	食塩相当量:2.4	アミノ酸:12.3	脂質:26.7	食塩相当量:2.8	アミノ酸:18.8	脂質:11.5	食塩相当量:3.1
エネルギー:1493	水分:482.5	タンパク:57.8	エネルギー:1647	水分:534.7	タンパク:61.1	エネルギー:1613	水分:405.0	タンパク:55.7	エネルギー:1865	水分:586.0	タンパク:55.9	エネルギー:1520	水分:633.2	タンパク:58.5	エネルギー:1636	水分:541.6	タンパク:65.1	エネルギー:1571	水分:371.0	タンパク:61.3	

# 献立予定表

2026年3月1日～2026年4月4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

アミノ酸:35.6	脂質:39.6	食塩相当量:7.3	アミノ酸:37.9	脂質:62.3	食塩相当量:9.1	アミノ酸:36.3	脂質:51.1	食塩相当量:6.9	アミノ酸:34.2	脂質:63.0	食塩相当量:8.6	アミノ酸:41.0	脂質:40.8	食塩相当量:8.7	アミノ酸:50.4	脂質:53.9	食塩相当量:8.7	アミノ酸:41.1	脂質:45.3	食塩相当量:8.7
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

# 献立予定表

2026年3月1日～2026年4月4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

	3月22日 日曜日			3月23日 月曜日			3月24日 火曜日			3月25日 水曜日			3月26日 木曜日			3月27日 金曜日			3月28日 土曜日		
朝食	ご飯 ハムエッグ 味噌汁(ほうれん草・えのき) 野菜と麩の炒め煮 かぼちゃサラダ フルーツ缶(パイナップル)			ご飯 豆腐ハンバーグきのこあん 味噌汁(えのき・豆腐) キャベツと竹輪のゆかり和え 木耳と人参の中華サラダ 味付け海苔			ご飯 鯖の味噌煮(ほうれん草) 味噌汁(玉葱・なす) 茎わかめと長芋のオクラ和え 切干大根煮物 しば漬(既)			ご飯 ウィンナーと野菜炒め 味噌汁(大根・油揚げ) 五目豆 いんげんの黒胡麻和え ふりかけ			ご飯 鶏の治部煮(麩) 味噌汁(長葱・貝割れ大根) からし和え(青梗菜) ひじきの白和え 海苔の佃煮			ご飯 焼きししゃも 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) オクラの胡麻和え おいしくカロリー200きんぴらごぼう風味 納豆			ロールパン1個 オムレツ(ウィンナー) ポタージュスープ ペンネアラビアータ カリフラワーとツナの和風サラダ フルーツヨーグルト(朝)		
	エネルギー:499	水分:167.3	タンパク:17.9	エネルギー:478	水分:170.1	タンパク:19.4	エネルギー:427	水分:86.4	タンパク:16.1	エネルギー:362	水分:99.4	タンパク:10.5	エネルギー:443	水分:154.3	タンパク:15.8	エネルギー:674	水分:145.6	タンパク:29.0	エネルギー:596	水分:135.2	タンパク:24.7
	アミノ酸:13.3	脂質:12.7	食塩相当量:2.5	アミノ酸:13.3	脂質:12.1	食塩相当量:2.2	アミノ酸:12.3	脂質:8.5	食塩相当量:2.3	アミノ酸:6.8	脂質:6.9	食塩相当量:1.4	アミノ酸:12.6	脂質:9.0	食塩相当量:2.8	アミノ酸:19.0	脂質:26.7	食塩相当量:2.5	アミノ酸:8.9	脂質:18.9	食塩相当量:4.3
昼食	ロールパン サーモンのムニエル タルタルソース コンソメスープ(しめじ・コーン) 野菜のマリネ ジャーマンポテト(副菜) フルーツゼリー(みかん)			ビーフストロガノフ パンプキンスープ しいたけと新じゃがのソテー アボカドとパプリカのサラダ デザート(ババロア)			ご飯 ぶりカツ 味噌汁(えのき・若布) ナスとジャコの甘辛煮 人参ツナサラダ			ご飯 赤魚の甘酢あんかけ 中華たまごスープ 青梗菜の中華煮 くらげときゅうりの中華サラダ			ご飯 和風ポークソテー(醤油ソース) 根菜の味噌汁 ほうれん草とエリンギのにんにく炒め 白菜のなめ茸和え 果物(りんご)			ロールパン チキンカツ(トマトソース) コンソメスープ(じゃが芋・玉葱) キャベツのクリーム煮 りんごのサラダ			ご飯 回鍋肉(豚こま) 中華コーンスープ じゃが芋とブロッコリーの中華煮 ナムル(人参・きゅうり・もやし)		
	エネルギー:594	水分:207.7	タンパク:20.4	エネルギー:627	水分:276.8	タンパク:18.1	エネルギー:622	水分:143.5	タンパク:28.0	エネルギー:450	水分:167.4	タンパク:24.0	エネルギー:526	水分:222.7	タンパク:17.1	エネルギー:501	水分:225.3	タンパク:23.4	エネルギー:513	水分:204.7	タンパク:17.7
	アミノ酸:16.1	脂質:29.9	食塩相当量:2.9	アミノ酸:14.2	脂質:28.0	食塩相当量:1.9	アミノ酸:15.9	脂質:24.6	食塩相当量:2.5	アミノ酸:8.6	脂質:8.0	食塩相当量:2.3	アミノ酸:13.4	脂質:14.9	食塩相当量:2.4	アミノ酸:17.4	脂質:18.4	食塩相当量:2.6	アミノ酸:7.9	脂質:13.7	食塩相当量:3.0
夕食	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 味噌汁(かぼちゃ・長葱) かぼちゃの煮物 アスパラの胡麻和え			ご飯 鶏もも肉のみぞれ煮 味噌汁(玉葱・大根葉) ブロッコリーのツナ煮 きゅうりとトマトのわさび和え			ご飯 すき焼き風煮 味噌汁(もやし・万葱) キノコの煮浸し もずく酢(もやし)			ご飯 豚と野菜の甘辛炒め(こま・バラ) 味噌汁(大根・長葱) みそ豆ごぼう しめじと小松菜のポン酢和え			ご飯 鯖のカレー煮 味噌汁(えのき・豆腐) キャベツと竹輪のさつと煮 人参の塩昆布和え			ご飯 太刀魚の梅煮 味噌汁(えのき・若布) カリフラワーとハム炒め コールスローサラダ(チーズ・コーン)			ご飯 牡蠣フライ&コロケ 味噌汁(玉葱・絹さや) 白滝の明太子炒め なすのおろしポン酢		
	エネルギー:524	水分:235.7	タンパク:22.2	エネルギー:501	水分:222.9	タンパク:20.0	エネルギー:436	水分:163.6	タンパク:14.4	エネルギー:641	水分:170.1	タンパク:27.8	エネルギー:434	水分:173.9	タンパク:17.9	エネルギー:509	水分:163.9	タンパク:17.8	エネルギー:614	水分:262.3	タンパク:15.6
	アミノ酸:19.6	脂質:13.5	食塩相当量:2.4	アミノ酸:17.3	脂質:14.4	食塩相当量:2.9	アミノ酸:7.8	脂質:12.3	食塩相当量:1.9	アミノ酸:11.3	脂質:20.7	食塩相当量:2.5	アミノ酸:13.5	脂質:9.1	食塩相当量:2.3	アミノ酸:13.8	脂質:16.3	食塩相当量:3.6	アミノ酸:11.7	脂質:20.5	食塩相当量:3.3
エネルギー:1617	水分:610.7	タンパク:60.5	エネルギー:1606	水分:669.8	タンパク:57.5	エネルギー:1485	水分:393.5	タンパク:58.5	エネルギー:1453	水分:436.9	タンパク:62.3	エネルギー:1403	水分:550.9	タンパク:50.8	エネルギー:1684	水分:534.8	タンパク:70.2	エネルギー:1723	水分:602.2	タンパク:58.0	

# 献立予定表

2026年3月1日～2026年4月4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

アミノ酸:49.0	脂質:56.1	食塩相当量:7.8	アミノ酸:44.8	脂質:54.5	食塩相当量:7.0	アミノ酸:36.0	脂質:45.4	食塩相当量:6.7	アミノ酸:26.7	脂質:35.6	食塩相当量:6.2	アミノ酸:39.5	脂質:33.0	食塩相当量:7.5	アミノ酸:50.2	脂質:61.4	食塩相当量:8.7	アミノ酸:28.5	脂質:53.1	食塩相当量:10.6
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------

# 献立予定表

2026年3月1日～2026年4月4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

	3月29日 日曜日			3月30日 月曜日			3月31日 火曜日			4月1日 水曜日			4月2日 木曜日			4月3日 金曜日			4月4日 土曜日																												
朝食	ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(白菜・青梗菜) ほうれん草の胡麻和え(既) べっこう煮 ふりかけ									ご飯 治部煮風 味噌汁(若布・油揚げ) コンソメ野菜煮込み いんげんの黒胡麻和え ふりかけ									ご飯 厚揚げの醤油炒め 味噌汁(えのき・若布) 炊き合わせ 豆のごま和えサラダ 味付け海苔																												
	エネルギー:351	水分:31.5	タンパク:8.6	エネルギー:336	水分:14.4	タンパク:9.9	エネルギー:442	水分:21.3	タンパク:15.9																																						
	アミノ酸:4.3	脂質:3.4	食塩相当量:2.3	アミノ酸:5.2	脂質:5.0	食塩相当量:2.1	アミノ酸:4.3	脂質:8.3	食塩相当量:2.7																																						
昼食	ボロネーゼ ブロッコリーと海老のタルタルサラダ コンソメスープ(白菜・コーン) れんこんの粒マス タードソテー 果物(オレンジ)									ご飯 酢鶏 中華スープ(もやし・若布) 海老と挽肉の春雨炒め ねぎ豆腐									ご飯 メカジキの照焼き(絹さや・甘酢生姜) 味噌汁(若布・大根) 根菜の塩きんぴら 長芋とオクラのサラダ																												
	エネルギー:555	水分:342.8	タンパク:22.2	エネルギー:671	水分:279.2	タンパク:30.0	エネルギー:430	水分:175.0	タンパク:16.1																																						
	アミノ酸:18.2	脂質:23.5	食塩相当量:3.4	アミノ酸:26.7	脂質:24.9	食塩相当量:2.5	アミノ酸:11.9	脂質:7.4	食塩相当量:2.9																																						
夕食	ご飯 肉じゃが(豚バラ)フル 味噌汁(なめこ・万葱) ツナ炒め(小松菜・玉葱・コーン) 酢の物(きゅうり・若布)									ご飯 鱈の葱塩だれ 味噌汁(玉葱・絹さや) じゃが芋のそぼろ餡 かけ煮 白菜サラダ									ご飯 鶏ムネ肉の和風マリネ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 春キャベツとあさりの酒蒸し カリフラワーの真砂和え																												
	エネルギー:594	水分:277.0	タンパク:16.5	エネルギー:483	水分:198.5	タンパク:19.2	エネルギー:585	水分:261.9	タンパク:23.9																																						
	アミノ酸:13.5	脂質:18.7	食塩相当量:3.0	アミノ酸:15.2	脂質:10.7	食塩相当量:2.5	アミノ酸:16.4	脂質:16.0	食塩相当量:3.2																																						
1日合計	エネルギー:1500	水分:651.3	タンパク:47.3	エネルギー:1490	水分:492.1	タンパク:59.1	エネルギー:1457	水分:458.2	タンパク:55.9																																						

# 献立予定表

2026年3月1日～2026年4月4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

1	アミノ酸:36.0	脂質:45.6	食塩相当量:8.7	アミノ酸:47.1	脂質:40.6	食塩相当量:7.1	アミノ酸:32.6	脂質:31.7	食塩相当量:8.8										
---	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--