

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14日（日曜日）	令和 7年12月15日（月曜日）	令和 7年12月16日（火曜日）	令和 7年12月17日（水曜日）	令和 7年12月18日（木曜日）	令和 7年12月19日（金曜日）	令和 7年12月20日（土曜日）
朝	めし中350 里芋の大豆クリーム煮 味噌汁（ほうれん草・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（ワカメ・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	(定食A) パン 彩り野菜のマリネ 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 彩り野菜のマリネ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁(麩)	めし中350 さつま揚げと昆布の煮物 ふりかけ・鉄 味噌汁（もやし・揚） ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 ちりめんとお豆の山椒煮 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 紅あずまサラダ 味噌汁（大根・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 フルーツ (定食B) めし中350 キャベツとウインナーのソテー 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁(麩)
昼	親子丼n 三色和え 赤だしn みかん	めし中350 牛肉のプルコギ炒めn 人参のシリシリーn カリフラワーのカレー風味n	さつま芋ごはん 鱈の西京焼 きのこ昆布 小松菜のねぎ塩和え	めし中350 豚ロースのチーズソースアリゴ風 コーンとウインナー炒め ごま和え	めし中350 フライドチキン 春菊とりんごの和えサラダn キウイフルーツ	めし中350 さけの塩焼き 茄子の鍋しぎ 人参のマリネオレンジ風味	めし中350 豚と茸クリーム炒めn 大根とたらこのサラダn ピーナツ和えn
間	チョコパイ				Xmas米粉のカップケーキ		パイまんじゅう
夕	めし中350 魚のマヨ七味焼き チンゲン菜のクリーム煮 じゃこおろしn	ご飯（強化ハーフ） カレイの醤油焼き りんごとさつま芋のサラダn なめこ汁・ゆ 野菜ジュース100%	めし中350 ごぼういなりの含め煮 白和え（Ca強化）n 味噌汁（南瓜）	めし中350 豆腐と油麩の卵とじ キャベツのツナマヨ和え 人参のポタージュn	ご飯（強化ハーフ） ホッケのみりん醤油焼n 大豆とひじきの煮物 お浸しn ヤクルト	めし中350 チキンロール かぼちゃと人参マッシュサラダ きのこのミルクスープn	めし中350 筑前煮 ゴマネーズ和え かき玉汁n ジョアマスカット（80ml）
栄養成分	エネルギー： 1,940 Kcal 脂質： 45.4 g 蛋白質： 79.9 g カルシウム： 802 mg 食塩相当量： 10.2 g	エネルギー： 1,819 Kcal 脂質： 31.8 g 蛋白質： 78.1 g カルシウム： 556 mg 食塩相当量： 8.4 g	エネルギー： 1,823 Kcal 脂質： 47.8 g 蛋白質： 71.6 g カルシウム： 950 mg 食塩相当量： 10.1 g	エネルギー： 1,880 Kcal 脂質： 46.4 g 蛋白質： 86.3 g カルシウム： 929 mg 食塩相当量： 11.1 g	エネルギー： 1,983 Kcal 脂質： 49.2 g 蛋白質： 83.1 g カルシウム： 944 mg 食塩相当量： 8.0 g	エネルギー： 1,794 Kcal 脂質： 39.5 g 蛋白質： 72.6 g カルシウム： 615 mg 食塩相当量： 8.9 g	エネルギー： 1,863 Kcal 脂質： 42.7 g 蛋白質： 83.9 g カルシウム： 724 mg 食塩相当量： 10.3 g