

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10月19日（日曜日）	令和 7年10月20日（月曜日）	令和 7年10月21日（火曜日）	令和 7年10月22日（水曜日）	令和 7年10月23日（木曜日）	令和 7年10月24日（金曜日）	令和 7年10月25日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） 小松菜の菊花和え 味噌汁（もやし・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） さつま揚げと昆布の煮物 ふりかけ・鉄 味噌汁（小松菜・揚） ヨーグルト（ソファール元気）	(定食A) パン ざく切りコールスロー 牛乳 バナナ (定食B) ご飯（強化ハーフ） ざく切りコールスロー 味噌汁（麩） ふりかけ・鉄 牛乳	ご飯（強化ハーフ） ひじきと大豆のカレーソテー 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） 切干大根とピーマンの塩きんぴら 味噌汁（えのき・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（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 カニ風味サラダ s 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） カニ風味サラダ s 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（ふ・揚）
昼	焼きおにぎり カレーまぜそば 温泉卵 豆乳コーンスープ	(定食A) チキンバーガー 野菜のブルーベリー酢和え わかめスープ n (定食B) プルコギ丼 野菜のブルーベリー酢和え わかめスープ n	ご飯（強化ハーフ） 鶏の塩麹焼 大根とウインナーのポン酢炒め n ほうれん草のごま和え n	十五穀ごはん カレイの焼茸ポン酢かけ 南瓜とコーンの炒め物 茄子とみょうが酢味噌	ご飯（強化ハーフ） 牛のボルチーニクリーム炒め 生野菜サラダ トマトの梅つゆ浸し	ご飯（強化ハーフ） あじの紅葉焼き 茄子とミンチの炒め物 もずくの酢の物	ご飯（強化ハーフ） 豚のケチャップソテー なすのゴマ酢和え n 枝豆のポタージュ（温）
間	ビタミンゼリー						和風ぷりん（栗）
タ	ご飯（強化ハーフ） サーモンのムニエル ブロッコリーとハムの炒め物 大根のゆかり酢	ご飯（強化ハーフ） 豚のネギ塩焼き n 枝豆にんにく醤油 n 人参とみつ葉のハニーマスタード	ご飯（強化ハーフ） さばの塩焼き n ずんだ和え n かき玉汁 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） ミニチキンの味噌だれ 水菜と大根の和サラダ 緑黄色野菜ポタージュ	ご飯（強化ハーフ） ぶりの照り焼き かぼちゃと人参マッシュサラダ すまし汁 n ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） 鶏ミンチのチーズのし焼 n ブロッコリーの長ねぎ生姜和え n さつま芋のポタージュ キウイフルーツ	ご飯（強化ハーフ） 厚揚げの生姜醤油掛け n 南瓜のミルク煮 ネバネバ野菜の柚子だし ジョア
栄養成分	エネルギー： 1,951 Kcal 脂質： 51.1 g 蛋白質： 77.1 g カルシウム： 468 mg 食塩相当量： 9.4 g	エネルギー： 1,925 Kcal 脂質： 55.2 g 蛋白質： 89.2 g カルシウム： 589 mg 食塩相当量： 10.1 g	エネルギー： 1,876 Kcal 脂質： 54.5 g 蛋白質： 87.4 g カルシウム： 633 mg 食塩相当量： 8.2 g	エネルギー： 1,971 Kcal 脂質： 35.2 g 蛋白質： 88.9 g カルシウム： 753 mg 食塩相当量： 11.4 g	エネルギー： 1,946 Kcal 脂質： 48.0 g 蛋白質： 76.6 g カルシウム： 531 mg 食塩相当量： 10.4 g	エネルギー： 1,920 Kcal 脂質： 42.3 g 蛋白質： 77.8 g カルシウム： 627 mg 食塩相当量： 8.1 g	エネルギー： 2,112 Kcal 脂質： 55.5 g 蛋白質： 98.1 g カルシウム： 1,881 mg 食塩相当量： 11.9 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 7年10月26日（日曜日）	令和 7年10月27日（月曜日）	令和 7年10月28日（火曜日）	令和 7年10月29日（水曜日）	令和 7年10月30日（木曜日）	令和 7年10月31日（金曜日）	令和 7年11月 1日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） 豆乳仕立ての大豆サラダ 味噌汁（カリフラワー・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） 小松菜と椎茸のじゃこナムル 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 チーズ入りさつま芋サラダ 牛乳 バナナ (定食B) ご飯（強化ハーフ） チーズ入りさつま芋サラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（ふ・揚）	ご飯（強化ハーフ） 十品目の旨煮 味噌汁（えのき・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）	ご飯（強化ハーフ） 野菜豆のごった煮 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 ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 フルーツ (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（ふ・揚）
昼	ご飯（強化ハーフ） 魚の味噌漬け焼き 人参の白和え（Ca強化） n なめこ汁・ゆ	ご飯（強化ハーフ） 焼肉 焼き茸サラダ n カレーピクルス n	さんまご飯 秋の炊き合わせ ひじきの炒り煮 ブロッコリーのゴマネーズ和え	ご飯（強化ハーフ） ミルフィーユとんてき 生野菜サラダ 人参のマリネオレンジ風味	パン 南瓜の豆乳クリームシチュー あさりと大根のニンニク炒め n ほうれん草のごま和え n	ご飯（強化ハーフ） 天婦羅もりあわせ 焼ナス 柿ナマス	ご飯（強化ハーフ） さばの塩焼き n 人参の塩昆布マヨ和え 干椎茸と豆腐のトロミスープ n
間	ドーナツ					ハロウィンミックスベリープリン	いちごゼリー
夕	ご飯（強化ハーフ） お好み焼き 海藻サラダ 茸のマリネ 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） 蒸魚のネギボン酢かけ n 卵豆腐 押し麦と枝豆のスープ	ご飯（強化ハーフ） チキンステーキ 小松菜のり和え わかめスープ n	ご飯（強化ハーフ） 茄子のミートグラタン カリフラワーのたらこ和え コーンポタージュ（粉）	ご飯（強化ハーフ） さわらの西京づけ焼き アボカドのガーリック醤油和え あすか汁 n ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） チーズインハンバーグ トマトとコーンのあえ物 n 紫芋のポタージュ	ご飯（強化ハーフ） タンドリーチキン こんにゃくの金平煮 ブロッコリーのマーマレード酢 ジョアマスカット（80ml）
栄養成分	エネルギー： 1,937 Kcal 脂質： 38.7 g 蛋白質： 65.7 g カルシウム： 825 mg 食塩相当量： 9.0 g	エネルギー： 1,841 Kcal 脂質： 40.4 g 蛋白質： 80.5 g カルシウム： 672 mg 食塩相当量： 6.8 g	エネルギー： 2,100 Kcal 脂質： 58.8 g 蛋白質： 84.3 g カルシウム： 920 mg 食塩相当量： 11.2 g	エネルギー： 2,081 Kcal 脂質： 41.0 g 蛋白質： 81.9 g カルシウム： 595 mg 食塩相当量： 6.8 g	エネルギー： 1,992 Kcal 脂質： 52.6 g 蛋白質： 81.8 g カルシウム： 670 mg 食塩相当量： 10.0 g	エネルギー： 2,126 Kcal 脂質： 48.5 g 蛋白質： 77.8 g カルシウム： 675 mg 食塩相当量： 11.3 g	エネルギー： 1,907 Kcal 脂質： 58.3 g 蛋白質： 82.2 g カルシウム： 713 mg 食塩相当量： 6.5 g