

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11月 2日 (日曜日)	令和 7年11月 3日 (月曜日)	令和 7年11月 4日 (火曜日)	令和 7年11月 5日 (水曜日)	令和 7年11月 6日 (木曜日)	令和 7年11月 7日 (金曜日)	令和 7年11月 8日 (土曜日)
朝	ご飯 (強化ハーフ) 豆腐とほうれん草の卵とじ 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) いわしの梅煮 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) ひじきの煮物 味噌汁 (小松菜・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) ご飯 (強化ハーフ) 紅あずまサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (ふ・揚)	ご飯 (強化ハーフ) 千切り大根炒り煮 味噌汁 (南瓜・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) じゃが芋のコーンクリーム煮 味噌汁 (白ネギ・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) 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 (麩)
昼	ご飯 (強化ハーフ) ホッケのバター醤油焼き ずんだ和え 赤だし	焼きおにぎり (市販) きつねうどん ブロッコリーのにんにく醤油 n いちごババロア	ご飯 (強化ハーフ) 豚ロースのかば焼き かぼちゃのマヨネーズ炒め・N ねばねば野菜 (オクラ・モロヘイ	ご飯 (強化ハーフ) はんぺんフライ & 竹輪の磯辺揚げ おからと卵のサラダ セロリと胡瓜の酢の物	ご飯 (強化ハーフ) 肉豆腐 大根のペペロンチーノ n お浸し n	ご飯 (強化ハーフ) カレイの七味焼き k さつま芋のメープルバター n 昆布和え	栗ごはん n 豚と白菜の柚子塩だし煮 ピーナツ和え n 梨1/4個
間	まんじゅう						北海道仕立てふんわりケーキ
夕	ご飯 (強化ハーフ) 麻婆茄子 n 蒸しシュウマイ 華風酢の物 野菜ジュース100%	ご飯 (強化ハーフ) 鶏ハラミと野菜の炒め物 n のりマヨ和え かぼちゃのポタージュ (米)	ご飯 (強化ハーフ) あじの塩麹焼 白和え (Ca強化) n すまし汁 n	ご飯 (強化ハーフ) レバニラ炒め n 白菜の即席香り漬け ワンタンスープ	ご飯 (強化ハーフ) 鯖のゆずこしょう焼き n 人参のごま味噌和え とろろ汁 ヤクルト	ご飯 (強化ハーフ) 鶏のソテーカルボナーラソース ゆで茄子のレモンサラダ n 人参のポタージュ n	ご飯 (強化ハーフ) さけのチャンチャン焼 南瓜とチーズのサラダ 豆と豆乳のスープ ジョアマスカット (80ml)
栄養成分	エネルギー: 2,078 Kcal 脂質 : 43.8 g 蛋白質 : 74.2 g カルシウム: 548 mg 食塩相当量: 9.7 g	エネルギー: 1,990 Kcal 脂質 : 47.5 g 蛋白質 : 77.9 g カルシウム: 926 mg 食塩相当量: 15.3 g	エネルギー: 1,835 Kcal 脂質 : 33.2 g 蛋白質 : 76.4 g カルシウム: 687 mg 食塩相当量: 11.4 g	エネルギー: 2,097 Kcal 脂質 : 71.6 g 蛋白質 : 71.5 g カルシウム: 639 mg 食塩相当量: 11.1 g	エネルギー: 2,014 Kcal 脂質 : 52.3 g 蛋白質 : 75.2 g カルシウム: 707 mg 食塩相当量: 9.2 g	エネルギー: 1,942 Kcal 脂質 : 37.2 g 蛋白質 : 93.2 g カルシウム: 657 mg 食塩相当量: 9.2 g	エネルギー: 2,050 Kcal 脂質 : 53.8 g 蛋白質 : 90.5 g カルシウム: 768 mg 食塩相当量: 10.9 g