

献立予定表

2026年4月26日～2026年6月6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

												5月1日 金曜日			5月2日 土曜日					
朝食												ご飯			ご飯					
												鯖の塩焼き			かに玉風お魚つみれ					
												根菜の味噌汁			具沢山味噌汁					
											オクラと湯葉のお浸し			菜の花の湯葉和え						
											金山寺みそ			漬物						
											ふりかけ			梅びしお						
			エネルギー:428			水分:88.7			タンパク:15.9			エネルギー:456			水分:138.2			タンパク:11.9		
			アミノ酸:12.5			脂質:9.8			食塩相当量:2.2			アミノ酸:3.9			脂質:14.8			食塩相当量:2.9		
昼食												ロールパン			長崎ちゃんぽん					
												ポークステーキ(ク			春巻き					
												リームソース)								
											コンソメスープ			小松菜とくらげの中華						
											ほうれん草とコーンの			和え						
											ソテー			デザート						
											フルーツサラダ									
			エネルギー:638			水分:261.3			タンパク:24.8			エネルギー:702			水分:331.4			タンパク:29.8		
			アミノ酸:18.5			脂質:37.0			食塩相当量:3.0			アミノ酸:16.0			脂質:26.6			食塩相当量:3.7		
夕食												ご飯			ご飯					
												鮭大根			アジフライ					
												味噌汁			味噌汁					
											おぐらの納豆和え			きゅうりとかぶの浅漬						
											春雨サラダ			け						
														ひじきの炒り煮						
			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		
			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		
			エネルギー:510			水分:121.0			タンパク:27.4			エネルギー:603			水分:228.9			タンパク:25.1		
			アミノ酸:16.3			脂質:17.1			食塩相当量:2.0			アミノ酸:17.5			脂質:20.8			食塩相当量:3.3		
			エネルギー:392			水分:188.0			タンパク:18.0			エネルギー:436			水分:168.7			タンパク:19.4		
			アミノ酸:14.8			脂質:2.8			食塩相当量:2.3			アミノ酸:15.8			脂質:9.0			食塩相当量:2.3		
			エネルギー:1553			水分:441.0			タンパク:45.6			エネルギー:1561			水分:629.4			タンパク:62.3		
			アミノ酸:15.5			脂質:15.1			食塩相当量:2.0			アミノ酸:15.6			脂質:18.1			食塩相当量:3.0		
			エネルギー:1565			水分:402.9			タンパク:60.1			エネルギー:1790			水分:569.6			タンパク:75.8		
			アミノ酸:14.1			脂質:14.3			食塩相当量:2.3			アミノ酸:14.1			脂質:14.3			食塩相当量:2.3		
			エネルギー:1502			水分:518.7			タンパク:60.1			エネルギー:1655			水分:607.7			タンパク:59.2		
			アミノ酸:15.8			脂質:15.1			食塩相当量:2.3			アミノ酸:15.8			脂質:15.1			食塩相当量:2.3		

献立予定表

2026年4月26日～2026年6月6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:33.6	脂質:47.0	食塩相当量:7.1	アミノ酸:34.3	脂質:36.1	食塩相当量:9.3	アミノ酸:38.1	脂質:52.6	食塩相当量:6.9	アミノ酸:45.2	脂質:60.3	食塩相当量:8.5	アミノ酸:31.2	脂質:26.8	食塩相当量:7.3	アミノ酸:46.8	脂質:55.8	食塩相当量:6.5	アミノ酸:27.4	脂質:59.5	食塩相当量:6.6
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2026年4月26日～2026年6月6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

	5月3日 日曜日			5月4日 月曜日			5月5日 火曜日			5月6日 水曜日			5月7日 木曜日			5月8日 金曜日			5月9日 土曜日		
朝食	ご飯 サワラの西京焼き 具沢山味噌汁 ごぼうサラダ ヨーグルト ごま昆布			ご飯 赤魚の塩麴やき 具沢山味噌汁 厚焼き玉子 味付け海苔 みそピーナッツ			ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 具沢山味噌汁 ごぼうの金平 きざみたくあん たいみそ			ご飯 サバの赤味噌煮 具沢山味噌汁 温泉卵 納豆 海苔の佃煮			ご飯 甘たれ海鮮ハンバーグ 根菜の味噌汁 菜の花のおひたし 漬物 ふりかけ			ご飯 ほっけの塩焼き 具沢山味噌汁 小松菜のおひたし 納豆 海苔の佃煮			ご飯 あぶらかれいの味噌焼 具沢山味噌汁 切干大根煮物 煮豆(金時豆) ふりかけ		
	エネルギー:515	水分:90.8	タンパク:17.0	エネルギー:425	水分:44.7	タンパク:20.1	エネルギー:414	水分:57.9	タンパク:11.9	エネルギー:552	水分:141.7	タンパク:24.8	エネルギー:359	水分:88.3	タンパク:12.1	エネルギー:432	水分:108.6	タンパク:21.5	エネルギー:405	水分:38.7	タンパク:18.8
	アミノ酸:6.9	脂質:18.7	食塩相当量:2.4	アミノ酸:5.0	脂質:10.2	食塩相当量:3.5	アミノ酸:5.2	脂質:9.1	食塩相当量:2.6	アミノ酸:16.8	脂質:19.3	食塩相当量:2.2	アミノ酸:5.2	脂質:4.9	食塩相当量:2.2	アミノ酸:17.2	脂質:8.4	食塩相当量:2.1	アミノ酸:3.8	脂質:4.5	食塩相当量:2.2
昼食	ご飯 若鶏のから揚げ黒酢ソース 味噌汁 キャベツナサラダ 若筍煮			ご飯 チンジャオロース 春雨スープ イカときゅうりの中華和え レタスと豆腐の中華サラダ			ちらし寿司 汁物(とろろ昆布・花麩・万葱) 鰹のたたき 梅肉和え(長いも・おくら) 柏もち			胚芽ロール&デニッシュパン 煮込みハンバーグ コンソメスープ グリーンサラダ イタリアンオムレツ デザート			赤飯 天ぷら(かぼちゃ・なす・えび・キス) ミニ茶そば 茶碗蒸し デザート			キーマカレー コンソメスープ ピクルス 野菜のアヒージョ フルーツヨーグルト			クロワッサン 鱈のカレームニエル コンソメスープ オーシャンサラダ ほうれん草とエリンギの にんにく炒め		
	エネルギー:534	水分:183.7	タンパク:16.5	エネルギー:460	水分:194.8	タンパク:18.3	エネルギー:546	水分:130.2	タンパク:28.0	エネルギー:736	水分:307.3	タンパク:36.9	エネルギー:749	水分:168.3	タンパク:31.6	エネルギー:577	水分:249.9	タンパク:16.4	エネルギー:434	水分:196.6	タンパク:19.3
	アミノ酸:14.0	脂質:19.7	食塩相当量:3.0	アミノ酸:14.7	脂質:13.7	食塩相当量:3.3	アミノ酸:16.5	脂質:2.3	食塩相当量:4.3	アミノ酸:16.8	脂質:40.0	食塩相当量:4.2	アミノ酸:18.5	脂質:13.8	食塩相当量:5.0	アミノ酸:13.1	脂質:25.3	食塩相当量:2.7	アミノ酸:12.6	脂質:23.9	食塩相当量:2.9
夕食	ご飯 タラのコーンマヨ焼き フル 味噌汁 カリフラワーのツナサラダ チャプチェ			ご飯 トンテキフル 味噌汁 茄子とシメジのおろし和え さつま芋とレーズンの サラダ			ご飯 メカジキのチーズピカタ 味噌汁 レンコンサラダ 小松菜の煮浸し			ご飯 カレイのみぞれ煮 味噌汁 和風コールスロー 刻み昆布の煮物			ご飯 プルコギビーフ 味噌汁 インゲンのピーナッツ 和え 炒りおから			ご飯 鶏もも肉の南蛮漬け 味噌汁 さつま芋と昆布の煮合わせ レタスの胡麻風味サ ラダ			ご飯 牛肉と大根の韓国風 煮込み 味噌汁 揚げ出し豆腐 キャベツと蒸し鶏のゆ かり和え		
	エネルギー:516	水分:195.2	タンパク:25.9	エネルギー:611	水分:216.8	タンパク:21.9	エネルギー:519	水分:183.5	タンパク:22.3	エネルギー:399	水分:168.5	タンパク:19.1	エネルギー:681	水分:178.5	タンパク:15.5	エネルギー:506	水分:163.6	タンパク:15.3	エネルギー:604	水分:226.6	タンパク:23.9
	アミノ酸:16.8	脂質:15.0	食塩相当量:2.4	アミノ酸:18.2	脂質:18.9	食塩相当量:2.4	アミノ酸:15.9	脂質:15.5	食塩相当量:2.4	アミノ酸:14.8	脂質:5.3	食塩相当量:3.0	アミノ酸:12.7	脂質:36.5	食塩相当量:2.1	アミノ酸:12.2	脂質:12.0	食塩相当量:2.8	アミノ酸:18.3	脂質:22.7	食塩相当量:2.0
エネルギー:1565	水分:469.7	タンパク:59.4	エネルギー:1496	水分:456.3	タンパク:60.3	エネルギー:1479	水分:371.6	タンパク:62.2	エネルギー:1687	水分:617.5	タンパク:80.8	エネルギー:1789	水分:435.1	タンパク:59.2	エネルギー:1515	水分:522.1	タンパク:53.2	エネルギー:1443	水分:461.9	タンパク:62.0	

献立予定表

2026年4月26日～2026年6月6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:37.7	脂質:53.4	食塩相当量:7.8	アミノ酸:37.9	脂質:42.8	食塩相当量:9.2	アミノ酸:37.6	脂質:26.9	食塩相当量:9.3	アミノ酸:48.4	脂質:64.6	食塩相当量:9.4	アミノ酸:36.4	脂質:55.2	食塩相当量:9.3	アミノ酸:42.5	脂質:45.7	食塩相当量:7.6	アミノ酸:34.7	脂質:51.1	食塩相当量:7.1
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2026年4月26日～2026年6月6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

	5月10日 日曜日			5月11日 月曜日			5月12日 火曜日			5月13日 水曜日			5月14日 木曜日			5月15日 金曜日			5月16日 土曜日		
朝食	ご飯 アジ塩麴焼 味噌汁(長葱・もやし) サラダ風ポテトうの花 がんもの炊き合わせ 納豆			ご飯 甘塩鮭焼き(大根おろし) 味噌汁(絹さや・えのき) 仙台麩の田舎煮 ほうれん草の胡麻和え(既) 味付け海苔			ご飯 鯖の七味焼き 味噌汁(里芋・油揚げ) 南瓜のいところ煮 ひじきの白和え ふりかけ			ご飯 ほっけの幽庵焼き(いんげん・花人参) からし菜おひたし 味噌汁(豆腐・若布) べっこう煮 海苔の佃煮			ご飯 オムレツ 味噌汁(冬瓜・若布) べっこう煮 いんげんのピーナッツ和え 納豆			ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(大根・青梗菜) かぼちゃサラダ(レーズン) ひじきの煮物 ふりかけ			ご飯 鮭の葱味噌焼き(インゲン) 味噌汁(えのき・若布) 南瓜のいところ煮 和風お豆サラダ たいみそ		
	エネルギー:475	水分:55.9	タンパク:24.3	エネルギー:417	水分:54.8	タンパク:19.9	エネルギー:511	水分:75.5	タンパク:22.6	エネルギー:350	水分:67.6	タンパク:14.6	エネルギー:472	水分:51.7	タンパク:19.0	エネルギー:361	水分:84.1	タンパク:8.1	エネルギー:433	水分:94.3	タンパク:23.7
	アミノ酸:9.9	脂質:12.4	食塩相当量:2.7	アミノ酸:13.6	脂質:6.4	食塩相当量:1.8	アミノ酸:16.1	脂質:14.5	食塩相当量:2.2	アミノ酸:10.7	脂質:3.4	食塩相当量:2.6	アミノ酸:9.7	脂質:12.2	食塩相当量:2.7	アミノ酸:4.6	脂質:6.0	食塩相当量:2.1	アミノ酸:16.0	脂質:5.4	食塩相当量:2.2
昼食	茄子と挽肉のトマトクリームパスタ ポトフ エリンギとズッキーニのホットマリネ ミモザサラダ 果物(オレンジ)			ビビンパ 春雨スープ 春巻き 中華冷奴 デザート(杏仁豆腐)			カレー南蛮うどん さつま芋とクリームチーズのサラダ きゅうりとかぶの浅漬け フルーツ缶(黄桃)			ロールパン イタリアンチキン ポタージュスープ キノコのマリネ シーザーサラダ			ご飯 魚のチリソースかけ わかめスープ カニ玉 トマトの中華サラダ			きつねそば 海老入りかき揚げ 酢の物(カブ・若布・柚子) 果物(りんご)			チキンカレー 具沢山コンソメスープ ブロッコリーと海老のタルタルサラダ ソーセージとキャベツの炒り玉子 フルーツソースかけ ヨーグルト		
	エネルギー:606	水分:402.5	タンパク:22.5	エネルギー:755	水分:296.0	タンパク:26.5	エネルギー:527	水分:285.5	タンパク:13.5	エネルギー:607	水分:159.6	タンパク:21.7	エネルギー:577	水分:213.8	タンパク:23.6	エネルギー:438	水分:291.0	タンパク:17.3	エネルギー:793	水分:329.2	タンパク:32.3
	アミノ酸:16.3	脂質:29.1	食塩相当量:3.4	アミノ酸:18.4	脂質:31.3	食塩相当量:2.4	アミノ酸:10.9	脂質:23.8	食塩相当量:3.1	アミノ酸:16.4	脂質:28.7	食塩相当量:4.0	アミノ酸:18.0	脂質:19.1	食塩相当量:3.5	アミノ酸:12.7	脂質:11.5	食塩相当量:3.7	アミノ酸:19.7	脂質:31.2	食塩相当量:5.3
夕食	ご飯 牡蠣フライ&コロケ 味噌汁(若布・大根) ブロッコリーと帆立のクリーム煮副菜 海老シューマイ			ご飯 鶏肉の田舎煮 味噌汁(なめこ・万葱) 春雨の高菜炒め(人参) なめこおろし			ご飯 太刀魚の梅マヨ焼き けんちん汁 長芋ときゅうりの塩昆布和え 切干大根の煮物			ご飯 鯖の照り焼き(インゲン・花麩) 味噌汁(なす・長葱) ほうれん草のしらす 梅和え 春おでん			ご飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 味噌汁(まいたけ・カブ) いんげんと竹輪の炒め物 チンゲン菜の炒り玉子和え			ご飯 鶏もも肉の葱塩だれ 味噌汁(えのき・刻み麩) 和風ポテトサラダ(しば漬け) 春野菜の煮物			ご飯 さわらの照り焼き(いんげん・生姜) 味噌汁(しめじ・長葱) かぼちゃの煮物 長いものわさび和え		
	エネルギー:737	水分:286.8	タンパク:24.4	エネルギー:433	水分:141.6	タンパク:13.6	エネルギー:438	水分:110.1	タンパク:18.7	エネルギー:445	水分:159.8	タンパク:19.2	エネルギー:485	水分:193.4	タンパク:18.6	エネルギー:472	水分:199.7	タンパク:15.5	エネルギー:440	水分:175.1	タンパク:19.4
	アミノ酸:16.4	脂質:26.5	食塩相当量:3.4	アミノ酸:12.4	脂質:8.6	食塩相当量:2.7	アミノ酸:5.7	脂質:10.2	食塩相当量:2.1	アミノ酸:15.6	脂質:10.9	食塩相当量:3.6	アミノ酸:14.2	脂質:15.5	食塩相当量:2.9	アミノ酸:13.5	脂質:14.1	食塩相当量:2.7	アミノ酸:16.5	脂質:6.8	食塩相当量:2.3
エネルギー:1818	水分:745.2	タンパク:71.2	エネルギー:1605	水分:492.4	タンパク:60.0	エネルギー:1476	水分:471.1	タンパク:54.8	エネルギー:1402	水分:387.0	タンパク:55.5	エネルギー:1534	水分:458.9	タンパク:61.2	エネルギー:1271	水分:574.8	タンパク:40.9	エネルギー:1666	水分:598.6	タンパク:75.4	

献立予定表

2026年4月26日～2026年6月6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:42.6	脂質:68.0	食塩相当量:9.5	アミノ酸:44.4	脂質:46.3	食塩相当量:6.9	アミノ酸:32.7	脂質:48.5	食塩相当量:7.4	アミノ酸:42.7	脂質:43.0	食塩相当量:10.2	アミノ酸:41.9	脂質:46.8	食塩相当量:9.1	アミノ酸:30.8	脂質:31.6	食塩相当量:8.5	アミノ酸:52.2	脂質:43.4	食塩相当量:9.8
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	------------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2026年4月26日～2026年6月6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

	5月17日 日曜日			5月18日 月曜日			5月19日 火曜日			5月20日 水曜日			5月21日 木曜日			5月22日 金曜日			5月23日 土曜日		
朝食	ご飯 さわらの西京焼き(いんげん・甘酢生姜) 味噌汁(長葱・ほうれん草) 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え(既) フルーツ缶(パイナップル)			ご飯 白身魚の白醤油焼き 味噌汁(キャベツ・刻み麩) 切干大根煮物 ポテトサラダ(既) ふりかけ			ご飯 甘塩鮭焼き(大根おろし) 味噌汁(もやし・万葱) 筑前煮(三和) 和風お豆サラダ 味付け海苔			ご飯 カレーのみりん焼き(菜の花) 味噌汁(小松菜・しめじ) かぶの洋風煮 ひじきとおくらの和え物 ふりかけ			ご飯 ほっけの塩焼き(生姜・いんげん) 味噌汁(なす・長葱) さつまいもと昆布の煮合わせ からし菜おひたし 海苔の佃煮			ご飯 さわらの山椒焼き 味噌汁(若布・大根) ほうれん草の胡麻和え(既) かぼちゃの含め煮 たいみそ			ご飯 鯖の塩焼き 味噌汁(なめこ・冬瓜) 豆腐と青菜のとろみ煮 和風お豆サラダ ふりかけ		
	エネルギー:451	水分:120.2	タンパク:19.5	エネルギー:379	水分:20.9	タンパク:13.3	エネルギー:402	水分:85.1	タンパク:20.7	エネルギー:395	水分:109.5	タンパク:23.9	エネルギー:394	水分:101.2	タンパク:13.9	エネルギー:393	水分:63.4	タンパク:15.4	エネルギー:407	水分:63.5	タンパク:17.4
	アミノ酸:15.2	脂質:8.2	食塩相当量:2.0	アミノ酸:3.9	脂質:4.5	食塩相当量:1.4	アミノ酸:13.4	脂質:7.7	食塩相当量:1.7	アミノ酸:15.8	脂質:5.9	食塩相当量:2.4	アミノ酸:10.9	脂質:3.0	食塩相当量:2.4	アミノ酸:11.1	脂質:6.2	食塩相当量:1.8	アミノ酸:10.9	脂質:10.0	食塩相当量:2.3
昼食	ご飯 メカジキのソテーマトソースフルサイズ 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			ご飯 回鍋肉(豚こま)フルサイズ 生姜スープ 水餃子(スープ) ほうれん草の中華風和え物 デザート(杏仁豆腐)			豚しゃぶとろろ丼 野菜天ぷら 汁物(花麩・三つ葉) 茶碗蒸し(かにかま・鶏こま・三つ葉) 果物(キウイ)			ロールパン チキンソテー粒マスタードソース オニオンコンソメスープ ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ(サニー・アスパラ・トマト)			しらす丼 汁物(長葱・貝割れ大根) 揚げ出し豆腐(おろし・万葱) 長芋ときゅうりの塩昆布和え デザート(あんみつ)			シーフードカレー スープ(白菜・人参) アボカドのサラダ れんこんの粒マスタードソテー パインヨーグルト			ご飯 赤魚の中華香味ソースフルサイズ 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 デザート(マンゴープリン)		
	エネルギー:533	水分:198.0	タンパク:23.1	エネルギー:581	水分:197.5	タンパク:20.1	エネルギー:633	水分:263.1	タンパク:26.2	エネルギー:620	水分:288.4	タンパク:26.1	エネルギー:483	水分:204.9	タンパク:18.5	エネルギー:758	水分:314.1	タンパク:26.2	エネルギー:635	水分:249.9	タンパク:29.1
	アミノ酸:17.1	脂質:18.1	食塩相当量:2.4	アミノ酸:8.1	脂質:15.4	食塩相当量:3.1	アミノ酸:19.5	脂質:25.5	食塩相当量:3.2	アミノ酸:19.0	脂質:35.6	食塩相当量:3.3	アミノ酸:11.1	脂質:15.6	食塩相当量:2.2	アミノ酸:16.6	脂質:30.2	食塩相当量:4.9	アミノ酸:12.8	脂質:19.6	食塩相当量:2.6
夕食	ご飯 インド煮(豚こま)フルサイズ 味噌汁(青梗菜・えのき) チョレギ風サラダ フルーツのヨーグルトホイップ和え			ご飯 海老フライ&コロケ かきたま汁 蒸し鶏サラダ(サニー・黄ピ・マヨ) 煮浸し(菜の花・さつま揚げ)			ご飯 カレーの更紗蒸し 味噌汁(豆腐・万葱) じゃが芋のたらこ和え からし和え(ほうれん草)			ご飯 ポークソテー和風きのこソース 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 海老入り塩チャプチェ ブロッコリーと蒸し鶏のゆかり和え			ご飯 鶏の甘酢ネギ炒めフルサイズ 味噌汁(しめじ・大根葉) ロールキャベツ 菜の花の白和え			ご飯 甘味噌肉豆腐(こま)フルサイズ 汁物(万葱・エノキ) じゃがいものチヂミ 大根サラダわさび風味			ご飯 鶏手羽元のさっぱり煮フルサイズ 味噌汁(青梗菜・えのき) 豆腐チャンプル ゆでキャベツの梅サラダ		
	エネルギー:531	水分:172.4	タンパク:17.6	エネルギー:649	水分:149.2	タンパク:19.8	エネルギー:409	水分:197.1	タンパク:22.0	エネルギー:518	水分:239.2	タンパク:28.2	エネルギー:652	水分:246.9	タンパク:34.1	エネルギー:602	水分:222.2	タンパク:25.5	エネルギー:719	水分:295.8	タンパク:35.3
	アミノ酸:7.3	脂質:15.5	食塩相当量:1.4	アミノ酸:6.0	脂質:28.5	食塩相当量:2.0	アミノ酸:18.0	脂質:5.7	食塩相当量:2.9	アミノ酸:19.5	脂質:13.9	食塩相当量:2.5	アミノ酸:22.3	脂質:25.7	食塩相当量:2.8	アミノ酸:12.9	脂質:18.1	食塩相当量:3.0	アミノ酸:30.5	脂質:31.0	食塩相当量:3.4
エネルギー:1515	水分:490.6	タンパク:60.2	エネルギー:1609	水分:367.6	タンパク:53.2	エネルギー:1444	水分:545.3	タンパク:68.9	エネルギー:1533	水分:637.1	タンパク:78.2	エネルギー:1529	水分:553.0	タンパク:66.5	エネルギー:1753	水分:599.7	タンパク:67.1	エネルギー:1761	水分:609.2	タンパク:81.8	

献立予定表

2026年4月26日～2026年6月6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:39.6	脂質:41.8	食塩相当量:5.8	アミノ酸:18.0	脂質:48.4	食塩相当量:6.5	アミノ酸:50.9	脂質:38.9	食塩相当量:7.8	アミノ酸:54.3	脂質:55.4	食塩相当量:8.2	アミノ酸:44.3	脂質:44.3	食塩相当量:7.4	アミノ酸:40.6	脂質:54.5	食塩相当量:9.7	アミノ酸:54.2	脂質:60.6	食塩相当量:8.3
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2026年4月26日～2026年6月6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

	5月24日 日曜日			5月25日 月曜日			5月26日 火曜日			5月27日 水曜日			5月28日 木曜日			5月29日 金曜日			5月30日 土曜日		
朝食	ご飯 赤魚の煮付け 味噌汁(長葱・大根葉) 厚焼き玉子 ブロッコリーの彩りあん ふりかけ			ご飯 焼きししゃも 味噌汁(キャベツ・万葱) からし菜おひたし もやしナムル 納豆			ご飯 イワシの生姜煮 味噌汁(大根・かいわれ) さつま芋の甘露煮 ちんげん菜のツナ和え 海苔の佃煮			ご飯 オムレツ 味噌汁(大根・大根葉) 野菜と麩の炒め煮 ひじきの白和え 味付け海苔			ご飯 鮭の磯焼き(40・いんげん・生姜) 味噌汁(豆腐・絹さや) 切干大根煮物 筍のおかか煮(ミキサー) ふりかけ			ご飯 ほっけの幽庵焼き(いんげん・花人参) 味噌汁(じゃが芋・若布) 温泉卵 ひじきの煮物 味付け海苔			ご飯 厚揚げ豆腐の和風マーボー 味噌汁(小松菜・きざみ麩) 具沢山コンソメ煮 キャベツと人参の生姜醤油 ふりかけ		
	エネルギー:385	水分:37.2	タンパク:18.1	エネルギー:455	水分:77.4	タンパク:23.0	エネルギー:417	水分:21.1	タンパク:15.5	エネルギー:406	水分:25.7	タンパク:14.3	エネルギー:373	水分:129.9	タンパク:16.9	エネルギー:402	水分:103.7	タンパク:19.4	エネルギー:331	水分:21.0	タンパク:8.7
	アミノ酸:4.4	脂質:5.2	食塩相当量:2.6	アミノ酸:18.1	脂質:13.1	食塩相当量:3.1	アミノ酸:3.8	脂質:6.1	食塩相当量:2.0	アミノ酸:3.9	脂質:9.1	食塩相当量:2.7	アミノ酸:12.7	脂質:3.8	食塩相当量:2.2	アミノ酸:15.5	脂質:9.0	食塩相当量:2.1	アミノ酸:3.9	脂質:5.2	食塩相当量:2.4
昼食	和風きのこスパゲッティー コンソメスープ(しめじ・キャベツ) イタリアンオムレツ 野菜のマリネ			ご飯 鶏ムネ肉の鶏マヨフルサイズ ワンタンスープ 煮浸し(小松菜・きのこ) 帆立の中華和え			ロールパン ポークのデミグラスソース煮込みフルサイズ パンプキンスープ 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) 茄子の煮浸し キャベツナサラダ			山菜そば 竹輪の二色揚げ(青海苔・カレー) 酢の物(しらす) デザート(マンゴープリン)			ごまパン&デニッシュパン クリームシチュー 蓮根とベーコンのバルサミコンソテー ブロッコリーと海老のタルタルサラダ 果物(パイン)			五目チャーハン 水餃子(スープ) レタスと豆腐の中華 サラダ 果物(オレンジ)		
	エネルギー:432	水分:184.2	タンパク:18.3	エネルギー:565	水分:210.5	タンパク:34.6	エネルギー:748	水分:302.0	タンパク:35.1	エネルギー:588	水分:118.1	タンパク:14.8	エネルギー:561	水分:205.4	タンパク:23.6	エネルギー:638	水分:357.0	タンパク:26.9	エネルギー:428	水分:223.1	タンパク:21.1
	アミノ酸:7.0	脂質:21.3	食塩相当量:3.9	アミノ酸:26.6	脂質:17.7	食塩相当量:3.0	アミノ酸:27.1	脂質:35.0	食塩相当量:3.7	アミノ酸:6.3	脂質:29.9	食塩相当量:2.4	アミノ酸:12.1	脂質:19.9	食塩相当量:5.1	アミノ酸:23.3	脂質:30.7	食塩相当量:2.3	アミノ酸:14.6	脂質:14.6	食塩相当量:3.3
夕食	ご飯 豚肉の生姜炒め 味噌汁(豆腐・かいわれ) カレー風味のマカロニサラダ モロヘイヤと長芋のしらす和え			ご飯 赤魚の焼き浸しフルサイズ 味噌汁(しめじ・万葱) 五目玉子焼き パインとポテトのヨーグルト和え			ご飯 かにクリームコロッケ 味噌汁(玉葱・若布) チーズサラダ(きゅうり・トマト) ひじきの炒り煮(さつま揚げ)			ご飯 鮭の塩麴ソテー 味噌汁(小松菜・大根) アスパラのナムル 春野菜の煮物			ご飯 鶏もも肉の味噌炒め 味噌汁(長葱・なす) カリフラワーのたらこ和え 大根と柚子の甘酢			ご飯 牛大根フルサイズ 味噌汁(なめこ・長葱) チンゲン菜と海老の塩炒め副菜 なめ茸和え(ほうれん草)			ご飯 豚バラ肉のみぞれ煮 フルサイズ 味噌汁(青梗菜・えのき) いかと里芋の煮物 冷奴		
	エネルギー:590	水分:197.7	タンパク:24.2	エネルギー:484	水分:153.8	タンパク:25.0	エネルギー:533	水分:135.1	タンパク:12.3	エネルギー:431	水分:203.9	タンパク:21.1	エネルギー:427	水分:188.7	タンパク:15.5	エネルギー:516	水分:255.1	タンパク:22.9	エネルギー:654	水分:314.6	タンパク:26.6
	アミノ酸:16.4	脂質:22.0	食塩相当量:3.4	アミノ酸:10.1	脂質:6.3	食塩相当量:2.3	アミノ酸:5.3	脂質:21.1	食塩相当量:2.3	アミノ酸:14.5	脂質:8.4	食塩相当量:3.5	アミノ酸:12.7	脂質:10.6	食塩相当量:2.0	アミノ酸:11.0	脂質:14.7	食塩相当量:3.5	アミノ酸:21.2	脂質:27.1	食塩相当量:2.7
エネルギー:1407	水分:419.1	タンパク:60.6	エネルギー:1504	水分:441.7	タンパク:82.6	エネルギー:1698	水分:458.2	タンパク:62.9	エネルギー:1425	水分:347.7	タンパク:50.2	エネルギー:1361	水分:524.0	タンパク:56.0	エネルギー:1556	水分:715.8	タンパク:69.2	エネルギー:1413	水分:558.7	タンパク:56.4	

献立予定表

2026年4月26日～2026年6月6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:27.8	脂質:48.5	食塩相当量:9.9	アミノ酸:54.8	脂質:37.1	食塩相当量:8.4	アミノ酸:36.2	脂質:62.2	食塩相当量:8.0	アミノ酸:24.7	脂質:47.4	食塩相当量:8.6	アミノ酸:37.5	脂質:34.3	食塩相当量:9.3	アミノ酸:49.8	脂質:54.4	食塩相当量:7.9	アミノ酸:39.7	脂質:46.9	食塩相当量:8.4
-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	-----------

献立予定表

2026年4月26日～2026年6月6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

	5月31日 日曜日	6月1日 月曜日	6月2日 火曜日	6月3日 水曜日	6月4日 木曜日	6月5日 金曜日	6月6日 土曜日
朝食	ご飯 肉団子の中華甘酢あん 味噌汁(キャベツ・玉葱) 大根のかに風味あん 木耳と人参の中華サラダ たいみそ						
	エネルギー:414	水分:74.7	タンパク:11.5				
	アミノタンパク:4.9	脂質:7.4	食塩相当量:2.4				
昼食	ご飯 鯖のカレー風味揚げ 味噌汁(なす・長葱) チャプチェ副菜 タラモサラダ(玉葱)						
	エネルギー:641	水分:170.5	タンパク:21.2				
	アミノタンパク:17.4	脂質:24.7	食塩相当量:2.7				
夕食	ご飯 蒸し豚の胡麻ダレかけ 味噌汁(なめこ・万葱) ふきとがんもの煮物 酢の物(若布・しらす・きゅうり)						
	エネルギー:470	水分:116.4	タンパク:20.9				
	アミノタンパク:16.3	脂質:11.4	食塩相当量:3.4				
1日分	エネルギー:1525	水分:361.6	タンパク:53.6				

