

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 7日（日曜日）	令和 7年12月 8日（月曜日）	令和 7年12月 9日（火曜日）	令和 7年12月10日（水曜日）	令和 7年12月11日（木曜日）	令和 7年12月12日（金曜日）	令和 7年12月13日（土曜日）
朝	めし中350 いわしの梅煮 味噌汁（小ほうれん草・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 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）	(定食A) パン トマトチキンビーンズ 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 トマトチキンビーンズ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（わかめ・揚）	ご飯（強化ハーフ） ブロッコリーとウィンナーのソテ 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 じゃが芋のコーンクリーム煮 味噌汁（小松菜・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 人参入り牛蒡サラダ 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 豆腐とほうれん草の卵とじ 牛乳 フルーツ (定食B) めし中350 豆腐とほうれん草の卵とじ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁(麩)
昼	ご飯小230 醤油ラーメンn 人参ドレッシングサラダn りんごデザート	めし中350 鶏の唐揚げN 焼き茸サラダn もずくの酢の物	めし中350 牛肉と牛蒡の生姜煮 糸コンチャブチエn ピーナツ和えn	大根飯n さばの塩焼きn 大豆とひじきの煮物 焼ナス	パン 豚のネギ塩焼きn 白菜とりんごのサラダn 人参のたらこ和えn	SORAキーマカレー（外注） 野菜ジュース100%	めし中350 ぶりの照り焼き 南瓜のそぼろあんかけn カリフラワーのカレーマヨ和え
間	ドーナツ						ふわふわワッフル
夕	めし中350 あじの塩麹焼 ブロッコリーのカレーマヨ和えn 豚汁・ゆ	めし中350 大根とさつま揚げの煮物 南瓜のサラダ 南瓜のカレーヨーグルトサラダn 中華コーンスープn	めし中350 カレイの七味焼きk 梅マヨ和えn 豆のトマトスープn 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） 麻婆豆腐n 人参の塩昆布マヨ和え 沢煮椀 みかん	めし中350 鶏とさつま芋の甘辛ゴマがらめ 柚香和え（ユズ・ド） きのこのミルクスープn ヤクルト	めし中350 さけの塩焼きn ごま和えn 粕汁N	めし中350 レバーの焼肉タレ炒め 生野菜サラダ ギョウザのスープ ジョアマスカット（80ml）
栄養成分	エネルギー： 2,033 Kcal 脂質： 60.3 g 蛋白質： 77.4 g カルシウム： 923 mg 食塩相当量： 9.7 g	エネルギー： 2,029 Kcal 脂質： 46.9 g 蛋白質： 91.2 g カルシウム： 610 mg 食塩相当量： 15.8 g	エネルギー： 1,889 Kcal 脂質： 45.2 g 蛋白質： 88.6 g カルシウム： 688 mg 食塩相当量： 8.4 g	エネルギー： 1,925 Kcal 脂質： 52.0 g 蛋白質： 76.8 g カルシウム： 624 mg 食塩相当量： 10.2 g	エネルギー： 1,892 Kcal 脂質： 41.5 g 蛋白質： 80.2 g カルシウム： 750 mg 食塩相当量： 10.2 g	エネルギー： 1,741 Kcal 脂質： 43.3 g 蛋白質： 65.4 g カルシウム： 506 mg 食塩相当量： 6.3 g	エネルギー： 1,845 Kcal 脂質： 52.5 g 蛋白質： 80.0 g カルシウム： 841 mg 食塩相当量： 6.2 g