

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 9月14日（日曜日）	令和 7年 9月15日（月曜日）	令和 7年 9月16日（火曜日）	令和 7年 9月17日（水曜日）	令和 7年 9月18日（木曜日）	令和 7年 9月19日（金曜日）	令和 7年 9月20日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） 卵焼き 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） キャベツとウインナーのソテー 味噌汁（かぼちゃ・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（しめじ・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	(定食A) パン じゃが芋のコーンクリーム煮 牛乳 バナナ (定食B) ご飯（強化ハーフ） じゃが芋のコーンクリーム煮 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（わかめ・揚）	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）	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）	(定食A) パン 根菜と大豆のトマト煮n 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） 根菜と大豆のトマト煮n 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（麩・揚）
昼	焼きおにぎり（市販） かき揚げそば アボカドと豆腐のポン酢かけ n 和梨デザート	赤飯 牛肉と牛蒡の生姜煮 里芋の含め煮 お浸し n	(定食A) ハンバーガー n レモン酢和え じゃが芋ポタージュ（粉） (定食B) ロコモコ(ハワイアン丼) レモン酢和え じゃが芋ポタージュ（粉）	ご飯（強化ハーフ） さけの塩焼き n 南瓜のそぼろあんかけ n のり和え	ご飯（強化ハーフ） 豚のしょうが焼きN ゴボウのガーリックマヨ炒め n 豆のマリネサラダ	ご飯（強化ハーフ） 赤魚のペペロンチーノ n ひよこ豆のカレー煮 n 梅マヨ和え n	ご飯（強化ハーフ） 豚のしゃぶしゃぶ風n 南瓜のサラダ 粒コーンスープ
間	豆乳ブラマンジェ	ねりきり（鶴亀の舞）					米粉クッキー
夕	ご飯（強化ハーフ） レバニラ炒め カリフラワーのたらこ和え わかめスープ n	ご飯（強化ハーフ） ごちそうオムレツ n コールスローサラダ n 豆乳コーンスープ n	ご飯（強化ハーフ） アジの漬け焼き ブロッコリー炒め n 卵豆腐 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） 酢鶏 人参の塩昆布マヨ和え 中華コーンスープ	ご飯（強化ハーフ） さわらのねぎ味噌焼 人参とみつ葉のハニーマスタード すまし汁 n ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） マヨチキン ピーナツ和え n ニラ卵汁	ご飯（強化ハーフ） 魚のソテーカレーオニオンソース グリーンピースとベーコンの煮込み 人参のツナマヨ和え n ジョア
栄養成分	エネルギー： 1,997 Kcal 脂質： 45.9 g 蛋白質： 76.3 g カルシウム： 590 mg 食塩相当量： 14.0 g	エネルギー： 2,183 Kcal 脂質： 41.9 g 蛋白質： 82.3 g カルシウム： 574 mg 食塩相当量： 10.8 g	エネルギー： 2,092 Kcal 脂質： 61.6 g 蛋白質： 90.5 g カルシウム： 563 mg 食塩相当量： 11.8 g	エネルギー： 1,905 Kcal 脂質： 48.0 g 蛋白質： 79.9 g カルシウム： 533 mg 食塩相当量： 8.8 g	エネルギー： 2,010 Kcal 脂質： 42.1 g 蛋白質： 83.0 g カルシウム： 526 mg 食塩相当量： 9.2 g	エネルギー： 1,921 Kcal 脂質： 41.0 g 蛋白質： 80.0 g カルシウム： 515 mg 食塩相当量： 8.9 g	エネルギー： 2,030 Kcal 脂質： 51.6 g 蛋白質： 96.5 g カルシウム： 783 mg 食塩相当量： 8.4 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 9月21日（日曜日）	令和 7年 9月22日（月曜日）	令和 7年 9月23日（火曜日）	令和 7年 9月24日（水曜日）	令和 7年 9月25日（木曜日）	令和 7年 9月26日（金曜日）	令和 7年 9月27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） 千切り大根炒り煮 味噌汁（えのき・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	(定食A) パン さつま芋と豆のハニーマスタード 牛乳 バナナ (定食B) ご飯（強化ハーフ） さつま芋と豆のハニーマスタード 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（木綿・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（かぼちゃ・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（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 南瓜のサラダ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） 南瓜のサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（麩・揚）
昼	カレーライス 柚子ドレッシング和え n フルーツヨーグルト	ご飯（強化ハーフ） 豚肉とキャベの味噌炒め 茄子の田舎煮 n ブロッコリーのカレーマヨ和え n	ご飯（強化ハーフ） かれいのおろしポン酢かけ n かぼちゃのレーズンサラダ n 豆のトマトスープ n	ご飯（強化ハーフ） コロッケ&エビフライ 生野菜 カリフラワーのカレー風味 n	パン 豚ロースのチーズソースアリゴ風 コーンとウィンナー炒め n ごま和え n	さつま芋ごはん n ホッケのみりん醤油焼 n 大豆のトマト煮 n カレーピクルス n	ご飯（強化ハーフ） あじの照り焼き n ブロッコリーサラダ 豆乳味噌汁
間	やわらかおかき		おいものチーズケーキ				おからクッキー
夕	ご飯（強化ハーフ） チキンステーキ 小松菜の中華ゴマ和え n 人参のポタージュ n	ご飯（強化ハーフ） さばの煮つけ n ごまネーズ和え 干椎茸と豆腐のトロミスープ n 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） 鶏ハラミの野菜炒め こんにゃくの金平煮 ほうれん草のナムル n	ご飯（強化ハーフ） 蒸たらと油麩の炊き合せ 人参のたらこ和え n 赤だし n	ご飯（強化ハーフ） 絹揚げの肉味噌かけ ブロッコリーの柚香和え n すまし汁 n ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） 豚の中華スープ炒め n 白和え（Ca強化） n 豆乳具だくさんスープ	ご飯（強化ハーフ） 麻婆茄子 n 人参のミルク煮 n もずくの酢の物 ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,064 Kcal 脂質： 48.4 g 蛋白質： 79.5 g カルシウム： 637 mg 食塩相当量： 10.0 g	エネルギー： 1,917 Kcal 脂質： 42.6 g 蛋白質： 77.0 g カルシウム： 573 mg 食塩相当量： 6.6 g	エネルギー： 2,024 Kcal 脂質： 51.6 g 蛋白質： 84.1 g カルシウム： 719 mg 食塩相当量： 8.4 g	エネルギー： 1,978 Kcal 脂質： 40.4 g 蛋白質： 74.9 g カルシウム： 590 mg 食塩相当量： 11.7 g	エネルギー： 2,049 Kcal 脂質： 61.6 g 蛋白質： 93.7 g カルシウム： 1,205 mg 食塩相当量： 12.2 g	エネルギー： 2,031 Kcal 脂質： 37.7 g 蛋白質： 92.3 g カルシウム： 729 mg 食塩相当量： 8.3 g	エネルギー： 1,952 Kcal 脂質： 55.2 g 蛋白質： 79.6 g カルシウム： 858 mg 食塩相当量： 7.0 g