

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 4月27日 (日曜日)	令和 7年 4月28日 (月曜日)	令和 7年 4月29日 (火曜日)	令和 7年 4月30日 (水曜日)	令和 7年 5月 1日 (木曜日)	令和 7年 5月 2日 (金曜日)	令和 7年 5月 3日 (土曜日)
朝	ご飯 (強化ハーフ) 鶏レバー佃煮 味噌汁 (もやし・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) ちくわと昆布の煮物 味噌汁 (舞茸) 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 (強化ハーフ) じゃが芋のコーンクリーム煮 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) 春菊と湯葉の煮浸し 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) カニ風味サラダ s 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 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	カレーライス 豆腐のベーコンドレッシング n マンゴーラッシー	ご飯 (強化ハーフ) サーモンのチーズソースアリゴ風 茄子の花椒 (ホアジャオ) 炒め n 土佐和え	ご飯 (強化ハーフ) コロッケ&エビフライ 生野菜 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 筍のうすいあん りんごとさつま芋のサラダ n	ご飯 (強化ハーフ) ごちそうオムレツ n 新玉ねぎ丸ごとスープ煮 n カリフラワーのカレー風味 n	ご飯 (強化ハーフ) 豚のケチャップソテー n 人参のシリシリー n きゅうりのねぎ塩和え n	ご飯 (強化ハーフ) 鰹のたたき n かぼちゃのいところ煮 沢煮椀
間	たまごボーロ		プリン				ふわふわワッフル
夕	ご飯 (強化ハーフ) お好み焼き 酒かす和え n かに玉スープ	ご飯 (強化ハーフ) 豚しゃぶ甘酢ねぎゴマダレ y 人参レーズンサラダ にゅうめん オレンジジュース	ご飯 (強化ハーフ) アジの漬け焼き n ブロッコリー炒め m みぞれ和え	ご飯 (強化ハーフ) 八宝菜・ゆ 酢の物 n 中華コーンスープ n 野菜ジュース100%	ご飯 (強化ハーフ) 焼き鳥おろしポン酢かけ n かぼちゃと人参マッシュサラダ 赤だし n ヤクルト	ご飯 (強化ハーフ) さわらのバジルオイル焼き 竹輪と野菜の炒め物 n 粒コーンスープ	ご飯 (強化ハーフ) 鶏と新じゃがのカルボナーラ風 糸コンチャプチェ n ごま和え n ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,247 Kcal 脂質： 54.9 g 蛋白質： 74.0 g カルシウム： 836 mg 食塩相当量： 8.2 g	エネルギー： 2,014 Kcal 脂質： 45.0 g 蛋白質： 79.8 g カルシウム： 625 mg 食塩相当量： 8.9 g	エネルギー： 2,037 Kcal 脂質： 54.1 g 蛋白質： 71.3 g カルシウム： 729 mg 食塩相当量： 9.4 g	エネルギー： 1,925 Kcal 脂質： 37.0 g 蛋白質： 75.0 g カルシウム： 603 mg 食塩相当量： 10.3 g	エネルギー： 2,045 Kcal 脂質： 39.9 g 蛋白質： 91.4 g カルシウム： 790 mg 食塩相当量： 12.3 g	エネルギー： 2,037 Kcal 脂質： 41.5 g 蛋白質： 87.1 g カルシウム： 629 mg 食塩相当量： 9.8 g	エネルギー： 1,990 Kcal 脂質： 43.7 g 蛋白質： 110.5 g カルシウム： 1,116 mg 食塩相当量： 9.1 g