

献立一覧表

施設名 :知的障害者更生施設 ゆらくの里

食 種： 常食

	令和 7年 5月18日 (日曜日)	令和 7年 5月19日 (月曜日)	令和 7年 5月20日 (火曜日)	令和 7年 5月21日 (水曜日)	令和 7年 5月22日 (木曜日)	令和 7年 5月23日 (金曜日)	令和 7年 5月24日 (土曜日)
朝	ご飯 (強化ハーフ) トマトチキンビーンズ 味噌汁 (じゃが芋・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	ご飯 (強化ハーフ) 小松菜と椎茸のじゃこナムル 味噌汁 (かぼちゃ・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	(定食A) パン ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 バナナ (定食B) ご飯 (強化ハーフ) ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (玉ねぎ・揚)	ご飯 (新) 十品目の旨煮 味噌汁 (大根・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	ご飯 (強化ハーフ) 野菜豆のごった煮 味噌汁 (ほうれん草・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	ご飯 (強化ハーフ) 南瓜のサラダ 味噌汁 (しめじ・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	(定食A) パン 紅あずまサラダ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯 (強化ハーフ) 紅あずまサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (麩・揚)
昼	ご飯 (小230) 揚げ茄子と炭焼き鶏のうどん 南瓜とウインナーサラダ 白桃デザート	ご飯 (強化ハーフ) 豚のブルコギ炒めn ひじきと枝豆の炒り煮 梅マヨ和えn	ご飯 (強化ハーフ) ミルフィーユとんかつy 生野菜サラダ たたき牛蒡	ご飯 (強化ハーフ) 鮭のマヨ玉ねぎ焼き n あさりとキャベツの香味炒め ビーンズサラダn	パン 牛と茸のデミグラスソース アボカドと豆腐のポン酢かけn のり和え	山菜御飯 さばの塩焼き n 里芋の含め煮n お浸しn	ご飯 (強化ハーフ) 鶏ハラミの野菜炒め みぞれ和え なめこ汁・ゆ
間	やわらかクッキー						シフォンケーキ1/8切 (モンステ
夕	ご飯 (強化ハーフ) ホッケのみりん醤油焼n 人参の味噌ゴマネーズ 水ギョウザ風スープ	ご飯 (強化ハーフ) 厚揚げの田楽 きゅうりのねぎ塩和えn 沢煮椀	ご飯 (強化ハーフ) 筑前煮 ピーナツ和えn にゅうめん 野菜ジュース100%	ご飯 (強化ハーフ) レバニラ炒め カリフラワーのたらこ和え 中華コーンスープn	ご飯 (強化ハーフ) かれいのゴマみりん焼き 人参とみつ葉のハニーマスタード 味噌汁 (大根・揚) ヤクルト	ご飯 (強化ハーフ) 豚肉となすのゴマみそ炒め おかかマヨ和えn きのこのミルクスープn	ご飯 (強化ハーフ) ぶりの照り焼きn 蒸しシュウマイ。ゆ 人参ナムル ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,076 Kcal 脂質： 40.0 g 蛋白質： 75.7 g カルシウム： 1,192 mg 食塩相当量： 12.5 g	エネルギー： 2,036 Kcal 脂質： 49.1 g 蛋白質： 85.2 g カルシウム： 1,113 mg 食塩相当量： 8.8 g	エネルギー： 2,080 Kcal 脂質： 50.8 g 蛋白質： 83.0 g カルシウム： 603 mg 食塩相当量： 10.7 g	エネルギー： 1,956 Kcal 脂質： 44.2 g 蛋白質： 89.4 g カルシウム： 609 mg 食塩相当量： 9.7 g	エネルギー： 1,937 Kcal 脂質： 55.0 g 蛋白質： 89.3 g カルシウム： 695 mg 食塩相当量： 10.8 g	エネルギー： 2,018 Kcal 脂質： 52.4 g 蛋白質： 80.3 g カルシウム： 698 mg 食塩相当量： 9.9 g	エネルギー： 1,983 Kcal 脂質： 49.0 g 蛋白質： 87.9 g カルシウム： 768 mg 食塩相当量： 7.8 g