

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 8年 2月15日 (日曜日)	令和 8年 2月16日 (月曜日)	令和 8年 2月17日 (火曜日)	令和 8年 2月18日 (水曜日)	令和 8年 2月19日 (木曜日)	令和 8年 2月20日 (金曜日)	令和 8年 2月21日 (土曜日)
朝	めし中350 4種具材のチャプチェ 味噌汁 (白菜・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	めし中350 春菊と湯葉の煮浸し 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)	(定食A) パン 紅あずまサラダ 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 紅あずまサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (わかめ・揚)	めし中350 人参入り牛蒡サラダ 味噌汁 (しめじ・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	めし中350 鶏レバー佃煮 味噌汁 (にら・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 (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) めし中350 トマトチキンビーンズ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (麩・揚)
昼	油麩井 おかかマヨ和え n 沢煮椀	めし中350 牛肉と牛蒡の生姜煮 里芋の含め煮 ピーナツ和え n	めし中350 はんぺんフライ & 竹輪の磯辺揚げ 南瓜とコーンの炒め物 めかぶの酢の物	大根飯 n さばの塩焼き n 糸コンチャプチェ n 竹輪のカレーマヨ和え n	パン カルボナーラ n 焼き茸サラダ n オニオンスープ	めし中350 あじの梅おかか焼き 南瓜のそぼろあんかけ n ピーナツバター和・ゆ	めし中350 豚のネギ塩焼き n 焼き椎茸と菊菜のポン酢和え n かぼちゃのポタージュ (米)
間	ココア米粉クッキー (モンステラ)						生シフォンケーキ (モンステラ)
タ	めし中350 魚の中華蒸し ジャーマンポテト n 人参ナムル	めし中350 絹揚げの肉味噌かけ カリフラワーのたらこ和え 大根中華あんかけスープ n	めし中350 さわらの菜種焼 土佐和え とうふのすまし	めし中350 チキンステーキ ゴマネーズ和え きのこのミルクスープ n 野菜ジュース100%	めし中350 茄子のミートグラタン 若布とコーン炒め物 n 人参のマリネオレンジ風味 ヤクルト	めし中350 鶏と牛蒡のクリームソース 人参のツナマヨ和え n すまし汁 n	めし中350 ぶりの照り焼き n 大根信田煮 ポテトサラダ ジョア
栄養成分	エネルギー: 1,932 Kcal 脂質 : 38.8 g 蛋白質 : 71.3 g カルシウム: 500 mg 食塩相当量: 10.8 g	エネルギー: 2,078 Kcal 脂質 : 51.0 g 蛋白質 : 83.5 g カルシウム: 959 mg 食塩相当量: 9.3 g	エネルギー: 2,053 Kcal 脂質 : 59.0 g 蛋白質 : 74.1 g カルシウム: 593 mg 食塩相当量: 9.2 g	エネルギー: 1,982 Kcal 脂質 : 50.7 g 蛋白質 : 81.7 g カルシウム: 619 mg 食塩相当量: 9.5 g	エネルギー: 2,176 Kcal 脂質 : 65.7 g 蛋白質 : 76.4 g カルシウム: 584 mg 食塩相当量: 7.1 g	エネルギー: 1,988 Kcal 脂質 : 36.3 g 蛋白質 : 88.9 g カルシウム: 650 mg 食塩相当量: 9.8 g	エネルギー: 2,016 Kcal 脂質 : 55.2 g 蛋白質 : 94.5 g カルシウム: 848 mg 食塩相当量: 8.8 g

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 8年 2月22日（日曜日）	令和 8年 2月23日（月曜日）	令和 8年 2月24日（火曜日）	令和 8年 2月25日（水曜日）	令和 8年 2月26日（木曜日）	令和 8年 2月27日（金曜日）	令和 8年 2月28日（土曜日）
朝	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）	めし中350 野菜豆のごった煮 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）	めし中350 さつま揚げと昆布の煮物 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）	(定食A) パン 根菜と大豆のトマト煮n 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 根菜と大豆のトマト煮n 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（わかめ・揚）	めし中350 カニ風味サラダs 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）	めし中350 ブロッコリーとウィンナーのソテ 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 さつま芋と豆のハニーマスタード 牛乳 フルーツ (定食B) めし中350 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	ご飯（小230） 塩バターラーメンn 南瓜のカレーヨーグルトサラダn フルーツ盛り合わせ	めし中350 すき焼き風煮 水菜と大根の和え物n 中華コーンスープn	あさり御飯n さけの塩焼きn ひじきと枝豆の炒り煮 かぼちゃと人参マッシュサラダ	めし中350 豚のみぞれ煮n コーンとウィンナー炒めn カリフラワーのゴマネーズ和え	パン 豚のハニーマスタード焼きn 大根とたらこのサラダn 小松菜のわさび醤油和えn	めし中350 エビフライ盛り合わせ 生野菜 人参のマリネオレンジ風味	めし中350 さわらの酒かす焼n ブロッコリーにんにく醤油n 豆のトマトスープn
間	Ca醤油せんべい1枚	りんごゼリー					おからボーロ（モンステラ）
夕	めし中350 俺のお好み焼きy 春菊のナムルn 赤だしn	めし中350 ホッケのみりん醤油焼n かぶら蒸しn ビーンズサラダn	めし中350 麻婆豆腐n ブロッコリーのカレーマヨ和えn なめこ汁・ゆ	めし中350 蒸たらと油麩の炊き合せ 人参の塩昆布マヨ和え 押し麦と枝豆のスープ 野菜ジュース100%	めし中350 チキンロール アボガドクリームチーズ和え 人参のポタージュn ヤクルト	めし中350 かれいのおろしポン酢かけn 白和え（Ca強化）n 鶏だんごと白菜のスープ	めし中350 豚のしょうが焼きN 南瓜のカレー煮 人参の味噌ゴマネーズ ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,040 Kcal 脂質： 36.5 g 蛋白質： 75.1 g カルシウム： 1,049 mg 食塩相当量： 10.6 g	エネルギー： 2,022 Kcal 脂質： 36.9 g 蛋白質： 84.7 g カルシウム： 564 mg 食塩相当量： 9.3 g	エネルギー： 1,958 Kcal 脂質： 51.1 g 蛋白質： 84.8 g カルシウム： 684 mg 食塩相当量： 11.2 g	エネルギー： 2,006 Kcal 脂質： 47.3 g 蛋白質： 91.4 g カルシウム： 626 mg 食塩相当量： 11.3 g	エネルギー： 1,914 Kcal 脂質： 50.5 g 蛋白質： 89.8 g カルシウム： 723 mg 食塩相当量： 11.4 g	エネルギー： 1,915 Kcal 脂質： 39.4 g 蛋白質： 71.0 g カルシウム： 580 mg 食塩相当量： 8.6 g	エネルギー： 1,973 Kcal 脂質： 49.5 g 蛋白質： 86.5 g カルシウム： 1,028 mg 食塩相当量： 9.5 g