

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 4日（日曜日）	令和 7年 5月 5日（月曜日）	令和 7年 5月 6日（火曜日）	令和 7年 5月 7日（水曜日）	令和 7年 5月 8日（木曜日）	令和 7年 5月 9日（金曜日）	令和 7年 5月10日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） 千切り大根炒り煮 味噌汁（白菜・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） ずいきの炊いたん 味噌汁（里芋・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	(定食A) パン キャベツとウインナーのソテー 牛乳 バナナ (定食B) ご飯（強化ハーフ） キャベツとウインナーのソテー 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（わかめ・揚）	ご飯（強化ハーフ） チーズ入りさつま芋サラダ 味噌汁（しめじ・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	ご飯（強化ハーフ） ごぼうと鶏そぼろ和え 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） 人参入り牛蒡サラダ 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 フルーツ (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（麩・揚）
昼	スパゲティーミートソース n 南瓜のカレーヨーグルトサラダ n さつま芋のポタージュ	赤飯 天婦羅もりあわせ 天つゆ n 白和え（Ca強化） n お花のとうふのすまし汁	ご飯（強化ハーフ） 鮭のねぎマヨ焼き n 若布とコーン炒め物 n なめこ汁・ゆ	ご飯（強化ハーフ） 牛薄切り肉の焼肉たれ炒め n グリンピースとベーコンの煮込み 白菜のレーズンサラダ	ご飯（強化ハーフ） 豚のチーズ炙り焼き n 小松菜とちりめんの炒め物 ブロッコリーのカレーマヨ和え n	ご飯（強化ハーフ） さばの塩焼き n 茄子とミンチの炒め物 人参ツナサラダ	ご飯（強化ハーフ） 南瓜と豚肉のバター醤油 n 人参ドレッシングサラダ n オニオンスープ
間	和菓子	こどもの日カープゼリー	ポッキー				ソフトクレープ
タ	ご飯（強化ハーフ） 白身魚の茸クリームソース じゃが芋そぼろ煮 人参のマリネオレンジ風味	ご飯（強化ハーフ） スペイン風オムレツ のり和え カリフラワーのポタージュ n	ご飯（強化ハーフ） チーズインハンバーグ 南瓜のミルク煮Ⅱ ブロッコリーにんにく醤油 n	ご飯（強化ハーフ） 鶏肉のクリーム煮 椎茸のポリ辛ゴマ和え n コンソメスープ 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） カレイの香草焼 n ポテトサラダ 押し麦と枝豆のスープ ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） チキンステーキ のりマヨ和え 豆乳具だくさんスープ	ご飯（強化ハーフ） ホッケのゴマみりん焼き 揚げなすのそぼろあん 昆布和え ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,016 Kcal 脂質： 46.3 g 蛋白質： 72.8 g カルシウム： 588 mg 食塩相当量： 10.0 g	エネルギー： 2,008 Kcal 脂質： 40.3 g 蛋白質： 75.8 g カルシウム： 762 mg 食塩相当量： 11.3 g	エネルギー： 2,106 Kcal 脂質： 66.5 g 蛋白質： 83.2 g カルシウム： 690 mg 食塩相当量： 12.4 g	エネルギー： 2,067 Kcal 脂質： 48.2 g 蛋白質： 91.0 g カルシウム： 650 mg 食塩相当量： 8.5 g	エネルギー： 1,941 Kcal 脂質： 38.2 g 蛋白質： 90.2 g カルシウム： 826 mg 食塩相当量： 7.6 g	エネルギー： 2,046 Kcal 脂質： 55.5 g 蛋白質： 82.8 g カルシウム： 511 mg 食塩相当量： 8.2 g	エネルギー： 1,984 Kcal 脂質： 50.5 g 蛋白質： 83.5 g カルシウム： 819 mg 食塩相当量： 8.8 g