

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25日 (日曜日)	令和 7年 5月26日 (月曜日)	令和 7年 5月27日 (火曜日)	令和 7年 5月28日 (水曜日)	令和 7年 5月29日 (木曜日)	令和 7年 5月30日 (金曜日)	令和 7年 5月31日 (土曜日)
朝	ご飯 (強化ハーフ) 卵焼き 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) ほうれん草のクリーム煮 味噌汁 (さつま芋・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	(定食A) パン さつま芋と豆のハニーマスタード 牛乳 バナナ (定食B) ご飯 (強化ハーフ) さつま芋と豆のハニーマスタード 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (玉ねぎ・揚)	ご飯 (強化ハーフ) 4種具材のチャプチェ 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) ひじきの煮物 味噌汁 (えのき・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) 豆のごま和えサラダ 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	(定食A) パン トマトチキンビーンズ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯 (強化ハーフ) トマトチキンビーンズ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (麩・揚)
昼	ハヤシライス 人参ナムル キウイフルーツ	豆御飯 n 豚の焼肉風炒め n 白菜とさつま揚げの炊いたん ピーナツバター和・ゆ	ご飯 (強化ハーフ) さばのカレー揚げ n 人参のシリシリー n 水菜と大根の和え物 n	ご飯 (強化ハーフ) 豚のソース炒め 茄子の田舎煮 n ごま和え n	パン 豚のハニーマスタード焼き n 大根サラダ n アボガドのクリームチーズ和え	ご飯 (強化ハーフ) 豚のマヨポン炒め n 茄子とこんにゃくのピリ辛煮 n トマトと玉ねぎサラダ n	ご飯 (強化ハーフ) さけの塩焼き n 南瓜のサラダ ニラ卵汁
間	やわらかおかき						かぼちゃクッキー
夕	ご飯 (強化ハーフ) お好み焼き チョレギサラダ n とうふのすまし	ご飯 (強化ハーフ) さわらのねぎ味噌焼 かぼちゃと人参の和風ツナサラダ 豆乳チャウダー	ご飯 (強化ハーフ) 鶏肉のごまだれ焼き 酢の物 n すまし汁 n 野菜ジュース100%	ご飯 (強化ハーフ) 白身魚のバジルオイル焼き ブロッコリーのカレーマヨ和え n 人参のポタージュ n	ご飯 (強化ハーフ) グリルチキンハーフ ごまネーズ和え ミネストローネ n ヤクルト	ご飯 (強化ハーフ) 白身魚のマッシュポテト焼 焼き椎茸と小松菜のボン酢和え n かぼちゃのポタージュ (米)	ご飯 (強化ハーフ) 豆腐のハンバーグ 白菜のコーンクリーム煮 n 人参のたらこ和え n ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,080 Kcal 脂質： 53.6 g 蛋白質： 66.3 g カルシウム： 621 mg 食塩相当量： 10.5 g	エネルギー： 1,988 Kcal 脂質： 38.8 g 蛋白質： 89.5 g カルシウム： 627 mg 食塩相当量： 9.3 g	エネルギー： 2,075 Kcal 脂質： 61.4 g 蛋白質： 86.8 g カルシウム： 740 mg 食塩相当量： 8.4 g	エネルギー： 1,923 Kcal 脂質： 34.6 g 蛋白質： 77.4 g カルシウム： 676 mg 食塩相当量： 9.5 g	エネルギー： 1,935 Kcal 脂質： 57.6 g 蛋白質： 85.2 g カルシウム： 571 mg 食塩相当量： 11.0 g	エネルギー： 1,936 Kcal 脂質： 35.8 g 蛋白質： 83.5 g カルシウム： 785 mg 食塩相当量： 9.9 g	エネルギー： 2,018 Kcal 脂質： 60.3 g 蛋白質： 85.0 g カルシウム： 827 mg 食塩相当量： 9.5 g