

献立予定表

2026年3月29日～2026年5月2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(朝食の変更は前々日17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 オムレツ(ウインナー) 具沢山味噌汁(鶏団子) きのこのきんぴら ふりかけ ビヒダスヨーグルト加糖									ご飯 ホッケの煮付け 具沢山味噌汁(野菜) 筑前煮(三和) 漬物(きゅうり・既) ゆずみそ									ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 具沢山味噌汁(キャベツ) 姫皮筍と野沢菜のおひたし 煮豆(金時豆) ふりかけ									ご飯 鮭の塩焼き 具沢山味噌汁 切干大根の煮物 漬物(きゅうり・既) 海苔の佃煮									ご飯 甘たれ海鮮ハンバーグ 根菜の味噌汁 ほうれん草のおひたし(冷) ごま昆布 ゆずみそ									ご飯 鶏肉と茄子のさっぱり煮 具沢山味噌汁(キャベツ) ごぼうの金平 漬物(きざみたくあん) ふりかけ									ご飯 鯖の磯焼き 具沢山味噌汁(野菜) 大豆と昆布の旨煮 金山寺みそ 味付け海苔								
	エネルギー:467	水分:51.5	タンパク:16.6	エネルギー:445	水分:134.1	タンパク:16.6	エネルギー:455	水分:47.0	タンパク:12.7	エネルギー:438	水分:119.8	タンパク:22.3	エネルギー:392	水分:89.1	タンパク:13.6	エネルギー:489	水分:58.7	タンパク:12.4	エネルギー:437	水分:107.6	タンパク:17.2																																										
	アミノ酸:4.2	脂質:12.1	食塩相当量:2.2	アミノ酸:5.6	脂質:8.2	食塩相当量:2.2	アミノ酸:5.5	脂質:6.7	食塩相当量:2.1	アミノ酸:15.9	脂質:7.4	食塩相当量:2.9	アミノ酸:5.5	脂質:5.4	食塩相当量:2.6	アミノ酸:5.5	脂質:15.4	食塩相当量:1.9	アミノ酸:12.9	脂質:9.9	食塩相当量:2.0																																										
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 メカジキの香草パン粉焼 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									ご飯 八宝菜(豚バラ) 中華スープ(わかめ・長葱) なすの中華風ソース ナムル(青梗菜・もやし) デザート(杏仁豆腐)									キーマカレー コーンスープ 海老のフリッター ハニーマスタードサラダ フルーツヨーグルト(みかん・バナナ)									ご飯 油淋鶏 中華スープ(玉葱・きくらげ・にら) カニ玉 ピリ辛ナムル(もやし・きゅうり)									ご飯 鮭の中華風きのこあんかけ 若布スープ(長葱・若布) 海老とチンゲン菜の中華炒め チコレギ風サラダ								
	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:458	水分:180.6	タンパク:19.7	エネルギー:665	水分:157.8	タンパク:23.8	エネルギー:638	水分:250.0	タンパク:27.6	エネルギー:600	水分:235.4	タンパク:23.8	エネルギー:575	水分:208.1	タンパク:28.1																																										
	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:15.1	脂質:7.9	食塩相当量:2.6	アミノ酸:9.9	脂質:26.8	食塩相当量:2.9	アミノ酸:21.8	脂質:22.2	食塩相当量:2.7	アミノ酸:18.6	脂質:20.1	食塩相当量:3.4	アミノ酸:22.8	脂質:18.1	食塩相当量:2.6																																										
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 カレイのみりん焼き(キャベツ) 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									ご飯 鶏ひき肉と厚揚げ炒め 味噌汁(玉葱・絹さや) 海老団子の和風あん マカロニサラダ(玉葱・人参・ハム)									ご飯 カレイのみぞれ煮 味噌汁(しめじ・ほうれん草) がんもの煮物(大根・干し) 蒸し鶏のねぎ塩サラダ(きゅうり・トマト)									ご飯 豆腐と海鮮のうま煮 味噌汁(小松菜・大根) かぼちの煮物 ブロッコリーと桜えびのたまごサラダ									ご飯 豚肉となすの味噌炒め 味噌汁(玉葱・絹さや) キノコの当座煮 大根サラダわさび風味								
	エネルギー:594	水分:277.0	タンパク:16.5	エネルギー:501	水分:219.1	タンパク:22.5	エネルギー:585	水分:261.9	タンパク:23.9	エネルギー:624	水分:226.0	タンパク:31.1	エネルギー:477	水分:201.6	タンパク:24.6	エネルギー:474	水分:214.1	タンパク:22.5	エネルギー:432	水分:148.4	タンパク:18.2																																										
	アミノ酸:13.5	脂質:18.7	食塩相当量:3.0	アミノ酸:18.9	脂質:10.0	食塩相当量:2.6	アミノ酸:16.4	脂質:16.0	食塩相当量:3.2	アミノ酸:24.8	脂質:17.6	食塩相当量:3.6	アミノ酸:20.2	脂質:10.5	食塩相当量:2.7	アミノ酸:14.5	脂質:9.9	食塩相当量:2.8	アミノ酸:7.2	脂質:10.8	食塩相当量:2.3																																										
エネルギー:1616	水分:671.3	タンパク:55.3	エネルギー:1617	水分:632.4	タンパク:69.1	エネルギー:1498	水分:489.5	タンパク:56.3	エネルギー:1727	水分:503.6	タンパク:77.2	エネルギー:1507	水分:540.7	タンパク:65.8	エネルギー:1563	水分:508.2	タンパク:58.7	エネルギー:1444	水分:464.1	タンパク:63.5																																											

献立予定表

2026年3月29日～2026年5月2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(朝食の変更は前々日17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:35.9	脂質:54.3	食塩相当量:8.6	アミノ酸:51.2	脂質:43.1	食塩相当量:7.3	アミノ酸:37.0	脂質:30.6	食塩相当量:7.9	アミノ酸:50.6	脂質:51.8	食塩相当量:9.4	アミノ酸:47.5	脂質:38.1	食塩相当量:8.0	アミノ酸:38.6	脂質:45.4	食塩相当量:8.1	アミノ酸:42.9	脂質:38.8	食塩相当量:6.9
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2026年3月29日～2026年5月2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(朝食の変更は前々日17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

	4月5日 日曜日			4月6日 月曜日			4月7日 火曜日			4月8日 水曜日			4月9日 木曜日			4月10日 金曜日			4月11日 土曜日		
朝食	ご飯 肉団子の甘酢餡 具沢山味噌汁 千両なすの甘辛煮 漬物 たいみそ			ご飯 赤魚の塩麴やき 具沢山味噌汁 ポテトサラダ 金山寺みそ ふりかけ			ご飯 鯖の塩焼き 具沢山味噌汁 切干大根煮物 漬物 納豆			ご飯 かに玉風お魚つまれ 根菜の味噌汁 ごぼうの金平 納豆 味付け海苔			ご飯 あぶらかれいの照煮 具沢山味噌汁 厚焼き玉子 きざみたくあん ふりかけ			ご飯 鮭の塩焼き 具沢山味噌汁 スペイン風玉子焼き 三色豆 ふりかけ			ご飯 サバの和風だしカ レー風味 具沢山味噌汁 ごぼうと人参の甘辛 煮 ごま昆布 たいみそ		
	エネルギー:532	水分:48.7	タンパク:16.4	エネルギー:439	水分:53.6	タンパク:16.8	エネルギー:513	水分:106.0	タンパク:22.4	エネルギー:561	水分:150.1	タンパク:18.9	エネルギー:451	水分:51.2	タンパク:21.3	エネルギー:455	水分:120.9	タンパク:22.8	エネルギー:317	水分:54.2	タンパク:7.2
	アミノ酸:4.2	脂質:17.0	食塩相当量:3.2	アミノ酸:5.5	脂質:5.7	食塩相当量:3.2	アミノ酸:18.4	脂質:13.7	食塩相当量:2.8	アミノ酸:11.4	脂質:18.9	食塩相当量:2.4	アミノ酸:4.1	脂質:8.4	食塩相当量:2.8	アミノ酸:14.7	脂質:8.5	食塩相当量:2.2	アミノ酸:5.5	脂質:2.8	食塩相当量:1.6
昼食	豚汁風うどん 竹輪の二色揚げ キャベツの梅しらす和 え デザート			ご飯 鶏むねの唐揚げ 味噌汁 キャベツと鶏肉のク リーム煮 切干大根と塩昆布サ ラダ			ロールパン ビーフシチュー 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			ご飯 赤魚の更紗蒸し 汁物 豚肉と白菜のとろみ 煮 長いもとおくらのわさ び和え			ご飯 チキンピカタ 味噌汁 かぶの煮物 菜の花のしらす和え			三色丼 味噌汁 ミニアジフライ 酢の物(きゅうり・菜 花・トマト) デザート			ロールパン 鯖のトマト煮込み スープ 蓮根とベーコンのバ ルサミコンソテー キノコのマリネ		
	エネルギー:726	水分:383.2	タンパク:30.6	エネルギー:610	水分:237.5	タンパク:26.8	エネルギー:587	水分:285.9	タンパク:25.7	エネルギー:435	水分:166.4	タンパク:17.4	エネルギー:489	水分:192.5	タンパク:23.1	エネルギー:744	水分:234.8	タンパク:29.8	エネルギー:502	水分:207.2	タンパク:19.4
	アミノ酸:16.5	脂質:29.9	食塩相当量:3.6	アミノ酸:21.5	脂質:21.5	食塩相当量:3.9	アミノ酸:20.9	脂質:28.5	食塩相当量:2.1	アミノ酸:8.2	脂質:8.5	食塩相当量:1.9	アミノ酸:19.1	脂質:12.5	食塩相当量:3.4	アミノ酸:18.7	脂質:29.7	食塩相当量:3.3	アミノ酸:15.8	脂質:23.7	食塩相当量:2.6
夕食	ご飯 鯖の味噌煮 味噌汁 炒りおから さつま芋のサラダ			ご飯 豚キムチ 味噌汁 大豆の味噌炒り 胡麻和え(ほうれん 草)			ご飯 鯖の香味ソース 味噌汁 もやしと厚揚げの金 平風 粒マスタードサラダ			ご飯 鶏ムネ肉の梅照り焼 き 味噌汁 さつま芋のレーズン 煮 いかときゅうりの酢の 物			ご飯 揚げ鮭としめじのおろ し煮 味噌汁 焼きじゃがバターの じゃこ炒めがけ キャベツと蒸し鶏のサ ラダ			ご飯 鶏肉と里芋のこってり 味噌煮 味噌汁 にら玉子 アスパラときのこのお 浸し			ご飯 豚肉の生姜炒め 味噌汁 しらすと若布の炒り卵 カリフラワーのわさび マヨ和え		
	エネルギー:616	水分:178.4	タンパク:24.1	エネルギー:649	水分:183.6	タンパク:28.4	エネルギー:487	水分:214.5	タンパク:20.3	エネルギー:477	水分:154.4	タンパク:19.3	エネルギー:535	水分:193.9	タンパク:22.1	エネルギー:499	水分:197.0	タンパク:20.9	エネルギー:588	水分:213.7	タンパク:22.3
	アミノ酸:20.1	脂質:20.1	食塩相当量:3.0	アミノ酸:9.6	脂質:21.4	食塩相当量:2.5	アミノ酸:16.8	脂質:13.7	食塩相当量:2.2	アミノ酸:15.1	脂質:5.7	食塩相当量:2.0	アミノ酸:17.7	脂質:14.9	食塩相当量:2.8	アミノ酸:16.6	脂質:13.4	食塩相当量:2.7	アミノ酸:14.9	脂質:24.1	食塩相当量:3.3
エネルギー:1874	水分:610.3	タンパク:71.1	エネルギー:1698	水分:474.7	タンパク:72.0	エネルギー:1587	水分:606.4	タンパク:68.4	エネルギー:1473	水分:470.9	タンパク:55.6	エネルギー:1475	水分:437.6	タンパク:66.5	エネルギー:1698	水分:552.7	タンパク:73.5	エネルギー:1407	水分:475.1	タンパク:48.9	

献立予定表

2026年3月29日～2026年5月2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(朝食の変更は前々日17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:40.8	脂質:67.0	食塩相当量:9.8	アミノ酸:36.6	脂質:48.6	食塩相当量:9.6	アミノ酸:56.1	脂質:55.9	食塩相当量:7.1	アミノ酸:34.7	脂質:33.1	食塩相当量:6.3	アミノ酸:40.9	脂質:35.8	食塩相当量:9.0	アミノ酸:50.0	脂質:51.6	食塩相当量:8.2	アミノ酸:36.2	脂質:50.6	食塩相当量:7.5
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2026年3月29日～2026年5月2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(朝食の変更は前々日17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

	4月12日 日曜日			4月13日 月曜日			4月14日 火曜日			4月15日 水曜日			4月16日 木曜日			4月17日 金曜日			4月18日 土曜日		
朝食	ご飯 赤魚の照り煮 味噌汁(玉葱・絹さや) 海老入りビーフン 長芋とモロヘイヤの和え物 フルーツ缶(パイナップル)			ご飯 オムレツ(ケチャップ) 味噌汁(しめじ・かいわれ) 白菜と豚肉の炊き合わせ 枝豆とキャベツのソテー風 ふりかけ			ご飯 イワシの梅煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) 炒り豆腐 彩りなます 味付け海苔			ご飯 鶏肉と白菜の胡麻醬油風味 味噌汁(大根葉・しめじ) なめこと山芋のオクラ和え 揚げ茄子の鶏そぼろあん ふりかけ			ご飯 鮭の生姜風味焼き 味噌汁(えのき・刻み麩) 白菜の生姜和え 筑前煮(三和) たいみそ			ご飯 ツナオムレツ 味噌汁(ほうれん草・玉葱) がんもの炊き合わせ 中華春雨 梅干			ご飯 鶏つくねの銀あん仕立て 味噌汁(若布・大根) 厚焼き玉子 いんげんのピーナッツ和え 納豆		
	エネルギー:425	水分:61.9	タンパク:15.1	エネルギー:398	水分:42.6	タンパク:12.4	エネルギー:408	水分:26.3	タンパク:15.3	エネルギー:374	水分:26.1	タンパク:10.6	エネルギー:400	水分:101.1	タンパク:16.9	エネルギー:464	水分:37.5	タンパク:13.3	エネルギー:500	水分:47.7	タンパク:21.8
	アミノ酸:4.5	脂質:3.9	食塩相当量:2.1	アミノ酸:5.0	脂質:8.7	食塩相当量:2.1	アミノ酸:4.3	脂質:6.6	食塩相当量:2.2	アミノ酸:4.4	脂質:5.5	食塩相当量:2.2	アミノ酸:11.9	脂質:7.0	食塩相当量:2.5	アミノ酸:4.4	脂質:11.4	食塩相当量:3.1	アミノ酸:10.0	脂質:13.7	食塩相当量:2.8
昼食	海鮮あんかけチャーハン 中華スープ(小松菜・人参) 冬瓜の中華煮 レタスとトマトの中華サラダ デザート(杏仁豆腐)			ご飯 マーボー豆腐 中華スープ(きくらげ・人参) 焼き餃子 帆立と小松菜のガーリック炒め			ロールパン さわらのきのこクリームソテー コンソメスープ(しめじ・キャベツ) もやしのカレーソテー(コーン) グリーンサラダ(レタス・玉ねぎ・スナップ)			ご飯 牛肉ときのこのソテー 味噌汁(しめじ・万葱) スパニッシュオムレツ(ブロ) 枝豆ポテトサラダ			海鮮ピラフ コンソメスープ(白菜・コーン) スモークサーモンのサラダ ほうれん草とコーンのソテー デザート(ワッフル)			ご飯 蒸し鶏の香味醬かけ わかめスープ エビのチリソース ねぎ塩サラダ			鶏そば 桜海老のかき揚げ 茶碗蒸し(三つ葉) 果物(オレンジ)		
	エネルギー:418	水分:185.6	タンパク:16.7	エネルギー:573	水分:220.9	タンパク:25.8	エネルギー:481	水分:208.5	タンパク:18.4	エネルギー:700	水分:210.5	タンパク:27.0	エネルギー:391	水分:175.2	タンパク:16.5	エネルギー:527	水分:236.9	タンパク:32.3	エネルギー:477	水分:259.8	タンパク:27.4
	アミノ酸:13.0	脂質:10.0	食塩相当量:2.7	アミノ酸:21.2	脂質:15.2	食塩相当量:3.5	アミノ酸:14.8	脂質:26.3	食塩相当量:2.4	アミノ酸:13.1	脂質:30.5	食塩相当量:2.8	アミノ酸:8.9	脂質:10.7	食塩相当量:2.1	アミノ酸:20.6	脂質:11.4	食塩相当量:3.4	アミノ酸:20.1	脂質:16.2	食塩相当量:4.7
夕食	ご飯 鶏大根 味噌汁(えのき・若布) じゃがいもの金平(人参) チンゲン菜の炒り玉子和え			ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け 味噌汁(ほうれん草・えのき) お揚げのカリカリサラダ 若筍煮			ご飯 鶏もも肉の山椒焼き 味噌汁(なす・長葱) チンゲン菜と海鮮あんかけ きゅうりと春雨の甘酢和え			ご飯 豚肉のゆず味噌焼き 味噌汁(なめこ・長葱) イカのトマト煮 ブロッコリーの塩昆布サラダ(ツナ・コーン)			ご飯 ほっけの幽庵焼き(いんげん・花人参) 味噌汁(しめじ・ほうれん草) 切昆布のきんぴら オーシャンサラダ			ご飯 肉じゃが(豚バラ)フル 味噌汁(じゃが芋・大根葉) 大根のアーリオ・オリオ ゆでキャベツの梅サラダ			ご飯 ポークソテー焦がしバターソース 味噌汁(なめこ・豆腐) 春キャベツとあさりの酒蒸し 春菊のわさび和え		
	エネルギー:519	水分:230.8	タンパク:20.4	エネルギー:496	水分:188.6	タンパク:23.0	エネルギー:503	水分:201.4	タンパク:24.6	エネルギー:523	水分:246.6	タンパク:25.6	エネルギー:405	水分:130.7	タンパク:17.1	エネルギー:604	水分:289.7	タンパク:14.9	エネルギー:582	水分:245.3	タンパク:20.3
	アミノ酸:18.7	脂質:15.6	食塩相当量:2.3	アミノ酸:19.1	脂質:13.7	食塩相当量:3.0	アミノ酸:20.7	脂質:11.0	食塩相当量:3.1	アミノ酸:20.1	脂質:12.8	食塩相当量:2.4	アミノ酸:12.9	脂質:7.6	食塩相当量:2.9	アミノ酸:12.1	脂質:19.4	食塩相当量:3.6	アミノ酸:14.0	脂質:20.6	食塩相当量:3.1
エネルギー:1362	水分:478.3	タンパク:52.2	エネルギー:1467	水分:452.1	タンパク:61.2	エネルギー:1392	水分:436.2	タンパク:58.3	エネルギー:1597	水分:483.2	タンパク:63.2	エネルギー:1196	水分:407.0	タンパク:50.5	エネルギー:1595	水分:564.1	タンパク:60.5	エネルギー:1559	水分:552.8	タンパク:69.5	

献立予定表

2026年3月29日～2026年5月2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(朝食の変更は前々日17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:36.2	脂質:29.5	食塩相当量:7.1	アミノ酸:45.3	脂質:37.6	食塩相当量:8.6	アミノ酸:39.8	脂質:43.9	食塩相当量:7.7	アミノ酸:37.6	脂質:48.8	食塩相当量:7.4	アミノ酸:33.7	脂質:25.3	食塩相当量:7.5	アミノ酸:37.1	脂質:42.2	食塩相当量:10.1	アミノ酸:44.1	脂質:50.5	食塩相当量:10.6
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	------------

献立予定表

2026年3月29日～2026年5月2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
(朝食の変更は前々日17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

	4月19日 日曜日			4月20日 月曜日			4月21日 火曜日			4月22日 水曜日			4月23日 木曜日			4月24日 金曜日			4月25日 土曜日		
朝食	ご飯 肉詰めいなりとチンゲン菜の炊合せ 味噌汁(もやし・万葱) ごぼうサラダ 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃)			ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(小松菜・きざみ麩) 野菜と麩の炒め煮 キャベツと野菜のわさびマヨ ふりかけ			ご飯 赤魚の照り煮 味噌汁(大根・かいわれ) 小松菜の辛子和え 揚げ茄子そぼろあん 漬物(きゅうり・既)			ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(しめじ・かいわれ) さつま芋と切昆布の煮物 玉ねぎと若布の甘酢和え ふりかけ			ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(小松菜・豆腐) かぼちゃサラダ(レーズン) ちんげん菜のツナ和え たいみ子			ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁(ほうれん草・えのき) ひじきの煮物 根菜マリネ ふりかけ			ご飯 ハムエッグ 味噌汁(玉葱・なす) 南瓜のそぼろあん ひじきとおくらの和え物 納豆		
	エネルギー:539	水分:83.7	タンパク:12.9	エネルギー:389	水分:21.8	タンパク:9.2	エネルギー:376	水分:31.1	タンパク:14.9	エネルギー:444	水分:21.5	タンパク:11.4	エネルギー:392	水分:88.6	タンパク:10.2	エネルギー:399	水分:30.5	タンパク:9.2	エネルギー:516	水分:109.4	タンパク:22.6
	アミノ酸:5.1	脂質:17.7	食塩相当量:2.6	アミノ酸:4.2	脂質:8.2	食塩相当量:2.8	アミノ酸:4.2	脂質:4.9	食塩相当量:2.5	アミノ酸:4.3	脂質:6.8	食塩相当量:3.6	アミノ酸:5.6	脂質:7.2	食塩相当量:2.0	アミノ酸:4.5	脂質:6.3	食塩相当量:2.2	アミノ酸:17.1	脂質:12.5	食塩相当量:2.5
昼食	ロールパン 鯖のラビゴットソース コンソメスープ(小松菜・人参) さつまいもとベーコンのバター醤油ソテー 生ハムサラダ			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 副菜 きゅうりのピリ辛和え			ジンジャーポークカレー ミネストローネ エリンギとズッキーニのホットマリネ かぼちゃサラダ(レーズン) フルーツヨーグルト(朝)			ご飯 家常豆腐 中華コーンスープ(玉ねぎ) ほうれん草の中華風和え物 水餃子			ご飯 鶏のから揚げ(葱ソース) 豆乳味噌汁 カリフラワーとツナ炒め(ブロ) マカロニサラダ(玉葱・人参・ハム)			クロワッサン 牛肉のデミグラスソース煮込み コンソメスープ(しめじ・コーン) 生ハムの野菜マリネ 蓮根とベーコンのバルサミコソテー デザート(いちごムース)			ご飯 鯖の竜田揚げおろし ポン酢 かきたま汁 冬瓜とかにの薄くず煮 大根の梅しそサラダ		
	エネルギー:652	水分:187.2	タンパク:24.3	エネルギー:598	水分:178.3	タンパク:22.1	エネルギー:460	水分:309.5	タンパク:18.0	エネルギー:599	水分:255.8	タンパク:22.7	エネルギー:612	水分:176.4	タンパク:19.4	エネルギー:872	水分:391.2	タンパク:27.8	エネルギー:510	水分:182.6	タンパク:16.8
	アミノ酸:16.0	脂質:34.1	食塩相当量:3.4	アミノ酸:19.1	脂質:22.3	食塩相当量:2.4	アミノ酸:6.6	脂質:15.9	食塩相当量:1.4	アミノ酸:14.3	脂質:19.4	食塩相当量:3.2	アミノ酸:15.9	脂質:23.8	食塩相当量:2.3	アミノ酸:17.8	脂質:50.4	食塩相当量:4.9	アミノ酸:12.8	脂質:15.5	食塩相当量:2.6
夕食	ご飯 鶏ムネ肉の磯マヨ焼き 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) キノコの煮浸し(厚揚げ) ふきとがんもの煮物			ご飯 さわらの若草焼き 味噌汁(なす・長葱) きゅうりの塩昆布和え なめ茸とろろ			ご飯 鶏もも肉のレモン照り焼き(ししとう) 味噌汁(長葱・若布) 長芋とおくらのサラダ 茄子の煮浸し			ご飯 太刀魚のカレー風味焼き 味噌汁(じゃが芋・若布) キャベツの梅しらす和え 小松菜の煮浸し			ご飯 鯖の塩麩焼き(おろし・はじかみ) 味噌汁(絹さや・刻み麩) 厚揚げのそぼろ煮(青葱) ちんげん菜ときのこのお浸し(柚子)			ご飯 鶏の親子煮(万葱) 味噌汁(玉葱・大根葉) 湯豆腐 里芋の明太子和え			ご飯 豚肉の西京焼き 味噌汁(もやし・万葱) じゃが芋の味噌餡 もずく酢(もやし)		
	エネルギー:471	水分:139.1	タンパク:21.4	エネルギー:405	水分:151.7	タンパク:16.4	エネルギー:507	水分:174.0	タンパク:15.1	エネルギー:426	水分:144.9	タンパク:17.6	エネルギー:570	水分:184.2	タンパク:26.2	エネルギー:483	水分:172.6	タンパク:21.5	エネルギー:450	水分:137.8	タンパク:14.3
	アミノ酸:16.9	脂質:13.1	食塩相当量:2.4	アミノ酸:13.0	脂質:6.2	食塩相当量:2.9	アミノ酸:13.1	脂質:14.5	食塩相当量:2.5	アミノ酸:8.6	脂質:8.2	食塩相当量:2.3	アミノ酸:22.5	脂質:20.7	食塩相当量:3.4	アミノ酸:12.0	脂質:11.7	食塩相当量:1.7	アミノ酸:12.2	脂質:9.1	食塩相当量:1.7
エネルギー:1662	水分:410.0	タンパク:58.6	エネルギー:1392	水分:351.8	タンパク:47.7	エネルギー:1343	水分:514.6	タンパク:48.0	エネルギー:1469	水分:422.2	タンパク:51.7	エネルギー:1574	水分:449.2	タンパク:55.8	エネルギー:1754	水分:594.3	タンパク:58.5	エネルギー:1476	水分:429.8	タンパク:53.7	

献立予定表

2026年3月29日～2026年5月2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(朝食の変更は前々日17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:38.0	脂質:64.9	食塩相当量:8.4	アミノ酸:36.3	脂質:36.7	食塩相当量:8.1	アミノ酸:23.9	脂質:35.3	食塩相当量:6.4	アミノ酸:27.2	脂質:34.4	食塩相当量:9.1	アミノ酸:44.0	脂質:51.7	食塩相当量:7.7	アミノ酸:34.3	脂質:68.4	食塩相当量:8.8	アミノ酸:42.1	脂質:37.1	食塩相当量:6.8
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2026年3月29日～2026年5月2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
(朝食の変更は前々日17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

		4月26日 日曜日			4月27日 月曜日			4月28日 火曜日			4月29日 水曜日			4月30日 木曜日			5月1日 金曜日			5月2日 土曜日		
朝食	ご飯 鯖の味噌煮(ミキサー) 味噌汁(えのき・豆腐) べっこう煮 茎わかめと長芋のオクラ和え ゼリー(マスカット)	ご飯 厚焼き玉子 味噌汁(大根・油揚げ) ごぼうと人参の胡麻和え 小松菜の辛子和え きざみたくあん			ご飯 鮭の磯焼き(40・いんげん・生姜) 味噌汁(長葱・貝割れ大根) 大根のかに風味あん ひじきの白和え 甘辛たけのこ			ご飯 がんといんげんの煮物 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 切干大根と蒸し鶏炒め 和風お豆サラダ もずくミックス			ご飯 野菜入り炒り玉子 味噌汁(玉葱・貝割れ大根) カレービーフン ごぼうの金平 大根しそ漬											
	エネルギー:449	水分:76.7	タンパク:15.2	エネルギー:393	水分:36.4	タンパク:12.2	エネルギー:377	水分:69.8	タンパク:17.1	エネルギー:348	水分:21.6	タンパク:11.1	エネルギー:380	水分:21.4	タンパク:9.1							
	アミノ酸:5.3	脂質:4.5	食塩相当量:2.0	アミノ酸:5.0	脂質:7.7	食塩相当量:2.6	アミノ酸:11.9	脂質:4.3	食塩相当量:2.6	アミノ酸:4.3	脂質:4.9	食塩相当量:2.4	アミノ酸:4.2	脂質:7.1	食塩相当量:2.3							
昼食	煮干しラーメン 点心三種 菜の花と海老のお浸し デザート(みるくプリン)	ご飯 赤魚の甘酢あんかけ 中華スープ(青梗菜・長葱) ブロッコリーのかに玉あん じゃこのせ中華風冷奴			ご飯 豚ロースの竜田揚げ 味噌汁(小松菜・大根) カリフラワーのコンソメ煮(コーン) タラモサラダ(玉葱)			ハヤシライス 野菜コンソメスープ マカロニサラダカレー風味 ホタテとコーンのバター醤油炒め デザート(レアチーズ)			ご飯 回鍋肉(豚こま) 中華コーンスープ(玉ねぎ) 焼き餃子 くらげときゅうりの中華サラダ											
	エネルギー:698	水分:315.0	タンパク:39.1	エネルギー:526	水分:262.5	タンパク:27.3	エネルギー:620	水分:213.8	タンパク:20.0	エネルギー:660	水分:241.2	タンパク:23.8	エネルギー:597	水分:200.6	タンパク:26.0							
	アミノ酸:18.5	脂質:16.9	食塩相当量:5.7	アミノ酸:14.7	脂質:11.6	食塩相当量:3.3	アミノ酸:16.2	脂質:25.1	食塩相当量:2.4	アミノ酸:14.3	脂質:29.3	食塩相当量:2.4	アミノ酸:9.7	脂質:17.1	食塩相当量:3.1							
夕食	ご飯 鮭のもみじ焼き 味噌汁(大根・長葱) 南瓜のいとこ煮(昼) チンゲン菜とにんじんの塩昆布和え	ご飯 和風ポークソテー(醤油ソース) 味噌汁(なめこ・万葱) 春キャベツとあさりの酒蒸し 酢の物(きゅうり・菜花・トマト)			ご飯 さわらの山椒焼き 味噌汁(キャベツ・大根葉) なすのみぞれ煮 アスパラと蒸し鶏のサラダ			ご飯 ゆで豚のおろし玉ねぎソース(ロース) 味噌汁(えのき・若布) 白菜とさつま揚げの煮浸し お浸し(菜の花・鰹節)			ご飯 カレイの煮付け 味噌汁(しめじ・長葱) 根菜の塩きんぴら 豆腐とツナのサラダ											
	エネルギー:552	水分:166.8	タンパク:18.0	エネルギー:605	水分:263.5	タンパク:20.5	エネルギー:510	水分:121.0	タンパク:27.4	エネルギー:422	水分:119.6	タンパク:18.1	エネルギー:455	水分:231.8	タンパク:21.9							
	アミノ酸:13.6	脂質:14.9	食塩相当量:2.5	アミノ酸:14.1	脂質:18.9	食塩相当量:3.1	アミノ酸:16.3	脂質:17.1	食塩相当量:2.0	アミノ酸:13.7	脂質:9.3	食塩相当量:2.2	アミノ酸:18.2	脂質:7.7	食塩相当量:2.3							
1日合計	エネルギー:1699	水分:558.5	タンパク:72.3	エネルギー:1524	水分:562.4	タンパク:60.0	エネルギー:1507	水分:404.6	タンパク:64.5	エネルギー:1430	水分:382.4	タンパク:53.0	エネルギー:1432	水分:453.8	タンパク:57.0							

献立予定表

2026年3月29日～2026年5月2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(朝食の変更は前々日17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:37.4	脂質:36.3	食塩相当量:10.2	アミノ酸:33.8	脂質:38.2	食塩相当量:9.0	アミノ酸:44.4	脂質:46.5	食塩相当量:7.0	アミノ酸:32.3	脂質:43.5	食塩相当量:7.0	アミノ酸:32.1	脂質:31.9	食塩相当量:7.7						
-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	--	--	--	--	--	--