

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 8年 2月 8日（日曜日）	令和 8年 2月 9日（月曜日）	令和 8年 2月10日（火曜日）	令和 8年 2月11日（水曜日）	令和 8年 2月12日（木曜日）	令和 8年 2月13日（金曜日）	令和 8年 2月14日（土曜日）
朝	めし中350 じゃが芋のコーンクリーム煮 味噌汁（小松菜・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 麩チャンプルー 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）	(定食A) パン ブロッコリーとウィンナーのソテ 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 ブロッコリーとウィンナーのソテ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（玉ねぎ・揚）	めし中350 十品目の旨煮 味噌汁（しめじ・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 ごぼうと鶏そぼろ和え 味噌汁（にら・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 ひじきの煮物 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）	(定食A) パン 南瓜のサラダ 牛乳 フルーツ (定食B) めし中350 南瓜のサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（麩・揚）
昼	ご飯（小230） 肉うどん ブロッコリーの長ねぎ生姜和え n みかん	めし中350 豚の柚子味噌炒め 青海苔まみれの小芋さん ブロッコリーのカレーマヨ和え n	めし中350 カレーのおろしあん 茄子とミンチのカレー炒め 人参のたらこ和え n	めし中350 豚のケチャップソテー n 梅マヨ和え n 押し麦と枝豆のスープ	めし中350 さけの塩焼き 茄子の鍋しぎ 人参サラダ	(定食A) 豚カツサンド 春菊とりんごの和えサラダ n 緑黄色野菜ポタージュ (定食B) ソースカツ丼 春菊とりんごの和えサラダ n 緑黄色野菜ポタージュ	めし中350 魚のソテーカレーオニオンソース 大根のペペロンチーノ n コールスローサラダ n
間	型抜きクッキー			りんごゼリー			バレンタインチョコ
夕	めし中350 厚揚げのどてやき風 n 人参とみつ葉のハニーマスタード ニラ卵汁	めし中350 さばの煮付け n たたき牛蒡 干椎茸と豆腐のトロミスープ n 野菜ジュース100%	めし中350 鶏のソース煮 エノキわかめ n さつま芋のポタージュ	めし中350 アジの漬け焼き エビとグリーンピースの炒め物 n 柚子大根 n	めし中350 ロールキャベツ カリフラワーのカレー風味 n じゃが芋ポタージュ（粉） ヤクルト	めし中350 筑前煮 ブロッコリーの柚香和え すまし汁 n	めし中350 ハートの手作りハンバーグ n 生野菜サラダ 豆乳コーンスープ n ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,039 Kcal 脂質： 38.6 g 蛋白質： 78.9 g カルシウム： 692 mg 食塩相当量： 14.5 g	エネルギー： 1,983 Kcal 脂質： 40.6 g 蛋白質： 75.8 g カルシウム： 578 mg 食塩相当量： 6.4 g	エネルギー： 1,933 Kcal 脂質： 46.5 g 蛋白質： 91.8 g カルシウム： 545 mg 食塩相当量： 11.1 g	エネルギー： 2,035 Kcal 脂質： 36.3 g 蛋白質： 81.0 g カルシウム： 554 mg 食塩相当量： 9.5 g	エネルギー： 2,093 Kcal 脂質： 45.9 g 蛋白質： 76.6 g カルシウム： 549 mg 食塩相当量： 8.4 g	エネルギー： 1,940 Kcal 脂質： 44.2 g 蛋白質： 84.5 g カルシウム： 819 mg 食塩相当量： 13.2 g	エネルギー： 2,019 Kcal 脂質： 61.7 g 蛋白質： 77.3 g カルシウム： 741 mg 食塩相当量： 9.0 g