

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 4月 6日 (日曜日)	令和 7年 4月 7日 (月曜日)	令和 7年 4月 8日 (火曜日)	令和 7年 4月 9日 (水曜日)	令和 7年 4月10日 (木曜日)	令和 7年 4月11日 (金曜日)	令和 7年 4月12日 (土曜日)
朝	ご飯(強化ハーフ) 野菜豆のごった煮 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(新) 小松菜の卵としn 味噌汁(えのきたけ・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(玉ねぎ・揚)	ご飯(強化ハーフ) 春菊と湯葉の煮浸し 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) ちりめんとお豆の山椒煮 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) 里芋の大豆クリーム煮 味噌汁(にら・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) ご飯(強化ハーフ) 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・揚)
昼	たこ焼き 焼きそば 白和え(Ca強化)n なめこ汁・ゆ	ご飯(強化ハーフ) アジの南蛮漬け 焼きぎょうざ ほうれん草のナムルn	十五穀ごはんn 豚のしょうが焼きN 大根信田煮 奈良漬和えn	ご飯(強化ハーフ) 豚の舞茸クリームソース あさりとキャベツの香味炒め たたき牛蒡	パン ビーフシチュー 焼き茸サラダn のり和え	ご飯(強化ハーフ) かれいのおろしポン酢かけn 茄子とミンチのカレー炒め ビーンズサラダn	ご飯(強化ハーフ) マヨチキン 海苔たっぷりサラダn 人参のポタージュn
間	桜流し						やわらか水ようかん抹茶
夕	ご飯(強化ハーフ) 豚の大根の炒め煮 里芋のそぼろ煮 かぼちゃと人参マッシュサラダ	ご飯(強化ハーフ) チキンロール ポテトサラダ カリフラワーのポタージュn	ご飯(強化ハーフ) サーモンのムニエルカサノスかけ 大根サラダn 豆のトマトスープn 野菜ジュース100%	ご飯(強化ハーフ) 絹揚げの肉味噌かけ カリフラワーのたらこ和え すまし汁n	ご飯(強化ハーフ) さわらの葉桜蒸しn 梅マヨ和えn 赤だしn ヤクルト	ご飯(強化ハーフ) 南瓜と豚肉のバター醤油n ごまネーズ和え 粒コーンスープ	ご飯(強化ハーフ) ホッケのゴマみりん焼き 温野菜サラダ 土佐和え ジョア
栄養成分	エネルギー: 2,034 Kcal 脂質: 29.9 g 蛋白質: 91.1 g カルシウム: 619 mg 食塩相当量: 13.2 g	エネルギー: 1,936 Kcal 脂質: 41.1 g 蛋白質: 83.3 g カルシウム: 695 mg 食塩相当量: 9.1 g	エネルギー: 2,066 Kcal 脂質: 63.7 g 蛋白質: 85.7 g カルシウム: 559 mg 食塩相当量: 9.8 g	エネルギー: 2,044 Kcal 脂質: 52.6 g 蛋白質: 90.4 g カルシウム: 1,012 mg 食塩相当量: 9.3 g	エネルギー: 2,045 Kcal 脂質: 56.5 g 蛋白質: 91.2 g カルシウム: 782 mg 食塩相当量: 11.6 g	エネルギー: 1,969 Kcal 脂質: 33.6 g 蛋白質: 90.1 g カルシウム: 543 mg 食塩相当量: 10.4 g	エネルギー: 1,967 Kcal 脂質: 54.8 g 蛋白質: 80.2 g カルシウム: 787 mg 食塩相当量: 9.6 g