

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 5月11日（日曜日）	令和 7年 5月12日（月曜日）	令和 7年 5月13日（火曜日）	令和 7年 5月14日（水曜日）	令和 7年 5月15日（木曜日）	令和 7年 5月16日（金曜日）	令和 7年 5月17日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） 4種具材のチャプチェ 味噌汁（じゃが芋・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（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（麩・揚）	ご飯（強化ハーフ） ちりめんとお豆の山椒煮 味噌汁（小松菜・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	ご飯（強化ハーフ） 根菜と大豆のトマト煮n 味噌汁（ほうれん草・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） いわしの梅煮 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 ほうれん草クリーム煮 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） ほうれん草クリーム煮 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（わかめ・揚）
昼	牛丼（温玉のせ） 梅マヨ和えn 赤だしn	ご飯（強化ハーフ） ぶりの塩焼きn 千切り大根炒り煮 人参レーズンサラダ	ご飯（強化ハーフ） 豚のネギ塩焼きn さつま芋の切り昆布煮 土佐和え	ご飯（強化ハーフ） かれいのおろしポン酢かけn ひよこ豆のカレー煮n ごま和えn	ご飯（強化ハーフ） 豚のしょうが焼きN 南瓜の煮付け 奈良漬和えn	(定食A) 焼きそばパン&コロッケパン 人参のツナマヨ和えn コーンポタージュ（粉） (定食B) オムライスn〜デミグラスソース 人参のツナマヨ和えn コーンポタージュ（粉）	ご飯（強化ハーフ） サーモンのムニエルn 大根とたらこのサラダn 豆のトマトスープn
間	キウイゼリー						カットロールケーキ
タ	ご飯（強化ハーフ） 鶏のマーマレード焼 小松菜炒め 人参のたらこ和えn	ご飯（強化ハーフ） 絹揚げの肉味噌かけ ごまネーズ和え わかめスープn	ご飯（強化ハーフ） さわらのゆうあん焼き 海苔たっぷりサラダn あすか汁n 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） ロールキャベツ かぼちゃと人参マッシュサラダ こんにゃく寒天スープn	ご飯（強化ハーフ） アジのねぎ味噌焼 じゃが芋の中華サラダn 干椎茸と卵のスープ ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） チキンロール 南瓜のそぼろあんかけn ブロッコリーサラダ	ご飯（強化ハーフ） 豚じゃがn きんぴらごぼうn 酢の物n ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,091 Kcal 脂質： 47.7 g 蛋白質： 91.1 g カルシウム： 536 mg 食塩相当量： 10.1 g	エネルギー： 2,071 Kcal 脂質： 61.6 g 蛋白質： 77.3 g カルシウム： 960 mg 食塩相当量： 7.7 g	エネルギー： 1,928 Kcal 脂質： 43.1 g 蛋白質： 83.2 g カルシウム： 558 mg 食塩相当量： 8.4 g	エネルギー： 2,022 Kcal 脂質： 43.6 g 蛋白質： 96.2 g カルシウム： 927 mg 食塩相当量： 9.9 g	エネルギー： 2,014 Kcal 脂質： 44.2 g 蛋白質： 86.9 g カルシウム： 548 mg 食塩相当量： 8.5 g	エネルギー： 2,000 Kcal 脂質： 46.0 g 蛋白質： 82.9 g カルシウム： 730 mg 食塩相当量： 9.6 g	エネルギー： 2,013 Kcal 脂質： 53.5 g 蛋白質： 84.0 g カルシウム： 909 mg 食塩相当量： 8.7 g