

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 1日 (日曜日)	令和 7年 6月 2日 (月曜日)	令和 7年 6月 3日 (火曜日)	令和 7年 6月 4日 (水曜日)	令和 7年 6月 5日 (木曜日)	令和 7年 6月 6日 (金曜日)	令和 7年 6月 7日 (土曜日)
朝	ご飯 (強化ハーフ) いわしの南蛮漬け 味噌汁 (しめじ・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) ちりめんとお豆の山椒煮 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 ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 バナナ (定食B) ご飯 (強化ハーフ) ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (わかめ・揚)	ご飯 (強化ハーフ) チーズ入りさつま芋サラダ 味噌汁 (大根・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	ご飯 (強化ハーフ) 根菜と大豆のトマト煮 n 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) 人参入り牛蒡サラダ 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)	(定食A) パン パンプキンサラダ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯 (強化ハーフ) パンプキンサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (大根・揚)
昼	焼きおにぎり かき揚げそば 人参の塩昆布マヨ和え 甘夏みかん	ご飯 (強化ハーフ) 牛と白ネギの和風炒め k 南瓜の煮付け ピーナツ和え n	かやく御飯 豚のしょうが焼き N グリーンピースとベーコンの煮込み 卵豆腐	ご飯 (強化ハーフ) ぶりの照り焼き n 茄子とミンチの炒め物 おかかマヨ和え n	ご飯 (強化ハーフ) 豚のケチャップソテー n 焼き茸サラダ n アボカドガーリック醤油和え n	ご飯 (強化ハーフ) カレイの七味焼き k かぼちやのマヨネーズ炒め・ N ブロッコリーの長ねぎ生姜和え n	ご飯 (強化ハーフ) 豚しゃぶ甘酢ねぎゴマダレ y ブロッコリーサラダ 豆乳味噌汁
間	豆乳ブラマンジェ						ミニたい焼き
夕	ご飯 (強化ハーフ) 魚の漬け焼き n ポテトサラダ あすか汁 n	ご飯 (強化ハーフ) アジの香草パン粉焼 n 人参とみつ葉のハニーマスタード コーンスープ n	ご飯 (強化ハーフ) チキンステーキ のり和え 豆乳具だくさんスープ	ご飯 (強化ハーフ) 鶏のねぎ塩焼 白和え (Ca強化) n かに玉スープ 野菜ジュース100%	ご飯 (強化ハーフ) さばの煮つけ n キャベツのナムル n すまし汁 n ヤクルト	ご飯 (強化ハーフ) 鶏の山賊焼 y 人参の味噌ゴマネーズ 押し麦と枝豆のスープ	ご飯 (強化ハーフ) スペイン風オムレツ ビーフンソテー n ほうれん草のナムル n ジョア
栄養成分	エネルギー： 1,962 Kcal 脂質： 39.1 g 蛋白質： 75.5 g カルシウム： 585 mg 食塩相当量： 14.6 g	エネルギー： 2,010 Kcal 脂質： 45.9 g 蛋白質： 87.6 g カルシウム： 859 mg 食塩相当量： 7.7 g	エネルギー： 1,979 Kcal 脂質： 48.3 g 蛋白質： 98.5 g カルシウム： 606 mg 食塩相当量： 11.2 g	エネルギー： 1,974 Kcal 脂質： 50.6 g 蛋白質： 83.2 g カルシウム： 625 mg 食塩相当量： 7.3 g	エネルギー： 2,021 Kcal 脂質： 48.7 g 蛋白質： 90.0 g カルシウム： 556 mg 食塩相当量： 9.7 g	エネルギー： 1,875 Kcal 脂質： 37.7 g 蛋白質： 78.7 g カルシウム： 523 mg 食塩相当量： 8.2 g	エネルギー： 2,035 Kcal 脂質： 51.2 g 蛋白質： 87.9 g カルシウム： 860 mg 食塩相当量： 7.7 g