

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13日 (日曜日)	令和 7年 4月14日 (月曜日)	令和 7年 4月15日 (火曜日)	令和 7年 4月16日 (水曜日)	令和 7年 4月17日 (木曜日)	令和 7年 4月18日 (金曜日)	令和 7年 4月19日 (土曜日)
朝	ご飯 (強化ハーフ) ごぼうと鶏そぼろ和え 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) 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)	(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 (玉ねぎ・揚)	ご飯 (強化ハーフ) 根菜と大豆のトマト煮 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) カニ風味サラダ s 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) 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)	(定食A) パン チーズ入りさつま芋サラダ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯 (強化ハーフ) チーズ入りさつま芋サラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (麩・揚)
昼	親子丼 n 三色和え 赤だし n	ご飯 (強化ハーフ) 牛肉と牛蒡の生姜煮 南瓜とコーンの炒め物 みぞれ和え	ご飯 (強化ハーフ) 白身魚のフライ 人参ドレッシングサラダ n ちくわのカレー炒め n	かやく御飯 豚の焼肉風炒め n 里芋の含め煮 n 筍の梅サラダ s	パン 豚のバーベキューソース焼き n さつま芋のレモン煮 ピーナツバター和・ゆ	ご飯 (強化ハーフ) さばの塩焼き n 南瓜のそぼろあんかけ n ブロッコリーのカレーマヨ和え n	ご飯 (強化ハーフ) ロールキャベツ 水菜と大根の和え物 n かぼちゃのポタージュ (米)
間	ビスコ (1P=5枚)						やわらかおかき
夕	ご飯 (強化ハーフ) 鮭のねぎマヨ焼き n コールスローサラダ n ブロッコリー炒め n	ご飯 (強化ハーフ) 豚と卵の炒め物 わけぎの柚子味噌和え けんちん汁 n	ご飯 (新) 千草焼き タラモサラダ 水ギョウザ風スープ	ご飯 (強化ハーフ) グリルチキンハーフ のり和え 豆乳具だくさんスープ 野菜ジュース100%	ご飯 (強化ハーフ) さわらの西京焼き 人参のツナマヨ和え n 豚汁・ゆ ヤクルト	ご飯 (強化ハーフ) 鶏ハラミの野菜炒め ごま和え n 押し麦と枝豆のスープ	ご飯 (強化ハーフ) ぶりのバルサミコソース きのこそテー 人参の塩昆布マヨ和え ジョアマスカット (80ml)
栄養成分	エネルギー: 2,059 Kcal 脂質 : 49.5 g 蛋白質 : 81.4 g カルシウム: 672 mg 食塩相当量: 10.3 g	エネルギー: 1,943 Kcal 脂質 : 38.2 g 蛋白質 : 80.4 g カルシウム: 613 mg 食塩相当量: 8.8 g	エネルギー: 2,039 Kcal 脂質 : 54.0 g 蛋白質 : 84.7 g カルシウム: 659 mg 食塩相当量: 10.8 g	エネルギー: 2,063 Kcal 脂質 : 39.0 g 蛋白質 : 97.1 g カルシウム: 581 mg 食塩相当量: 10.6 g	エネルギー: 1,966 Kcal 脂質 : 45.8 g 蛋白質 : 87.6 g カルシウム: 555 mg 食塩相当量: 8.7 g	エネルギー: 1,912 Kcal 脂質 : 46.0 g 蛋白質 : 78.3 g カルシウム: 659 mg 食塩相当量: 8.2 g	エネルギー: 2,051 Kcal 脂質 : 59.8 g 蛋白質 : 81.2 g カルシウム: 817 mg 食塩相当量: 9.9 g