

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20日 (日曜日)	令和 7年 4月21日 (月曜日)	令和 7年 4月22日 (火曜日)	令和 7年 4月23日 (水曜日)	令和 7年 4月24日 (木曜日)	令和 7年 4月25日 (金曜日)	令和 7年 4月26日 (土曜日)
朝	ご飯(強化ハーフ) 卵焼き 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) キャベツとウインナーのソテー 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 ほうれん草クリーム煮 牛乳 バナナ (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(玉ねぎ・揚)	ご飯(強化ハーフ) 野菜豆のごった煮 味噌汁(しめじ・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(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) 小松菜と椎茸のじゃこナムル 味噌汁(里芋・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト(ソファール元気)	(定食A) パン 紅あずまサラダ 牛乳 フルーツ (定食B) パン 紅あずまサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁(わかめ・揚)
昼	ご飯(小230) 塩バターラーメンn 人参ナムル フルーツ	ご飯(強化ハーフ) すき焼き風煮n 新玉ねぎのおかか炒め 竹輪のカレーマヨ和えn	ご飯(強化ハーフ) さけの塩焼きn かぼちゃのマヨネーズ炒め・N お浸しn	ご飯(強化ハーフ) 豚のソース炒め 油麩と茄子の煮物n アボガドのサラダ	(定食A) 豚カツサンド 白菜とりんごのサラダn こんにゃく寒天スープn (定食B) カツ丼 白菜とりんごのサラダn こんにゃく寒天スープn	筍ご飯 豚肉と春キャベの味噌炒め 南瓜の煮付け 卵豆腐	ご飯(強化ハーフ) カレイの七味焼きk 梅マヨ和えn とうふのすまし
間	やわらかクッキー						バスクチーズケーキ
夕	ご飯(強化ハーフ) 串なし焼き鳥 のりマヨ和え ニラ卵汁	ご飯(強化ハーフ) 魚のクリームベーコンソース ピーナツ和えn ミネストローネ	ご飯(強化ハーフ) 鶏の山賊焼y わけぎのぬたn あさりのチャウダーn	ご飯(強化ハーフ) ホッケのみりん醤油焼n ブロッコリーサラダ 干椎茸と豆腐のトロミスープn 野菜ジュース100%	ご飯(強化ハーフ) 豆腐のハンバーグ かにあん大根 人参とみつ葉のハニーマスタード ヤクルト	ご飯(強化ハーフ) さばの味噌煮n ごまネーズ和え あすか汁n	ご飯(強化ハーフ) 鶏しんじょうの塩麹煮 キャベツのカレー炒めn 小松菜の中華ゴマ和えn ジョア
栄養成分	エネルギー: 2,081 Kcal 脂質: 50.6 g 蛋白質: 75.8 g カルシウム: 1,166 mg 食塩相当量: 11.0 g	エネルギー: 2,055 Kcal 脂質: 50.5 g 蛋白質: 82.6 g カルシウム: 621 mg 食塩相当量: 8.5 g	エネルギー: 1,937 Kcal 脂質: 50.4 g 蛋白質: 89.0 g カルシウム: 592 mg 食塩相当量: 10.5 g	エネルギー: 2,057 Kcal 脂質: 46.1 g 蛋白質: 87.4 g カルシウム: 550 mg 食塩相当量: 9.0 g	エネルギー: 2,003 Kcal 脂質: 58.0 g 蛋白質: 87.8 g カルシウム: 864 mg 食塩相当量: 11.3 g	エネルギー: 1,950 Kcal 脂質: 42.2 g 蛋白質: 85.6 g カルシウム: 596 mg 食塩相当量: 10.8 g	エネルギー: 2,017 Kcal 脂質: 52.9 g 蛋白質: 79.4 g カルシウム: 913 mg 食塩相当量: 10.0 g