

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 7月13日（日曜日）	令和 7年 7月14日（月曜日）	令和 7年 7月15日（火曜日）	令和 7年 7月16日（水曜日）	令和 7年 7月17日（木曜日）	令和 7年 7月18日（金曜日）	令和 7年 7月19日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） ブロッコリーとウィンナーのソテ 味噌汁（里芋・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） 根菜と大豆のトマト煮 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 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（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） 十品目の旨煮 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（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 ざく切りコールスロー 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） ざく切りコールスロー 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	かやく御飯 豚の焼肉風炒め n グリーンピースとベーコンの煮込み 焼ナス	ご飯（強化ハーフ） さばのおろし煮 茄子の花椒（ホアジャオ）炒め n 人参のツナマヨ和え n	ご飯（強化ハーフ） ホッケのみりん醤油焼 n かぼちゃのマヨネーズ炒め・N お浸し n	パン 豚のバーベキューソース焼き n コーンとウィンナー炒め n 人参サラダ	ご飯（強化ハーフ） 手作りチキンナゲット n 生野菜 ^{サタ} ごま和え n	ご飯（強化ハーフ） 豚のケチャップソテー n 柚子ドレッシング和え n こんにゃく寒天スープ n
間	フルーツ杏仁風プリン						オレンジパウンドケーキ
夕	ご飯（強化ハーフ） 豆腐のハンバーグ 若布とコーン炒め物 n 南瓜のカレーヨーグルトサラダ n	ご飯（強化ハーフ） さわらの塩麹焼 ピーナツバター和・ゆ 水ギョウザ風スープ 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） チキンステーキ 竹輪とブロッコリーの和え物 n あさりのチャウダー n	ご飯（強化ハーフ） 豚のスタミナ炒め アボガドのクリームチーズ和え 干椎茸と豆腐のトロミスープ n	ご飯（強化ハーフ） 牛肉と牛蒡の生姜煮 水菜と大根の和サラダ ニラ卵汁 ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） 魚のパイ包み風 n ブロッコリーにんにく醤油 n 野菜のスープ・ゆ	うなぎの混ぜ寿司 茄子の田舎煮 n 赤だし n ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,021 Kcal 脂質： 47.0 g 蛋白質： 76.7 g カルシウム： 708 mg 食塩相当量： 11.1 g	エネルギー： 2,002 Kcal 脂質： 43.9 g 蛋白質： 92.1 g カルシウム： 489 mg 食塩相当量： 9.7 g	エネルギー： 1,981 Kcal 脂質： 59.3 g 蛋白質： 88.8 g カルシウム： 595 mg 食塩相当量： 9.5 g	エネルギー： 2,040 Kcal 脂質： 50.2 g 蛋白質： 84.2 g カルシウム： 553 mg 食塩相当量： 9.3 g	エネルギー： 1,932 Kcal 脂質： 52.7 g 蛋白質： 84.9 g カルシウム： 588 mg 食塩相当量： 9.6 g	エネルギー： 2,004 Kcal 脂質： 57.9 g 蛋白質： 73.7 g カルシウム： 627 mg 食塩相当量： 9.3 g	エネルギー： 2,011 Kcal 脂質： 55.9 g 蛋白質： 87.5 g カルシウム： 1,226 mg 食塩相当量： 11.1 g

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 7月20日（日曜日）	令和 7年 7月21日（月曜日）	令和 7年 7月22日（火曜日）	令和 7年 7月23日（水曜日）	令和 7年 7月24日（木曜日）	令和 7年 7月25日（金曜日）	令和 7年 7月26日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） いわしの南蛮漬け 味噌汁（大根・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（えのき・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） 4種具材のチャプチェ 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 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） ごぼうと鶏そぼろ和え 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） 南瓜のサラダ 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 フルーツ (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）
昼	焼きおにぎり 冷麺n ゴーヤの甘味噌炒め 甘夏	ご飯（強化ハーフ） 魚のねぎ塩焼き 梅マヨ和えn かに玉スープ	ご飯（強化ハーフ） はんぺんフライ&竹輪の磯辺揚げ 人参ドレッシングサラダn きんぴらごぼう n	ご飯（強化ハーフ） ミルフィーユとんてき 茄子とこんにゃくのピリ辛煮 n 酢の物 n	ご飯（強化ハーフ） 豚のしょうが焼きN 蒸しシュウマイ。ゆ かぼちゃのレーズンサラダ n	ご飯（強化ハーフ） かれいのおろしポン酢かけ n 千切り大根炒り煮 ほうれん草のナムル n	ご飯（強化ハーフ） 牛肉の黒コショウ炒め n ブロッコリーのツナサラダ 豆乳味噌汁
間	やわらかおかき	和菓子 海開き					ちょこごまクッキー
タ	ご飯（強化ハーフ） さわらのバジルオイル焼き 人参とみつ葉のハニーマスタード コーンスープ n	ご飯（強化ハーフ） なすと豚の甘辛オイスター炒め 温野菜サラダ きゅうりのねぎ塩和え n	ご飯（強化ハーフ） ヤンニョムチキン風 n コールスローサラダ n わかめスープ n	ご飯（強化ハーフ） マヨチキン じゃが芋の中華サラダ n すまし汁 n 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） 赤魚のペペロンチーノ n ゴマネーズ和え カリフラワーのポタージュ ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） 絹揚げの肉味噌かけ 卵豆腐 すまし汁 n	ご飯（強化ハーフ） さけの塩焼き n 人参ガーリック炒め n 小松菜の中華ゴマ和え n ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,019 Kcal 脂質： 48.6 g 蛋白質： 74.1 g カルシウム： 653 mg 食塩相当量： 12.4 g	エネルギー： 1,949 Kcal 脂質： 40.3 g 蛋白質： 84.3 g カルシウム： 756 mg 食塩相当量： 8.5 g	エネルギー： 2,020 Kcal 脂質： 42.0 g 蛋白質： 74.2 g カルシウム： 594 mg 食塩相当量： 7.7 g	エネルギー： 1,982 Kcal 脂質： 42.1 g 蛋白質： 84.9 g カルシウム： 645 mg 食塩相当量： 9.4 g	エネルギー： 1,982 Kcal 脂質： 37.5 g 蛋白質： 82.4 g カルシウム： 695 mg 食塩相当量： 9.5 g	エネルギー： 2,045 Kcal 脂質： 55.6 g 蛋白質： 86.3 g カルシウム： 1,017 mg 食塩相当量： 9.8 g	エネルギー： 1,955 Kcal 脂質： 54.9 g 蛋白質： 86.5 g カルシウム： 859 mg 食塩相当量： 7.7 g