

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 8日 (日曜日)	令和 7年 6月 9日 (月曜日)	令和 7年 6月10日 (火曜日)	令和 7年 6月11日 (水曜日)	令和 7年 6月12日 (木曜日)	令和 7年 6月13日 (金曜日)	令和 7年 6月14日 (土曜日)
朝	ご飯 (強化ハーフ) ずいきの炊いたん 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) きんぴられんこんn 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 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 (玉ねぎ・揚)	ご飯 (強化ハーフ) 小松菜と椎茸のじゃこナムル 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) 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) キャベツとウインナーのソテー 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 紅あずまサラダ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯 (強化ハーフ) 紅あずまサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (麩・揚)
昼	焼き鳥丼n 人参ドレッシングサラダn 赤だしn	ご飯 (強化ハーフ) 肉豆腐 若布とコーン炒め物n みぞれ和え	黒豆ごはんn さばの塩焼きn 油麩と茄子の煮物n お浸しn	ご飯 (強化ハーフ) 豚のしゃぶしゃぶ風n 南瓜のミルク煮Ⅱ 白菜とりんごのサラダn	パン スパゲティーナポリタン コールスローサラダn きのこのミルクスープn	ご飯 (強化ハーフ) チキン南蛮 生野菜サラダ 焼ナス	ご飯 (強化ハーフ) ぶりのバルサミコソース 南瓜のカレーヨーグルトサラダn 豆のトマトスープn
間	ソフトクレープ						米粉ちょこかけクッキー
タ	ご飯 (強化ハーフ) 豚のごま醤油炒めn 白菜とさつま揚げの炊いたん カリフラワーのたらこ和え	ご飯 (強化ハーフ) アジのトマトチーズ焼きn 人参のマリネオレンジ風味 コンソメスープ オレンジジュース	ご飯 (強化ハーフ) 鶏しんじょうの塩麴煮 昆布和え すまし汁n	ご飯 (強化ハーフ) 鮭の茸ボン酢バターソース タラモサラダ 人参のポタージュn	ご飯 (強化ハーフ) ホッケのゴマみりん焼き さつま芋のバター風味n 人参とツナのサラダ ヤクルト	ご飯 (強化ハーフ) 地中海風ヨーグルトグラタンy ピーナツ和えn オニオンスープ 野菜ジュース100%	ご飯 (強化ハーフ) 豚のスタミナ炒め 千切り大根炒り煮 胡瓜の甘酢 ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,065 Kcal 脂質： 45.7 g 蛋白質： 93.0 g カルシウム： 775 mg 食塩相当量： 9.8 g	エネルギー： 2,039 Kcal 脂質： 43.3 g 蛋白質： 79.0 g カルシウム： 675 mg 食塩相当量： 9.8 g	エネルギー： 1,945 Kcal 脂質： 51.0 g 蛋白質： 72.1 g カルシウム： 566 mg 食塩相当量： 13.4 g	エネルギー： 1,919 Kcal 脂質： 41.7 g 蛋白質： 81.7 g カルシウム： 742 mg 食塩相当量： 9.6 g	エネルギー： 2,180 Kcal 脂質： 48.2 g 蛋白質： 75.4 g カルシウム： 713 mg 食塩相当量： 10.6 g	エネルギー： 2,114 Kcal 脂質： 57.1 g 蛋白質： 81.5 g カルシウム： 646 mg 食塩相当量： 9.7 g	エネルギー： 2,023 Kcal 脂質： 49.0 g 蛋白質： 85.6 g カルシウム： 884 mg 食塩相当量： 7.5 g