

2024年10月27日～2024年11月30日
サンシャインつくば

献立予定表

施設

	10月27日 日曜日	10月28日 月曜日	10月29日 火曜日	10月30日 水曜日	10月31日 木曜日	11月1日 金曜日	11月2日 土曜日
朝食	ロールパン ツナオムレツ オニオンコンソメスー プ トマトソースパンネ マリネサラダ いちごジャム	ご飯 鶏肉と茄子のさっぱり 煮 味噌汁 かぼちゃ真丈 洋風 あん 彩りなます 黒豆	ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ 炒め 味噌汁 味噌汁 炊合わせ 山芋とモロヘイヤ和 え ふりかけ	ご飯 鶏肉と切昆布の旨煮 味噌汁 切干大根煮物 玉ねぎと若布の甘酢 和え しば漬け	ご飯 肉野菜炒め 味噌汁 若竹真丈 木耳と人参の中華サ ラダ たいみそ	ロールパン チーズオムレツ ポタージュスープ ラタトウイユ きのこのマリネ ヨーグルト	ご飯 ソウダガツオの旨塩 焼き 味噌汁 若筍煮 サラダ風ポテうの花 ふりかけ
	エネルギー:293 水分:50.5 タンパク:10.3 アミ/タンパク:2.7 脂質:12.2 食塩相当量:2.0	エネルギー:451 水分:26.1 タンパク:13.9 アミ/タンパク:4.4 脂質:8.4 食塩相当量:2.6	エネルギー:408 水分:21.3 タンパク:13.6 アミ/タンパク:4.3 脂質:8.0 食塩相当量:2.3	エネルギー:367 水分:21.9 タンパク:10.2 アミ/タンパク:4.1 脂質:4.6 食塩相当量:2.7	エネルギー:370 水分:90.5 タンパク:13.3 アミ/タンパク:4.7 脂質:8.3 食塩相当量:1.6	エネルギー:443 水分:138.4 タンパク:22.6 アミ/タンパク:7.6 脂質:14.7 食塩相当量:4.0	エネルギー:423 水分:74.3 タンパク:15.9 アミ/タンパク:12.2 脂質:11.9 食塩相当量:2.5
昼食	海鮮あんかけチャー ハン 春雨スープ じゃこのせ中華風冷 奴 きゅうりのピリ辛和え	ご飯 牛肉ときのこのソテー 味噌汁 ふるふき大根 そら豆のマヨサラダ	ご飯 八宝菜 中華スープ 秋野菜の揚げ浸し ナムル(青梗菜・もや し)	ビーフカレー ミネストローネ れんこんの粒マス タードソテー ヨーグルトサラダ	クロワッサン ミートローフ(デミソー ス) 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 デザート	海鮮ちらし ミニけんちんうどん ほうれん草の胡麻和 え デザート	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 デザート
	エネルギー:431 水分:240.1 タンパク:24.0 アミ/タンパク:20.1 脂質:13.7 食塩相当量:2.8	エネルギー:546 水分:176.5 タンパク:19.0 アミ/タンパク:10.3 脂質:19.4 食塩相当量:2.2	エネルギー:577 水分:208.3 タンパク:16.4 アミ/タンパク:10.6 脂質:22.8 食塩相当量:3.1	エネルギー:672 水分:247.0 タンパク:17.9 アミ/タンパク:13.1 脂質:31.0 食塩相当量:4.0	エネルギー:772 水分:286.4 タンパク:27.7 アミ/タンパク:11.9 脂質:43.3 食塩相当量:2.7	エネルギー:600 水分:314.5 タンパク:28.8 アミ/タンパク:14.1 脂質:11.2 食塩相当量:4.4	エネルギー:658 水分:164.6 タンパク:17.6 アミ/タンパク:5.7 脂質:20.1 食塩相当量:3.2
夕食	ご飯 鯖の利休焼き 味噌汁 キャベツと海老のお かかサラダ なめ茸とろろ	ご飯 豚肉の西京焼き 味噌汁 イカのトマト煮 ブロッコリーの塩昆布サ ラダ	ご飯 松風焼 味噌汁 味噌汁 海老団子の和風あん 白菜サラダ	ご飯 鮭のもみじ焼き 味噌汁 炒りおから いんげんの生姜醤油 和え	ご飯 ポークソテー和風き のこソース 味噌汁 エビのレモンサラダ いかじゃが	芋ご飯 さんまの塩焼き 味噌汁 アスパラときのこのお 浸し なすの煮浸し	ご飯 鯖の梅味噌煮 味噌汁 切干大根の煮物 レンコンサラダ
	エネルギー:480 水分:130.3 タンパク:21.1 アミ/タンパク:16.5 脂質:12.7 食塩相当量:3.1	エネルギー:525 水分:243.9 タンパク:25.1 アミ/タンパク:20.0 脂質:12.3 食塩相当量:2.1	エネルギー:482 水分:217.7 タンパク:23.1 アミ/タンパク:18.6 脂質:8.1 食塩相当量:2.6	エネルギー:428 水分:111.1 タンパク:17.9 アミ/タンパク:13.5 脂質:8.6 食塩相当量:2.6	エネルギー:616 水分:266.7 タンパク:31.9 アミ/タンパク:25.7 脂質:19.0 食塩相当量:3.6	エネルギー:370 水分:117.9 タンパク:13.5 アミ/タンパク:10.8 脂質:12.2 食塩相当量:2.2	エネルギー:483 水分:145.3 タンパク:18.2 アミ/タンパク:13.7 脂質:12.9 食塩相当量:3.3
1日分	エネルギー:1204 水分:420.9 タンパク:55.4 アミ/タンパク:39.3 脂質:38.6 食塩相当量:7.9	エネルギー:1522 水分:446.5 タンパク:58.0 アミ/タンパク:34.7 脂質:40.1 食塩相当量:6.9	エネルギー:1467 水分:447.3 タンパク:53.1 アミ/タンパク:33.5 脂質:38.9 食塩相当量:8.0	エネルギー:1467 水分:380.0 タンパク:46.0 アミ/タンパク:30.7 脂質:44.2 食塩相当量:9.3	エネルギー:1758 水分:643.6 タンパク:72.9 アミ/タンパク:42.3 脂質:70.6 食塩相当量:7.9	エネルギー:1413 水分:570.8 タンパク:64.9 アミ/タンパク:32.5 脂質:38.1 食塩相当量:10.6	エネルギー:1564 水分:384.2 タンパク:51.7 アミ/タンパク:31.6 脂質:44.9 食塩相当量:9.0

2024年10月27日～2024年11月30日
サンシャインつくば

献立予定表

施設

	11月3日 日曜日	11月4日 月曜日	11月5日 火曜日	11月6日 水曜日	11月7日 木曜日	11月8日 金曜日	11月9日 土曜日
朝食	<p>ご飯 あおさのりの玉子焼 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) がんもの炊き合わせ 根菜マリネ きやらぶき</p>	<p>ご飯 いか団子の和風煮 味噌汁(絹さや・えのき) ジャーマンポテト ほうれん草とコーンのソテー 白菜のたまり風味</p>	<p>ご飯 さつま芋と豚肉の胡麻味噌煮 味噌汁(長葱・ほうれん草) 枝豆とかにかまの真丈 茄子とオクラの揚げ浸し 細切昆布</p>	<p>ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁(なめこ・もやし) アスパラと人参のソテー なすの煮浸し 高菜漬</p>	<p>ご飯 肉団子と白菜の煮物(朝) 味噌汁(なめこ・長葱) だし巻き玉子 茎わかめと長芋のオクラ和え すだちきゅうり</p>	<p>ご飯 アンサンブルエッグ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 春雨の韓国風炒め 切り昆布の煮物 べったら漬け</p>	<p>ご飯 目玉焼き風オムレツ 味噌汁(長葱・もやし) かぶの洋風煮 さつま芋と豆の醤油仕立て しそ昆布</p>
	<p>エネルギー:385 水分:33.6 タンパク:11.8 アミ/タンパク:4.1 脂質:7.4 食塩相当量:2.2</p>	<p>エネルギー:370 水分:29.4 タンパク:12.7 アミ/タンパク:4.2 脂質:4.8 食塩相当量:2.0</p>	<p>エネルギー:461 水分:29.8 タンパク:11.8 アミ/タンパク:4.1 脂質:10.5 食塩相当量:2.4</p>	<p>エネルギー:350 水分:69.1 タンパク:17.6 アミ/タンパク:13.2 脂質:5.6 食塩相当量:2.1</p>	<p>エネルギー:386 水分:95.8 タンパク:17.1 アミ/タンパク:9.1 脂質:7.2 食塩相当量:2.8</p>	<p>エネルギー:428 水分:33.0 タンパク:11.8 アミ/タンパク:4.0 脂質:8.9 食塩相当量:4.0</p>	<p>エネルギー:374 水分:30.1 タンパク:15.4 アミ/タンパク:4.0 脂質:4.6 食塩相当量:2.8</p>
昼食	<p>味噌ラーメン 水餃子 小松菜とくらげの中 華和え デザート(杏仁豆腐)</p>	<p>ロールパン イタリアンチキン ポタージュスープ さわらのきのこクリームソテー シーザーサラダ</p>	<p>ひつまぶし風ご飯 天ぷら(キス・人参・筍・オクラ) 汁物(花麩・三つ葉) 茶碗蒸し(かにかま・鶏こま・三つ葉) 茄子と大葉の和え物 果物(キウイ)</p>	<p>ロールパン ビーフカツレツ コンソメスープ(白菜・コーン) カレイのレモンバタームニエル ピクルス(カキフラワー・胡瓜・黄ピ)</p>	<p>ご飯 マーボー茄子 中華たまごスープ 海老と野菜のあっさり塩炒め トマトの中華サラダ</p>	<p>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(どらやき)</p>	<p>ツナとトマトの冷製パスタ 牛肉のポトフ グリーンサラダ(レタス・玉ねぎ・スナップ) 果物(夏みかん)</p>
	<p>エネルギー:661 水分:328.0 タンパク:28.0 アミ/タンパク:17.8 脂質:22.5 食塩相当量:4.6</p>	<p>エネルギー:776 水分:187.8 タンパク:30.3 アミ/タンパク:23.8 脂質:42.8 食塩相当量:4.1</p>	<p>エネルギー:650 水分:230.5 タンパク:30.5 アミ/タンパク:12.0 脂質:22.5 食塩相当量:4.0</p>	<p>エネルギー:568 水分:182.7 タンパク:26.7 アミ/タンパク:22.6 脂質:24.5 食塩相当量:3.3</p>	<p>エネルギー:564 水分:291.9 タンパク:25.8 アミ/タンパク:21.3 脂質:19.9 食塩相当量:2.5</p>	<p>エネルギー:819 水分:171.1 タンパク:31.4 アミ/タンパク:18.2 脂質:13.5 食塩相当量:4.7</p>	<p>エネルギー:546 水分:298.1 タンパク:20.1 アミ/タンパク:16.3 脂質:30.3 食塩相当量:3.0</p>
夕食	<p>ご飯 肉豆腐 味噌汁(若布・大根) カレイの酒蒸し お揚げのかりかりサラダ</p>	<p>ご飯 炒り豆腐 味噌汁(なめこ・万葱) ブロッコリーと帆立のクリーム煮 カリフラワーとツナの和風サラダ</p>	<p>ご飯 牛ハラミの葱塩のせ 味噌汁(青梗菜・えのき) 豆腐の海鮮あんかけ チコレギ風サラダ</p>	<p>ご飯 鶏もも肉の照り焼き 味噌汁(えのき・若布) スズキの南蛮漬け レタスの胡麻風味サラダ</p>	<p>ご飯 牛肉とピーマンのピリ辛炒め 味噌汁(長葱・大根葉) 揚げだし豆腐の海鮮あんかけ キャベツのさっぱり和え</p>	<p>ご飯 牛のたたき 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) 鱈の酢みそ焼き お浸し(ほうれん草・鰹節)</p>	<p>ご飯 鶏ひき肉のあっさり肉じゃが 味噌汁(若布・大根) 太刀魚の塩焼き(おろし) からし和え(ほうれん草)</p>
	<p>エネルギー:510 水分:234.6 タンパク:30.0 アミ/タンパク:20.5 脂質:13.8 食塩相当量:2.9</p>	<p>エネルギー:520 水分:245.5 タンパク:23.7 アミ/タンパク:16.9 脂質:15.8 食塩相当量:2.4</p>	<p>エネルギー:500 水分:202.9 タンパク:22.6 アミ/タンパク:18.3 脂質:15.9 食塩相当量:2.4</p>	<p>エネルギー:566 水分:195.0 タンパク:22.8 アミ/タンパク:19.1 脂質:20.5 食塩相当量:2.9</p>	<p>エネルギー:565 水分:239.3 タンパク:23.0 アミ/タンパク:18.6 脂質:17.9 食塩相当量:2.8</p>	<p>エネルギー:524 水分:167.9 タンパク:23.7 アミ/タンパク:19.7 脂質:15.8 食塩相当量:2.8</p>	<p>エネルギー:527 水分:171.6 タンパク:20.2 アミ/タンパク:15.8 脂質:18.1 食塩相当量:3.1</p>
1日分	<p>エネルギー:1556 水分:596.2 タンパク:69.8 アミ/タンパク:42.4 脂質:43.7 食塩相当量:9.7</p>	<p>エネルギー:1666 水分:462.7 タンパク:66.7 アミ/タンパク:44.9 脂質:63.4 食塩相当量:8.6</p>	<p>エネルギー:1611 水分:463.2 タンパク:64.9 アミ/タンパク:34.4 脂質:48.9 食塩相当量:8.8</p>	<p>エネルギー:1484 水分:446.8 タンパク:67.1 アミ/タンパク:54.9 脂質:50.6 食塩相当量:8.8</p>	<p>エネルギー:1515 水分:627.0 タンパク:65.9 アミ/タンパク:49.0 脂質:45.0 食塩相当量:8.1</p>	<p>エネルギー:1771 水分:372.0 タンパク:66.9 アミ/タンパク:41.9 脂質:38.2 食塩相当量:11.5</p>	<p>エネルギー:1447 水分:499.8 タンパク:55.7 アミ/タンパク:36.1 脂質:53.0 食塩相当量:8.9</p>

2024年10月27日～2024年11月30日
サンシャインつくば

献立予定表

施設

	11月10日 日曜日			11月11日 月曜日			11月12日 火曜日			11月13日 水曜日			11月14日 木曜日			11月15日 金曜日			11月16日 土曜日		
朝食	ご飯 豚バラのコンソメ炒め 味噌汁(キャベツ・玉葱) グリーンピースの玉子とじ 和風お豆サラダ ぬか漬け			ご飯 イワシの梅煮 味噌汁(里芋・油揚げ) ちんげん菜とイカの炒め 白うりの煮物 酢キャベツ			ご飯 仙台麩の田舎煮 味噌汁(豆腐・若布) じゃがバター巾着 ごぼうの金平 胡瓜漬			ご飯 野菜入り炒り玉子 味噌汁(大根・青梗菜) かぼちゃの煮物 きのこのマリネ しば漬け(既)			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 きゅうりの浅漬け			ご飯 海老つみれの炊き合わせ 味噌汁(冬瓜・若布) 若竹真丈(柚子あん) 京うの花 うずら豆			ご飯 白身魚の白醤油焼き 味噌汁(キャベツ・刻み麩) 野菜と麩の炒め煮 ひじきの白和え 甘酢大根		
	エネルギー:446 アミ/タンパク:4.0	水分:29.9 脂質:14.7	タンパク:14.9 食塩相当量:2.3	エネルギー:402 アミ/タンパク:5.2	水分:25.7 脂質:7.2	タンパク:17.6 食塩相当量:2.2	エネルギー:400 アミ/タンパク:4.5	水分:25.0 脂質:6.2	タンパク:9.6 食塩相当量:2.4	エネルギー:347 アミ/タンパク:4.7	水分:77.3 脂質:5.3	タンパク:9.3 食塩相当量:2.2	エネルギー:368 アミ/タンパク:4.4	水分:68.2 脂質:4.1	タンパク:9.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:402 アミ/タンパク:3.8	水分:25.9 脂質:7.2	タンパク:12.5 食塩相当量:2.5	エネルギー:337 アミ/タンパク:3.9	水分:20.9 脂質:3.3	タンパク:13.9 食塩相当量:2.5
昼食	ご飯 よだれ鶏風 生姜スープ 舌平目の中華蒸し 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			カレー南蛮うどん いなり寿司 カブの酢醤油和え フルーツ缶(黄桃)			ロールパン ペネアラビアータ オニオンコンソメスープ ブロッコリーと海老のタルタルサラダ フルーツゼリー(みかん)			ビビン麺 サーモンとアボカドのポキ もやしスープ じゃがいものチヂミ 酢の物(カブ・若布・柚子)			鯛めし 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 タンドリーチキン 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)		
	エネルギー:545 アミ/タンパク:22.6	水分:223.4 脂質:19.3	タンパク:26.2 食塩相当量:3.7	エネルギー:631 アミ/タンパク:15.8	水分:270.5 脂質:29.0	タンパク:24.1 食塩相当量:4.3	エネルギー:648 アミ/タンパク:13.8	水分:272.4 脂質:23.7	タンパク:16.4 食塩相当量:3.3	エネルギー:577 アミ/タンパク:13.7	水分:192.9 脂質:16.5	タンパク:23.7 食塩相当量:2.7	エネルギー:541 アミ/タンパク:9.1	水分:160.4 脂質:20.0	タンパク:19.8 食塩相当量:5.9	エネルギー:643 アミ/タンパク:19.7	水分:252.3 脂質:26.2	タンパク:22.9 食塩相当量:3.0	エネルギー:601 アミ/タンパク:19.3	水分:308.6 脂質:33.1	タンパク:26.5 食塩相当量:3.6
夕食	ご飯 トンテキ 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) タラのカレー風味焼き 茄子とシメジのおろし和え			ご飯 豆腐入りつくねバーグ(おろしソース) けんちん汁 銀タラのみぞれ煮 白菜の中華サラダ			ご飯 牛肉の甘辛炒め 味噌汁(なす・長葱) 舌平目の中華蒸し 春おでん			ご飯 鶏ももと長芋のバター醤油炒め 味噌汁(えのき・刻み麩) 鯖の竜田揚げおろし ポン酢 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) 白菜と帆立の豆乳煮 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) 帆立と野菜のあっさり塩炒め チンゲン菜の炒り玉子 和え			ご飯 鶏ムネ肉の胡麻味噌照り焼き かきたま汁 海老フライ 煮浸し(ナス・さつま揚げ)		
	エネルギー:491 アミ/タンパク:18.8	水分:201.3 脂質:11.0	タンパク:23.1 食塩相当量:2.4	エネルギー:515 アミ/タンパク:19.3	水分:237.1 脂質:14.1	タンパク:27.3 食塩相当量:2.0	エネルギー:548 アミ/タンパク:22.3	水分:212.1 脂質:16.0	タンパク:27.1 食塩相当量:3.7	エネルギー:593 アミ/タンパク:22.9	水分:141.9 脂質:22.8	タンパク:26.1 食塩相当量:2.2	エネルギー:521 アミ/タンパク:22.3	水分:268.1 脂質:15.2	タンパク:27.8 食塩相当量:2.3	エネルギー:543 アミ/タンパク:24.0	水分:287.7 脂質:16.6	タンパク:27.9 食塩相当量:3.0	エネルギー:574 アミ/タンパク:12.8	水分:182.0 脂質:19.7	タンパク:22.0 食塩相当量:2.5
1日分	エネルギー:1482 アミ/タンパク:45.4	水分:454.6 脂質:45.0	タンパク:64.2 食塩相当量:8.4	エネルギー:1548 アミ/タンパク:40.3	水分:533.3 脂質:50.3	タンパク:69.0 食塩相当量:8.5	エネルギー:1596 アミ/タンパク:40.6	水分:509.5 脂質:45.9	タンパク:53.1 食塩相当量:9.4	エネルギー:1517 アミ/タンパク:41.3	水分:412.1 脂質:44.6	タンパク:59.1 食塩相当量:7.1	エネルギー:1430 アミ/タンパク:35.8	水分:496.7 脂質:39.3	タンパク:57.4 食塩相当量:10.6	エネルギー:1588 アミ/タンパク:47.5	水分:565.9 脂質:50.0	タンパク:63.3 食塩相当量:8.5	エネルギー:1512 アミ/タンパク:36.0	水分:511.5 脂質:56.1	タンパク:62.4 食塩相当量:8.6

献立予定表

2024年10月27日～2024年11月30日
サンシャインつくば

施設

	11月17日 日曜日			11月18日 月曜日			11月19日 火曜日			11月20日 水曜日			11月21日 木曜日			11月22日 金曜日			11月23日 土曜日		
朝食	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 もずくミックス			ご飯 豆腐と豚肉のスタミナ炒め 味噌汁(豆腐・大根菜) 刻み昆布の煮物(竹輪・人参) もずくミックス 黒豆			ご飯 肉団子と野菜の薄くず餡 味噌汁(小松菜・しめじ) 南瓜のいとこ煮 切干大根と蒸し鶏炒め 茄子漬け			ご飯 餡かけがんも 味噌汁(若布・大根) さつま芋と切昆布の煮物 コールスロー 玉ねぎとセロリのトマト和え			ご飯 三角厚揚げの含め煮 味噌汁(なめこ・冬瓜) ブロッコリーの彩りあん おくらの胡麻和え 赤かぶ漬			ご飯 マカロニのカレー煮 味噌汁(なす・長葱) 豆のトマト煮込み キャベツとハムの炒め物 きざみたくあん			ご飯 はんぺんの煮物 味噌汁(キャベツ・万葱) 小さなねぎ焼き 白菜のなめ茸和え きざみ野沢菜大根		
	エネルギー:371	水分:20.7	タンパク:11.3	エネルギー:447	水分:54.0	タンパク:14.2	エネルギー:418	水分:30.1	タンパク:14.5	エネルギー:370	水分:21.1	タンパク:8.5	エネルギー:384	水分:30.3	タンパク:12.3	エネルギー:350	水分:41.6	タンパク:10.5	エネルギー:325	水分:20.9	タンパク:9.9
アミ/タンパク:4.0	脂質:5.1	食塩相当量:2.8	アミ/タンパク:5.4	脂質:8.9	食塩相当量:3.4	アミ/タンパク:4.1	脂質:7.6	食塩相当量:2.7	アミ/タンパク:3.8	脂質:3.9	食塩相当量:3.4	アミ/タンパク:3.9	脂質:9.2	食塩相当量:2.1	アミ/タンパク:4.0	脂質:2.3	食塩相当量:2.8	アミ/タンパク:4.0	脂質:2.0	食塩相当量:2.5	
昼食	ご飯 鶏のから揚げ(葱ソース) 味噌汁(小松菜・大根) ホタテの和風カルパッチョ マカロニサラダ(玉葱・人参・卵)			ロールパン ビーフステーキ(ヒレ) コンソメスープ(小松菜・人参) 鮭とあさりのトマト煮込み フルーツサラダ デザート(ババロア)			ご飯 豚肉と白菜のクリーム煮 味噌汁(まいたけ・カブ) メカジキの香草パン粉焼 アスパラの胡麻和え			ロールパン1個 チキンソテー ディアボラ風 コンソメスープ(しめじ・キャベツ) 小海老のフェットチーネ 野菜のマリネ			ご飯 鶏むね肉のオイスター炒め ワンタンスープ 赤魚の中華香味ソース ほうれん草とエリンギのにんにく炒め			サーモンとイクラの親子丼 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)			ロールパン 骨付きチキンのマーマレード煮 ビシソワーズ 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		
	エネルギー:611	水分:195.2	タンパク:23.7	エネルギー:595	水分:287.1	タンパク:29.7	エネルギー:641	水分:255.4	タンパク:26.7	エネルギー:596	水分:268.7	タンパク:27.4	エネルギー:550	水分:226.5	タンパク:29.4	エネルギー:510	水分:109.5	タンパク:26.4	エネルギー:636	水分:340.2	タンパク:29.0
アミ/タンパク:18.7	脂質:23.7	食塩相当量:2.9	アミ/タンパク:23.9	脂質:25.0	食塩相当量:3.3	アミ/タンパク:21.3	脂質:25.0	食塩相当量:3.2	アミ/タンパク:20.4	脂質:33.0	食塩相当量:3.2	アミ/タンパク:17.4	脂質:15.7	食塩相当量:2.7	アミ/タンパク:6.7	脂質:11.8	食塩相当量:2.6	アミ/タンパク:24.8	脂質:30.0	食塩相当量:2.8	
夕食	ご飯 鶏肉のカシューナッツ炒め 味噌汁(えのき・若布) 金目鯛のみぞれ椀 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 茎わかめと長芋のオクラ和え			ご飯 牛丼風 味噌汁(ほうれん草・刻み麩) ぶりの唐揚げ ブロッコリーと蒸し鶏のゆかり和え			ご飯 甘味噌肉豆腐(こま) 汁物(万葱・エノキ) 黄金カレイの竜田揚げ 大根サラダわさび風味			ご飯 キャベツメンチカツ 味噌汁(青梗菜・えのき) 鯖の磯焼き ゆで野菜サラダ(ブロ・カリ・人参)			ご飯 鶏の甘酢ネギ炒め 味噌汁(しめじ・大根菜) 鮭の西京焼き 菜の花の白和え			ご飯 鶏もも肉の山賊焼き 味噌汁(しめじ・万葱) 帆立と小松菜のガーリック炒め レタスサラダ		
	エネルギー:647	水分:177.6	タンパク:25.8	エネルギー:393	水分:183.8	タンパク:21.8	エネルギー:631	水分:153.4	タンパク:26.0	エネルギー:547	水分:189.0	タンパク:27.3	エネルギー:660	水分:216.3	タンパク:27.5	エネルギー:507	水分:177.8	タンパク:25.4	エネルギー:541	水分:223.1	タンパク:21.1
アミ/タンパク:22.3	脂質:27.0	食塩相当量:3.0	アミ/タンパク:16.7	脂質:4.7	食塩相当量:2.2	アミ/タンパク:12.9	脂質:27.0	食塩相当量:2.4	アミ/タンパク:16.3	脂質:19.0	食塩相当量:2.2	アミ/タンパク:17.3	脂質:25.1	食塩相当量:2.0	アミ/タンパク:22.1	脂質:15.4	食塩相当量:2.3	アミ/タンパク:17.8	脂質:18.7	食塩相当量:2.3	
1日分	エネルギー:1629	水分:393.5	タンパク:60.8	エネルギー:1435	水分:524.9	タンパク:65.7	エネルギー:1690	水分:438.9	タンパク:67.2	エネルギー:1513	水分:478.8	タンパク:63.2	エネルギー:1594	水分:473.1	タンパク:69.2	エネルギー:1367	水分:328.9	タンパク:62.3	エネルギー:1502	水分:584.2	タンパク:60.0
アミ/タンパク:45.0	脂質:55.8	食塩相当量:8.7	アミ/タンパク:46.0	脂質:38.6	食塩相当量:8.9	アミ/タンパク:38.3	脂質:59.6	食塩相当量:8.3	アミ/タンパク:40.5	脂質:55.9	食塩相当量:8.8	アミ/タンパク:38.6	脂質:50.0	食塩相当量:6.8	アミ/タンパク:32.8	脂質:29.5	食塩相当量:7.7	アミ/タンパク:46.6	脂質:50.7	食塩相当量:7.6	

2024年10月27日～2024年11月30日
サンシャインつくば

献立予定表

施設

	11月24日 日曜日			11月25日 月曜日			11月26日 火曜日			11月27日 水曜日			11月28日 木曜日			11月29日 金曜日			11月30日 土曜日		
朝食	ご飯 カブとベーコンの煮物 味噌汁(大根・かいわれ) カレービーフン 長芋のねばねば和え 甘口キムチ			ご飯 白身魚の西京焼き 味噌汁(長葱・大根葉) がんもといんげんの煮物 茎わかめの煮物 ひじき豆			ご飯 鶏肉と切昆布の旨煮 味噌汁(じゃが芋・若布) レンコンと挽肉の炒め ほうれん草の中華風 お浸し ぬか漬け			ご飯 くずし豆腐の野菜あん 味噌汁(大根・大根葉) べっこう煮 ちんげん菜のツナ和え なすしそ風味			ご飯 畑の肉の生姜焼き風味 味噌汁(豆腐・絹さや) 里芋と芋がらの親子煮 いんげんのピーナッツ和え 椎茸しぐれ			ご飯 鶏肉の南蛮漬け柚子風味 味噌汁(大根・かいわれ) ちんげん菜と豚肉の炒め サラダ風ポテトの花 甘辛たけのこ			ご飯 炒り豆腐 味噌汁(キャベツ・豆腐) ひじきの白和え 玉ねぎと若布の甘酢和え キャベツと野菜のわさびマヨ		
	エネルギー:330 アミ/タンパク:3.8	水分:21.1 脂質:4.7	タンパク:9.1 食塩相当量:2.1	エネルギー:356 アミ/タンパク:4.0	水分:25.2 脂質:5.6	タンパク:15.0 食塩相当量:2.5	エネルギー:356 アミ/タンパク:4.0	水分:23.6 脂質:4.9	タンパク:11.4 食塩相当量:2.2	エネルギー:322 アミ/タンパク:3.9	水分:25.7 脂質:3.1	タンパク:9.6 食塩相当量:2.4	エネルギー:342 アミ/タンパク:5.0	水分:38.4 脂質:3.2	タンパク:10.8 食塩相当量:2.3	エネルギー:401 アミ/タンパク:3.8	水分:21.1 脂質:8.1	タンパク:9.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:419 アミ/タンパク:5.2	水分:39.6 脂質:11.0	タンパク:10.4 食塩相当量:2.4
昼食	ご飯 レバナラ炒め ワンタンスープ 銀ダラの中華蒸し オクラとトマトのナムル			シーフードカレー めかじきと野菜のソテー オニオントマトサラダ デザート(みるくプリン)			ご飯 みそカツ(サニー) 味噌汁(しめじ・かいわれ) サーモンのムニエル ポン酢バターソース キャベツナサラダ			チキンサンド コンソメスープ(小松菜・人参) スパニッシュオムレット(プロ) アボカドとパプリカのサラダ デザート(ワッフル)			ご飯 プルコギビーフ 春雨スープ 銀タラのトマトあんかけ くらげときゅうりの中華サラダ			冷やしそば(梅) 鶏五目御飯 竹輪の二色揚げ(青海苔・カレー) 酢の物(しらす) 羊羹			ロールパン ミートローフ(デミソース) オニオンコンソメスープ ズッキーの粒マスタード パン粉焼き キャロットラペ		
	エネルギー:482 アミ/タンパク:14.7	水分:160.8 脂質:12.3	タンパク:21.3 食塩相当量:2.6	エネルギー:650 アミ/タンパク:16.2	水分:301.0 脂質:20.6	タンパク:25.3 食塩相当量:3.8	エネルギー:669 アミ/タンパク:13.4	水分:139.8 脂質:33.6	タンパク:23.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:650 アミ/タンパク:21.7	水分:239.3 脂質:30.4	タンパク:28.6 食塩相当量:3.8	エネルギー:576 アミ/タンパク:12.3	水分:244.9 脂質:19.1	タンパク:28.2 食塩相当量:2.4	エネルギー:691 アミ/タンパク:13.1	水分:211.0 脂質:13.3	タンパク:24.1 食塩相当量:5.1	エネルギー:569 アミ/タンパク:15.7	水分:196.4 脂質:25.4	タンパク:29.5 食塩相当量:3.0
夕食	ご飯 白身魚のフライ 味噌汁(玉葱・若布) 炒り鶏 おくらの胡麻和え			ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(豆腐・かいわれ) メバルの塩焼き(おろし・しそ) モロヘイヤと長芋のしらす和え			ご飯 蒸し豚の胡麻ダレかけ 味噌汁(小松菜・大根) 鮭の塩麹ソテー 春野菜の煮物			ご飯 牛肉と大根の韓国風煮込み 味噌汁(なめこ・長葱) チンゲン菜と海老の塩炒め 茗荷ときゅうりの和え物			ご飯 鶏もも肉の味噌炒め 味噌汁(長葱・なす) アジのムニエル ター醤油ソース じゃが芋のたらこ和え			ご飯 若鶏のから揚げ黒酢ソース 味噌汁(えのき・刻み麩) カレイの煮付け ほうれん草の胡麻和え			ご飯 豚バラ大根 味噌汁(しめじ・かいわれ) めかじきの味噌漬け焼き 酢の物(きゅうり・若布・蒲鉾)		
	エネルギー:621 アミ/タンパク:21.9	水分:200.5 脂質:21.1	タンパク:26.6 食塩相当量:2.4	エネルギー:502 アミ/タンパク:22.8	水分:200.9 脂質:13.3	タンパク:27.5 食塩相当量:2.9	エネルギー:532 アミ/タンパク:21.0	水分:201.4 脂質:14.0	タンパク:27.5 食塩相当量:3.8	エネルギー:510 アミ/タンパク:21.1	水分:235.0 脂質:15.1	タンパク:25.6 食塩相当量:2.8	エネルギー:586 アミ/タンパク:20.7	水分:200.5 脂質:21.7	タンパク:23.6 食塩相当量:3.3	エネルギー:541 アミ/タンパク:20.1	水分:205.7 脂質:15.3	タンパク:23.6 食塩相当量:2.5	エネルギー:565 アミ/タンパク:17.7	水分:146.7 脂質:21.2	タンパク:21.4 食塩相当量:2.6
1日分	エネルギー:1433 アミ/タンパク:40.4	水分:382.4 脂質:38.1	タンパク:57.0 食塩相当量:7.2	エネルギー:1508 アミ/タンパク:43.0	水分:527.1 脂質:39.5	タンパク:67.8 食塩相当量:9.2	エネルギー:1557 アミ/タンパク:38.4	水分:364.8 脂質:52.5	タンパク:62.7 食塩相当量:8.8	エネルギー:1482 アミ/タンパク:46.7	水分:500.0 脂質:48.6	タンパク:63.8 食塩相当量:9.0	エネルギー:1504 アミ/タンパク:38.0	水分:483.8 脂質:44.0	タンパク:62.6 食塩相当量:8.0	エネルギー:1633 アミ/タンパク:37.0	水分:437.8 脂質:36.7	タンパク:57.5 食塩相当量:10.0	エネルギー:1553 アミ/タンパク:38.6	水分:382.7 脂質:57.6	タンパク:61.3 食塩相当量:8.0