

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 6月29日（日曜日）	令和 7年 6月30日（月曜日）	令和 7年 7月 1日（火曜日）	令和 7年 7月 2日（水曜日）	令和 7年 7月 3日（木曜日）	令和 7年 7月 4日（金曜日）	令和 7年 7月 5日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） いわしの南蛮漬け 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） 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 じゃが芋のコーンクリーム煮 牛乳 バナナ (定食B) ご飯（強化ハーフ） じゃが芋のコーンクリーム煮 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（わかめ・揚）	ご飯（強化ハーフ） 4種具材のチャプチェ 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）	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）	ご飯（強化ハーフ） 紅あずまサラダ 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 南瓜のサラダ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） 南瓜のサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（玉ねぎ・揚）
昼	カレーライス野菜トッピング 柚子ドレッシング和えn フルーツ（白桃）	ご飯（強化ハーフ） 鮭のねぎマヨ焼きn いとこ煮 小松菜の中華ゴマ和えn	ご飯（強化ハーフ） コロッケ&エビフライ 生野菜 こんにゃくの金平煮	コーンとしめじの混ぜご飯n さばの塩焼きn 里芋の含め煮n お浸しn	パン 豚のハニーマスタード焼きn ひよこ豆のカレー煮n アボカドと豆腐のポン酢かけn	ご飯（強化ハーフ） 豚のしょうが焼きN ブロッコリー炒めn 奈良漬和えn	ご飯（強化ハーフ） チーズインハンバーグ 焼き茸サラダn こんにゃく寒天スープn
間	プチクッキー（Ca入り）						ワッフル
夕	ご飯（強化ハーフ） お好み焼き 人参ドレッシングサラダn とうふのすまし	ご飯（強化ハーフ） 豚のケチャップソテーn カリフラワーのカレー風味n グリンピースのポタージュ	ご飯（強化ハーフ） さわらのねぎ味噌焼 マカロニたらこ和え すまし汁n 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） 白い麻婆豆腐n おかかマヨ和えn ニラ卵汁	ご飯（強化ハーフ） ホッケのみりん醤油焼n 人参のツナマヨ和えn 豆乳味噌汁 ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） チキンロール ポテトサラダ 人参のポタージュn	ご飯（強化ハーフ） 魚のソテーカレーオニオンソース グリンピースとベーコンの煮込み ごま和えn ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,090 Kcal 脂質： 52.1 g 蛋白質： 62.9 g カルシウム： 785 mg 食塩相当量： 9.8 g	エネルギー： 2,012 Kcal 脂質： 38.0 g 蛋白質： 83.1 g カルシウム： 656 mg 食塩相当量： 9.7 g	エネルギー： 2,076 Kcal 脂質： 49.6 g 蛋白質： 69.9 g カルシウム： 586 mg 食塩相当量： 9.9 g	エネルギー： 2,076 Kcal 脂質： 57.5 g 蛋白質： 80.2 g カルシウム： 700 mg 食塩相当量： 9.2 g	エネルギー： 1,975 Kcal 脂質： 51.1 g 蛋白質： 91.4 g カルシウム： 569 mg 食塩相当量： 10.8 g	エネルギー： 1,923 Kcal 脂質： 39.6 g 蛋白質： 82.2 g カルシウム： 544 mg 食塩相当量： 9.4 g	エネルギー： 2,073 Kcal 脂質： 64.4 g 蛋白質： 81.3 g カルシウム： 1,106 mg 食塩相当量： 8.8 g