

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12月21日（日曜日）	令和 7年12月22日（月曜日）	令和 7年12月23日（火曜日）	令和 7年12月24日（水曜日）	令和 7年12月25日（木曜日）	令和 7年12月26日（金曜日）	令和 7年12月27日（土曜日）
朝	めし中350 小松菜と椎茸のじゃこナムル 味噌汁（里芋・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 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 チーズ入りさつま芋サラダ 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 チーズ入りさつま芋サラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁(麩)	めし中350 人参入り牛蒡サラダ 味噌汁（えのき・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 カニ風味サラダs 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 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 ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 フルーツ (定食B) めし中350 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(麩)
昼	スパゲティーミートソース ブロッコリーサラダ 豆スープn みかん	めし中350 豚ロースの柚子味噌焼き さつま芋サラダ 人参のたらこ和え	めし中350 牛と白ネギの和風炒め いとこ煮 カリフラワーのゆかりマヨ和え	十五穀ごはん さばの塩焼き n 大根信田煮 ブロッコリーのごま和え	パン 鶏肉バルサミコソース コールスローサラダn 緑黄色野菜ポタージュ	おにぎり（ゆかり） 豚汁（大鍋） あべかわ餅 みかん	めし中350 さけの塩焼き n フレンチおでん大根 n アボカドわさび醤油和え n
間	ビスコ2枚	柚子風呂用のゆず			ケーキ		
夕	めし中350 ロールキャベツ エビとグリーンピースの炒め物 n みぞれ和え	めし中350 タラの湯葉蒸し n 酒かす和え n お浸し n むらくも汁 野菜ジュース100%	めし中350 魚の炒りゴマてんこ盛り n お浸し n 味噌汁（人参・大根）	めし中350 ミートローフ 人参ドレッシングサラダ n かぶのポタージュ n	めし中350 湯豆腐 野菜のバター醤油炒め エノキわかめ ヤクルト	めし中350 あじのバジルオイル焼き おかかマヨ和え n パンプキンポタージュ（粉）	めし中350 豚肉とキャベの味噌炒め 蒸しシュウマイ 紅白なます ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,040 Kcal 脂質： 58.4 g 蛋白質： 80.8 g カルシウム： 699 mg 食塩相当量： 9.4 g	エネルギー： 1,933 Kcal 脂質： 37.3 g 蛋白質： 86.8 g カルシウム： 843 mg 食塩相当量： 10.6 g	エネルギー： 1,922 Kcal 脂質： 57.7 g 蛋白質： 80.0 g カルシウム： 833 mg 食塩相当量： 9.9 g	エネルギー： 2,044 Kcal 脂質： 64.3 g 蛋白質： 77.0 g カルシウム： 649 mg 食塩相当量： 10.1 g	エネルギー： 1,994 Kcal 脂質： 57.7 g 蛋白質： 87.5 g カルシウム： 1,032 mg 食塩相当量： 11.2 g	エネルギー： 1,971 Kcal 脂質： 45.3 g 蛋白質： 71.7 g カルシウム： 605 mg 食塩相当量： 13.0 g	エネルギー： 1,840 Kcal 脂質： 60.1 g 蛋白質： 79.4 g カルシウム： 726 mg 食塩相当量： 8.7 g