

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 3月16日 (日曜日)	令和 7年 3月17日 (月曜日)	令和 7年 3月18日 (火曜日)	令和 7年 3月19日 (水曜日)	令和 7年 3月20日 (木曜日)	令和 7年 3月21日 (金曜日)	令和 7年 3月22日 (土曜日)
朝	ご飯(新) 十品目の旨煮 味噌汁(舞茸・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)	(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) 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) きんぴられんこんn 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) 豆のごま和えサラダ 味噌汁(じゃが芋) ふりかけ・鉄 ヨーグルト(ソファール元気)	(定食A) パン 紅あずまサラダ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯(強化ハーフ) 紅あずまサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁(麩・揚)
昼	レバスタ丼 梅マヨ和えn こんにゃく寒天スープn	ご飯(強化ハーフ) すき焼き風煮n 小松菜の炒めもの もずくの酢の物	ご飯(強化ハーフ) さばの塩焼きn 茄子とミンチの炒め物 ピーナツバター和・ゆ	(定食A) ミックスサンドn ブロッコリー炒めn 豆乳具だくさんスープ (定食B) ロコモコ(ハワイアン丼) ブロッコリー炒めn 豆乳具だくさんスープ	ご飯(強化ハーフ) 豚ロースのチーズソースアリゴ風 大根サラダn 人参のポタージュn	ご飯(強化ハーフ) ロールキャベツ 糸コンチャブチエn ピーナツ和えn	ご飯(強化ハーフ) 白身魚のフライ 春菊とりんごの和えサラダn 豆のトマトスープn
間	ソフトクレープ(バニラ)				和菓子(蝶の舞)		みかんゼリー
夕	ご飯(強化ハーフ) あじのバジルオイル焼き じゃが芋そぼろ煮 しらたきのたらこ和え	ご飯(強化ハーフ) さわらの味噌ネーズ焼 白和え(Ca強化)n 押し麦と枝豆のスープ	ご飯(強化ハーフ) 豚のしょうが焼きN ビーンズサラダn 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 焼き椎茸と菊菜のポン酢和えn 中華コーンスープn	ご飯(強化ハーフ) 鶏と茸のテリーヌn さつま芋のバター風味n おかかマヨ和えn ヤクルト	ご飯(強化ハーフ) サーモンの香草焼n 人参のごま味噌和え きのこのミルクスープn	ご飯(強化ハーフ) 白い麻婆豆腐n 里芋の含め煮n のり和え ジョア
栄養成分	エネルギー: 1,958 Kcal 脂質: 47.7 g 蛋白質: 80.0 g カルシウム: 628 mg 食塩相当量: 7.8 g	エネルギー: 1,895 Kcal 脂質: 44.3 g 蛋白質: 72.8 g カルシウム: 619 mg 食塩相当量: 8.8 g	エネルギー: 2,002 Kcal 脂質: 58.1 g 蛋白質: 84.8 g カルシウム: 528 mg 食塩相当量: 8.0 g	エネルギー: 1,885 Kcal 脂質: 55.9 g 蛋白質: 88.2 g カルシウム: 679 mg 食塩相当量: 11.0 g	エネルギー: 2,005 Kcal 脂質: 41.7 g 蛋白質: 82.7 g カルシウム: 678 mg 食塩相当量: 8.7 g	エネルギー: 2,076 Kcal 脂質: 48.5 g 蛋白質: 85.2 g カルシウム: 685 mg 食塩相当量: 9.3 g	エネルギー: 2,129 Kcal 脂質: 55.3 g 蛋白質: 89.1 g カルシウム: 1,178 mg 食塩相当量: 8.0 g