

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 6月22日 (日曜日)	令和 7年 6月23日 (月曜日)	令和 7年 6月24日 (火曜日)	令和 7年 6月25日 (水曜日)	令和 7年 6月26日 (木曜日)	令和 7年 6月27日 (金曜日)	令和 7年 6月28日 (土曜日)
朝	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) ひじきの煮物 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 ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 バナナ (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 (玉ねぎ・揚)	ご飯 (強化ハーフ) 野菜豆のごった煮 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) きんぴられんこん n 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) キャベツとウインナーのソテー 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)	(定食A) パン さつま芋と豆のハニーマスタード 牛乳 フルーツ (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)
昼	塩バターラーメン n 点心盛り合わせ (ミニ中華マン&チヂミ) 人参とみつ葉のハニーマスタード	ご飯 (強化ハーフ) ミルフィーユとんかつ y 大根サラダ n ピーナツ和え n	ご飯 (強化ハーフ) すき焼き風煮 胡瓜の甘酢 温泉卵	ご飯 (強化ハーフ) 豚の焼肉風炒め n 糸コンチャプチェ n みぞれ和え	ご飯 (強化ハーフ) ぶりの照り焼き n 炊き合わせ n ブロッコリーのカレーマヨ和え n	(定食A) フレンチトースト n 茄子とミンチのカレー炒め オレンジバスケット (定食B) 天津飯 n 茄子とミンチのカレー炒め オレンジバスケット	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 なめこ汁・ゆ
間	カルシウム甘醬油せんべい						ごまの米粉クッキー
夕	ご飯 (強化ハーフ) 鶏のマーマレード焼 ブロッコリーの長ねぎ生姜和え n カレースープ	ご飯 (強化ハーフ) 魚の漬け焼き n 人参の味噌ゴマネーズ 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 南瓜のサラダ 野菜のスープ・ゆ	ご飯 (強化ハーフ) サーモンのムニエルタルソースかけ 白和え (Ca強化) n あさりのチャウダー n 野菜ジュース100%	ご飯 (強化ハーフ) ロールキャベツ たたき牛蒡 かぼちゃのポタージュ (米) ヤクルト	ご飯 (強化ハーフ) アジソテーにんにく醬油 n 椎茸のピリ辛ゴマ和え n ミネストローネ n	ご飯 (新) 厚揚げの生姜醬油掛け n ジャーマンポテト n 人参ナムル ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,062 Kcal 脂質： 50.5 g 蛋白質： 86.4 g カルシウム： 655 mg 食塩相当量： 12.0 g	エネルギー： 2,034 Kcal 脂質： 41.9 g 蛋白質： 79.7 g カルシウム： 629 mg 食塩相当量： 10.3 g	エネルギー： 2,014 Kcal 脂質： 64.3 g 蛋白質： 85.3 g カルシウム： 536 mg 食塩相当量： 9.2 g	エネルギー： 2,063 Kcal 脂質： 51.6 g 蛋白質： 87.2 g カルシウム： 627 mg 食塩相当量： 7.9 g	エネルギー： 2,072 Kcal 脂質： 45.9 g 蛋白質： 80.4 g カルシウム： 661 mg 食塩相当量： 9.2 g	エネルギー： 2,138 Kcal 脂質： 80.5 g 蛋白質： 81.8 g カルシウム： 788 mg 食塩相当量： 11.1 g	エネルギー： 1,990 Kcal 脂質： 57.2 g 蛋白質： 85.9 g カルシウム： 1,213 mg 食塩相当量： 8.8 g