

献立予定表

2024年9月29日～2024年10月26日
サンシャインつくば

施設

	9月29日 日曜日	9月30日 月曜日	10月1日 火曜日	10月2日 水曜日	10月3日 木曜日	10月4日 金曜日	10月5日 土曜日
朝食	ご飯 がんもどきの含め煮 味噌汁 油揚げと切干大根煮 和風お豆サラダ 玉ねぎと若布の甘酢和え	ご飯 野菜入り炒り玉子 味噌汁 カレービーフン ごぼうの金平 大根しそ漬	ロールパン オムレツ ポタージュスープ カリフラワーのカレー炒め 豆のトマト煮込み フルーツヨーグルト	ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁 茄子の山椒煮 京風さつま揚げ煮 海苔の佃煮	ご飯 塩豚肉じゃが 味噌汁 ちくわとピーマンの金平 はんぺんと枝豆の煮物 しそ昆布	ロールパン 目玉焼き風オムレツ ポタージュスープ ラトウイユ 具だくさんコンソメ煮 牛乳	ご飯 厚揚げ豆腐の和風 マーボー 味噌汁 カブと油揚げの煮物 ひじきとおくらの和え物 きゃらぶき
	エネルギー:362 水分:21.6 タンパク:10.7 脂質:4.9 食塩相当量:2.3	エネルギー:380 水分:21.4 タンパク:9.1 脂質:7.1 食塩相当量:2.3	エネルギー:390 水分:38.5 タンパク:16.5 脂質:13.5 食塩相当量:3.4	エネルギー:424 水分:94.6 タンパク:16.1 脂質:8.9 食塩相当量:2.6	エネルギー:558 水分:119.5 タンパク:19.3 脂質:11.9 食塩相当量:6.1	エネルギー:357 水分:99.1 タンパク:13.2 脂質:13.6 食塩相当量:3.2	エネルギー:349 水分:30.6 タンパク:9.2 脂質:4.5 食塩相当量:2.5
昼食	帆立とベーコンのトマトクリームパスタ さつまいもとベーコンのバター醤油ソテー コンソメスープ グリーンサラダ 果物	ご飯 八宝菜 中華コンソメスープ 点心三種 イカときゅうりの中華和え	ご飯 鯛のレモンバター醬油 味噌汁 五日玉子焼き タラモサラダ	ロールパン 牛肉のトマト煮 コンソメスープ 帆立の野菜マリネ 果物	ご飯 油淋鶏 中華スープ カニ玉 ナムル	キーマカレー 海老のフリッター コーンスープ マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	ロールパン ラザニア スープ れんこんの粒マス タードソテー ミモザサラダ
	エネルギー:589 水分:322.1 タンパク:18.5 脂質:23.1 食塩相当量:3.4	エネルギー:637 水分:207.4 タンパク:24.9 脂質:18.7 食塩相当量:3.9	エネルギー:573 水分:214.6 タンパク:24.1 脂質:19.2 食塩相当量:2.9	エネルギー:505 水分:324.2 タンパク:25.7 脂質:19.6 食塩相当量:2.4	エネルギー:606 水分:226.4 タンパク:24.7 脂質:20.5 食塩相当量:3.6	エネルギー:617 水分:199.6 タンパク:26.6 脂質:23.3 食塩相当量:3.1	エネルギー:789 水分:284.9 タンパク:29.9 脂質:35.7 食塩相当量:4.1
夕食	ご飯 ポークピカタ 味噌汁 キャベツとソーセージのコンソメ煮 小松菜のゆかり和え	ご飯 カレイの煮付け 味噌汁 豚バラれんこん キャベツナサラダ	ご飯 鶏もも肉のみぞれ煮 味噌汁 海老と野菜のあっさり塩炒め 酢の物	ご飯 豚肉の塩麴焼き 味噌汁 キャベツとベーコンのオイル蒸し 蒸し鶏のねぎ塩サラダ	ご飯 太刀魚の梅煮 味噌汁(玉葱・若布) かぼちゃの煮物 スナッフの胡麻ドレ和え	ご飯 肉じゃが 味噌汁 かまぼこと若布の炒り卵 ブロccoliと桜えびのたまごサラダ	ご飯 野菜たっぷり鱈の南蛮漬け 味噌汁 なめこ豆腐 おろし和え
	エネルギー:494 水分:135.9 タンパク:19.0 脂質:17.1 食塩相当量:2.2	エネルギー:570 水分:180.2 タンパク:21.4 脂質:20.0 食塩相当量:2.2	エネルギー:491 水分:196.7 タンパク:24.6 脂質:10.3 食塩相当量:3.8	エネルギー:508 水分:203.6 タンパク:20.0 脂質:18.8 食塩相当量:2.6	エネルギー:486 水分:159.7 タンパク:15.0 脂質:11.0 食塩相当量:3.2	エネルギー:602 水分:254.7 タンパク:18.8 脂質:19.5 食塩相当量:3.1	エネルギー:518 水分:246.5 タンパク:21.8 脂質:11.6 食塩相当量:3.4
1日分	エネルギー:1445 水分:479.6 タンパク:48.2 脂質:45.1 食塩相当量:7.9	エネルギー:1587 水分:409.0 タンパク:55.4 脂質:45.8 食塩相当量:8.4	エネルギー:1454 水分:449.8 タンパク:65.2 脂質:43.0 食塩相当量:10.1	エネルギー:1437 水分:622.4 タンパク:61.8 脂質:47.3 食塩相当量:7.6	エネルギー:1650 水分:505.6 タンパク:59.0 脂質:43.4 食塩相当量:12.9	エネルギー:1576 水分:553.4 タンパク:58.6 脂質:56.4 食塩相当量:9.4	エネルギー:1656 水分:562.0 タンパク:60.9 脂質:51.8 食塩相当量:10.0

献立予定表

2024年9月29日～2024年10月26日
サンシャインつくば

施設

	10月6日 日曜日	10月7日 月曜日	10月8日 火曜日	10月9日 水曜日	10月10日 木曜日	10月11日 金曜日	10月12日 土曜日
朝食	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 味噌汁 豆腐と青菜のとろみ煮 京うの花 甘口キムチ	ご飯 豆腐と玉子のチャンプル 味噌汁 べっこう煮 ごぼうサラダ 白菜のたまり風味	フレンチトースト ロールキャベツ オニオンコンソメスープ 大根とルッコラのサラダ アスパラガスと人参のソテー ヨーグルト	ご飯 炒り豆腐 味噌汁 カリフラワーのバジルソース 小松菜の辛子和え ごま昆布	ご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 味噌汁 ふきと油揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 甘酢大根	ご飯 アジ塩麹焼 味噌汁 ブロッコリーのカニカマあん ひじきの煮物 しば漬け	ご飯 春雨と豚肉の醤油炒め 味噌汁 くずし豆腐の野菜あん ほうれん草と切干大根のナムル 胡瓜めかぶ
	エネルギー:446 水分:115.5 タンパク:16.5 脂質:8.6 食塩相当量:2.6	エネルギー:618 水分:96.1 タンパク:17.0 脂質:28.6 食塩相当量:2.7	エネルギー:485 水分:165.6 タンパク:23.6 脂質:20.3 食塩相当量:2.2	エネルギー:381 水分:23.9 タンパク:10.9 脂質:7.4 食塩相当量:2.8	エネルギー:364 水分:60.3 タンパク:8.9 脂質:5.9 食塩相当量:2.4	エネルギー:348 水分:21.4 タンパク:16.7 脂質:3.9 食塩相当量:2.2	エネルギー:403 水分:21.6 タンパク:11.2 脂質:7.3 食塩相当量:2.5
昼食	ご飯 マーボー豆腐 ワンタンスープ 海老シューマイ 大根の塩昆布和え	わかめそば 天ぷら(芋・まいたけ・なす・いとより) 冬瓜とかにの薄くず煮 果物	助六寿司 豚汁風うどん キャベツの梅しらす和え 果物	ロールパン 海の幸グラタン コンソメスープ スパニッシュオムレット グリーンサラダ デザート	ご飯 鶏ムネ肉の鶏マヨ 中華スープ 点心二種 春雨サラダ	ご飯 メカジキの照焼き汁物 茄子とオクラの揚げ浸し かぶとブロッコリーの味噌煮 果物	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
	エネルギー:631 水分:212.5 タンパク:27.8 脂質:23.0 食塩相当量:2.9	エネルギー:440 水分:303.6 タンパク:17.8 脂質:9.8 食塩相当量:5.8	エネルギー:761 水分:273.6 タンパク:25.4 脂質:22.8 食塩相当量:3.5	エネルギー:615 水分:278.8 タンパク:28.3 脂質:26.7 食塩相当量:3.6	エネルギー:637 水分:123.1 タンパク:32.0 脂質:17.7 食塩相当量:2.0	エネルギー:440 水分:182.2 タンパク:15.9 脂質:9.8 食塩相当量:2.1	エネルギー:587 水分:285.9 タンパク:25.7 脂質:28.5 食塩相当量:2.1
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグおろしポン酢 味噌汁 ひじきの炒り煮 三色胡麻和え	ご飯 赤魚の磯マヨ焼き汁物 ふろふき大根 ナムル	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 味噌汁 茄子の煮浸し 大根サラダわさび風味	ご飯 鯖のおろし煮 味噌汁 かぼちゃの煮物 アスパラときゅうりのツナ和え	ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け 味噌汁 根菜の塩きんぴら かぶとツナのサラダ	ご飯 肉豆腐 味噌汁 秋野菜の揚げ浸し 酢の物	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 味噌汁 がんといんげんの煮物 和風ポテトサラダ
	エネルギー:474 水分:163.9 タンパク:18.7 脂質:12.6 食塩相当量:2.3	エネルギー:423 水分:123.4 タンパク:14.3 脂質:11.5 食塩相当量:2.3	エネルギー:575 水分:176.8 タンパク:15.1 脂質:26.2 食塩相当量:2.6	エネルギー:725 水分:231.6 タンパク:31.3 脂質:32.1 食塩相当量:3.1	エネルギー:479 水分:203.8 タンパク:18.6 脂質:11.5 食塩相当量:2.7	エネルギー:494 水分:180.3 タンパク:19.2 脂質:12.8 食塩相当量:3.3	エネルギー:504 水分:141.4 タンパク:18.2 脂質:12.4 食塩相当量:2.8
1日分	エネルギー:1551 水分:491.9 タンパク:63.0 脂質:44.2 食塩相当量:7.8	エネルギー:1481 水分:523.1 タンパク:49.1 脂質:49.9 食塩相当量:10.8	エネルギー:1821 水分:616.0 タンパク:64.1 脂質:69.3 食塩相当量:8.3	エネルギー:1721 水分:534.3 タンパク:70.5 脂質:66.2 食塩相当量:9.5	エネルギー:1480 水分:387.2 タンパク:59.5 脂質:35.1 食塩相当量:7.1	エネルギー:1282 水分:383.9 タンパク:51.8 脂質:26.5 食塩相当量:7.8	エネルギー:1494 水分:448.9 タンパク:55.1 脂質:48.2 食塩相当量:7.4

献立予定表

2024年9月29日～2024年10月26日
サンシャインつくば

施設

	10月13日 日曜日	10月14日 月曜日	10月15日 火曜日	10月16日 水曜日	10月17日 木曜日	10月18日 金曜日	10月19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(ほうれん草・刻み麩) 南瓜のそぼろあん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 酢キャベツ	ご飯 あぶらかれいの照煮 味噌汁(えのき・若布) さつま芋と豚肉の胡麻味噌煮 姫皮筍とからし菜のお浸し きざみたくあん	ご飯 白身魚の白醤油焼き 味噌汁(玉葱・油揚げ) 野沢菜炒め 玉ねぎと若布の甘酢和え きざみ野沢菜大根	ご飯 京風さつま揚げ煮 味噌汁(キャベツ・大根菜) 野菜サラダ 人参の塩昆布和え ぬか漬け	ご飯 肉野菜炒め 味噌汁(大根・万葱) コンソメ野菜煮込み ブロッコリーの炒り玉子 和え なすしそ風味	ご飯 肉団子と野菜の薄くず餡 味噌汁(かぼちゃ・えのき) ヤングコーンの中華炒め バンバンジー和え ひじき豆	ご飯 赤魚の照り煮 味噌汁(しめじ・かいわれ) 海老入りビーフン 長芋とモロヘイヤの和え物 赤かぶ漬
	エネルギー:398 水分:21.6 タンパク:11.8 脂質:4.7 食塩相当量:2.5	エネルギー:424 水分:33.0 タンパク:16.4 脂質:2.6 食塩相当量:2.6	エネルギー:368 水分:23.4 タンパク:13.7 脂質:5.1 食塩相当量:2.3	エネルギー:344 水分:26.3 タンパク:9.5 脂質:4.3 食塩相当量:1.9	エネルギー:344 水分:21.9 タンパク:9.0 脂質:5.9 食塩相当量:2.7	エネルギー:457 水分:34.3 タンパク:17.3 脂質:10.9 食塩相当量:2.7	エネルギー:394 水分:21.5 タンパク:15.1 脂質:4.0 食塩相当量:2.6
昼食	ご飯 鶏の中華照り焼き 若布スープ(長葱・若布) 海老とチンゲン菜の中華炒め チョレギ風サラダ	助六寿司 明太子うどん キャベツの梅しらす 和え 果物(オレンジ)	ご飯 鰹の香味フライ 味噌汁(えのき・かいわれ) キャベツと鶏肉のクリーム煮 切干大根と塩昆布サラダ(しらす)	ロールパン ポークヒレカツ コンソメスープ(しめじ・キャベツ) ペンネアラビアータ グリーンサラダ(レタス・玉ねぎ・スナップ)	ご飯 チキンピカタ 味噌汁(キャベツ・万葱) 揚げ鮭としめじのおろし煮 小松菜しらす和え	冷やし中華 中華スープ(小松菜・人参) 銀ダラの中華煮 レタスとトマトの中華サラダ	ロールパン ポークソーテ粒マスタードソース スープ(白菜・コーン) 鯛とあさりのアクアパッツア キノコのマリネ
	エネルギー:541 水分:202.5 タンパク:25.1 脂質:18.1 食塩相当量:2.3	エネルギー:618 水分:247.6 タンパク:23.3 脂質:7.5 食塩相当量:6.2	エネルギー:707 水分:227.7 タンパク:28.3 脂質:30.0 食塩相当量:2.6	エネルギー:670 水分:214.2 タンパク:29.9 脂質:20.4 食塩相当量:3.5	エネルギー:596 水分:206.9 タンパク:30.5 脂質:19.1 食塩相当量:4.0	エネルギー:480 水分:331.3 タンパク:24.7 脂質:8.8 食塩相当量:4.4	エネルギー:584 水分:235.9 タンパク:26.1 脂質:28.6 食塩相当量:2.7
夕食	ご飯 蒸し鶏のおろし玉ねぎソース 味噌汁(若布・大根) 鰹の味噌山椒焼き(絹さや・人参) そら豆の粒マスタードサラダ	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 味噌汁(玉葱・若布) 黄金カレイのさっぱり蒸し 大根サラダわさび風味	ご飯 豚肉の塩麩ステーキ 味噌汁(大根・青梗菜) 帆立とじゃが芋のバター醤油炒め キャベツと蒸し鶏のサラダ	ご飯 擬製豆腐(スナップ) 味噌汁(エノキ・白菜) 帆立とじゃが芋のバター醤油炒め キャベツと蒸し鶏のサラダ	ご飯 鶏ムネ肉の梅照り焼き(ししとう・れんこん) 味噌汁(青梗菜・刻み麩) 鯖の味噌煮(ほうれん草) いかときゅうりの酢の物	ご飯 鶏肉と里芋のこつてり味噌煮 味噌汁(小松菜・大根) 鯖のわさびポン酢かけ おぐらの胡麻和え	ご飯 鶏大根 味噌汁(えのき・若布) カレイのポン酢バターソース チンゲン菜の炒り玉子 和え
	エネルギー:524 水分:182.1 タンパク:25.7 脂質:12.1 食塩相当量:2.6	エネルギー:580 水分:218.7 タンパク:23.0 脂質:23.9 食塩相当量:2.6	エネルギー:533 水分:164.2 タンパク:27.0 脂質:15.8 食塩相当量:4.0	エネルギー:568 水分:265.9 タンパク:30.1 脂質:16.6 食塩相当量:2.8	エネルギー:529 水分:177.0 タンパク:28.2 脂質:12.7 食塩相当量:2.7	エネルギー:564 水分:162.6 タンパク:23.6 脂質:18.0 食塩相当量:2.1	エネルギー:534 水分:230.6 タンパク:27.8 脂質:15.7 食塩相当量:2.8
1日分	エネルギー:1463 水分:406.2 タンパク:62.6 脂質:34.9 食塩相当量:7.4	エネルギー:1622 水分:499.3 タンパク:62.7 脂質:34.0 食塩相当量:11.4	エネルギー:1608 水分:415.3 タンパク:69.0 脂質:50.9 食塩相当量:8.9	エネルギー:1582 水分:506.4 タンパク:69.5 脂質:41.3 食塩相当量:8.2	エネルギー:1469 水分:405.8 タンパク:67.7 脂質:37.7 食塩相当量:9.4	エネルギー:1501 水分:528.2 タンパク:65.6 脂質:37.7 食塩相当量:9.2	エネルギー:1512 水分:488.0 タンパク:69.0 脂質:48.3 食塩相当量:8.1

献立予定表

施設

	10月20日 日曜日	10月21日 月曜日	10月22日 火曜日	10月23日 水曜日	10月24日 木曜日	10月25日 金曜日	10月26日 土曜日
朝食	<p>ご飯 ツナオムレツ 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 玉ねぎとセロリのトマト和え</p>	<p>ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) ちんげん菜とイカの炒め いんげんの黒胡麻和え 昆布豆</p>	<p>ご飯 イワシの梅煮 味噌汁(キャベツ・大根菜) 厚揚げ白だし煮 しっとり卵の花 キャベツの浅漬け</p>	<p>ご飯 イワシの生姜煮 味噌汁(えのき・刻み麩) アスパラの生姜炒め もずくミックス 大根と茗荷の浅漬け</p>	<p>ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(ほうれん草・玉葱) がんと炊き合わせ キャベツとコーンのソテー 白花豆</p>	<p>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 キャベツと桜えびの酢の物 椎茸しぐれ</p>	<p>ご飯 肉詰めいなりとチンゲン菜の炊き合わせ 味噌汁(もやし・万葱) ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め 京うの花 もやし梅和え</p>
	エネルギー:404 水分:21.5 タンパク:13.4 脂質:9.6 食塩相当量:2.1	エネルギー:361 水分:21.6 タンパク:11.7 脂質:4.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:422 水分:26.3 タンパク:15.8 脂質:8.3 食塩相当量:2.5	エネルギー:385 水分:65.0 タンパク:15.8 脂質:5.7 食塩相当量:2.3	エネルギー:442 水分:30.6 タンパク:11.7 脂質:8.7 食塩相当量:1.8	エネルギー:440 水分:51.9 タンパク:15.9 脂質:9.5 食塩相当量:2.6	エネルギー:356 水分:21.9 タンパク:10.9 脂質:5.7 食塩相当量:2.3
昼食	<p>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</p>	<p>牛丼 味噌汁(あさり・長葱) 白身魚のフライ ほうれん草のお浸し 果物(オレンジ)</p>	<p>ご飯 うなぎ白焼き 汁物(なめこ・三つ葉) 牛ロース肉のたたき 揚げ出し豆腐(南瓜・なす) 長いもとおくらのわさび和え</p>	<p>ガーリックトースト ラザニア コンソメスープ(白菜・コーン) スモークサーモンのサラダ デザート(ワッフル)</p>	<p>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</p>	<p>五穀米 天ぷら蕎麦 お刺身(鮪・鯛・サーモン) おろし和え(しめじ・わかめ)</p>	<p>ロールパン 和牛ハンバーグ コンソメスープ(小松菜・人参) 鮭のきのこマリネ(アスパラ・カリ) 生ハムサラダ</p>
	エネルギー:573 水分:220.9 タンパク:25.8 脂質:15.2 食塩相当量:3.5	エネルギー:665 水分:238.5 タンパク:26.1 脂質:26.6 食塩相当量:3.4	エネルギー:793 水分:284.9 タンパク:29.0 脂質:38.7 食塩相当量:1.9	エネルギー:670 水分:207.6 タンパク:26.6 脂質:26.9 食塩相当量:3.0	エネルギー:527 水分:236.9 タンパク:32.3 脂質:11.4 食塩相当量:3.4	エネルギー:553 水分:173.9 タンパク:29.5 脂質:12.1 食塩相当量:3.5	エネルギー:678 水分:254.0 タンパク:32.5 脂質:35.6 食塩相当量:3.4
夕食	<p>ご飯 牛ハラミの生姜焼き 味噌汁(ほうれん草・えのき) 舌平目のムニエル 味噌ソース かぼちゃの含め煮</p>	<p>ご飯 茄子と豚しゃぶの香味醤油かけ 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) さわらの粕漬け焼き きゅうりのピリ辛和え</p>	<p>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</p>	<p>ご飯 鶏もも肉の南蛮漬け 味噌汁(しめじ・ほうれん草) 鯛の塩焼き オーシャンサラダ</p>	<p>ご飯 豚の角煮 味噌汁(じゃが芋・大根菜) 舌平目の胡麻漬け ゆでキャベツの梅サラダ</p>	<p>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) 金目鯛とあさりの酒蒸し 春菊のわさび和え</p>	<p>ご飯 鶏ムネ肉の磯マヨ焼き 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) 炙りマグロのおろしポン酢かけ ブロッコリーの彩りあん</p>
	エネルギー:566 水分:156.3 タンパク:22.2 脂質:17.5 食塩相当量:2.3	エネルギー:590 水分:225.4 タンパク:27.4 脂質:19.8 食塩相当量:2.7	エネルギー:503 水分:201.4 タンパク:24.6 脂質:11.0 食塩相当量:3.1	エネルギー:503 水分:194.2 タンパク:24.7 脂質:12.6 食塩相当量:3.0	エネルギー:589 水分:189.8 タンパク:25.2 脂質:19.6 食塩相当量:3.3	エネルギー:553 水分:202.6 タンパク:24.5 脂質:21.3 食塩相当量:2.9	エネルギー:443 水分:118.1 タンパク:26.4 脂質:8.0 食塩相当量:2.4
1日分	エネルギー:1543 水分:398.7 タンパク:61.4 脂質:42.3 食塩相当量:7.9	エネルギー:1616 水分:485.5 タンパク:65.2 脂質:51.2 食塩相当量:8.5	エネルギー:1718 水分:512.6 タンパク:69.4 脂質:58.0 食塩相当量:7.5	エネルギー:1558 水分:466.8 タンパク:67.1 脂質:45.2 食塩相当量:8.3	エネルギー:1558 水分:457.3 タンパク:69.2 脂質:39.7 食塩相当量:8.5	エネルギー:1546 水分:428.4 タンパク:69.9 脂質:42.9 食塩相当量:9.0	エネルギー:1477 水分:394.0 タンパク:69.8 脂質:49.3 食塩相当量:8.1