

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12月28日（日曜日）	令和 7年12月29日（月曜日）	令和 7年12月30日（火曜日）	令和 7年12月31日（水曜日）	令和 8年 1月 1日（木曜日）	令和 8年 1月 2日（金曜日）	令和 8年 1月 3日（土曜日）
朝	めし中350 いわしの梅煮 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 野菜豆のごった煮 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 カニ風味サラダ s 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 カニ風味サラダ s 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁(麩)	めし中350 ごぼうと鶏そぼろ和え 味噌汁（大根・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 きんぴられんこん n 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 卵焼き 味噌汁（白菜・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	(定食A) パン 春雨サラダ 牛乳 フルーツ (定食B) めし中350 春雨サラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁(麩)
昼	栗ごはん ぶりの幽庵焼き 竹輪のカレーマヨ和え n 五目汁	めし中350 とりちく天 ホーレン草三色炒め たたき牛蒡	めし中350 鯖のゆずこしょう焼き 大根と竹輪の甘辛いため n ごまネーズ和え	めし中350 豚のハニーマスタード焼き 茄子とミンチのカレー炒め 野菜の塩昆布和え n	めし中350 おせち 雑煮(白味噌仕立て) n	めし中350 牛肉ステーキ 生ハムメロンサラダ n かぼちゃのポタージュ(米)	めし中350 しめ鯖 白菜と挽肉のすき焼き風煮 n ゆかりマヨ和え
間	今川焼			レモネード やわらかクッキー1枚	干支まんじゅう		ビタミンゼリー
夕	めし中350 お好み焼き 南瓜のミルク煮 のり和え	めし中350 魚のねぎみそ焼き ピーナツ和え n あすか汁 野菜ジュース100%	めし中350 ゴロゴロチキン甘酢炒め 白和え（Ca強化） n かに玉スープ	焼きおにぎり 年越しそば 酒かす和え n みかん	ねぎとろ丼 ピーナツバター和・ゆ 雑煮(すまし仕立て) n	散らし寿司 ほうれん草のお浸し n 手作り豆腐 ヤクルト	めし中350 チーズインハンバーグ 大根サラダ 人参のポタージュ ジョアマスカット（80ml）
栄養成分	エネルギー： 2,004 Kcal 脂質： 46.6 g 蛋白質： 73.7 g カルシウム： 771 mg 食塩相当量： 10.2 g	エネルギー： 1,928 Kcal 脂質： 38.5 g 蛋白質： 83.5 g カルシウム： 682 mg 食塩相当量： 9.8 g	エネルギー： 1,980 Kcal 脂質： 68.8 g 蛋白質： 79.6 g カルシウム： 653 mg 食塩相当量： 10.7 g	エネルギー： 1,931 Kcal 脂質： 38.1 g 蛋白質： 76.6 g カルシウム： 832 mg 食塩相当量： 10.6 g	エネルギー： 2,138 Kcal 脂質： 38.7 g 蛋白質： 106.3 g カルシウム： 721 mg 食塩相当量： 12.7 g	エネルギー： 1,878 Kcal 脂質： 35.9 g 蛋白質： 86.9 g カルシウム： 761 mg 食塩相当量： 9.4 g	エネルギー： 1,983 Kcal 脂質： 65.1 g 蛋白質： 73.5 g カルシウム： 810 mg 食塩相当量： 12.7 g