

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 3月30日 (日曜日)	令和 7年 3月31日 (月曜日)	令和 7年 4月 1日 (火曜日)	令和 7年 4月 2日 (水曜日)	令和 7年 4月 3日 (木曜日)	令和 7年 4月 4日 (金曜日)	令和 7年 4月 5日 (土曜日)
朝	ご飯(強化ハーフ) 小松菜と椎茸のじゃこナムル 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) 紅あずまサラダ 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(わかめ・揚)	ご飯(強化ハーフ) ずいきの炊いたん 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) 人参入り牛蒡サラダ 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) 4種具材のチャプチェ 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 トマトチキンビーンズ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯(強化ハーフ) トマトチキンビーンズ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁(麩・揚)
昼	ネギ塩豚丼y ごま和えn お花のとうふのすまし	ご飯(強化ハーフ) 豚のプルコギ炒めn 大豆とひじきの煮物 のりマヨ和え	桜ご飯 さばの塩焼きn おからの煮物n 小松菜の中華ゴマ和えn	ご飯(強化ハーフ) 鶏の唐揚げN 大根とたらこのサラダn もずくの酢の物	パン 牛と茸のデミグラスソース アボカドと豆腐のポン酢かけn ピーナツ和えn	ご飯(強化ハーフ) ぶりの照り焼きn 千切り大根炒り煮 人参ツナサラダ	ご飯(強化ハーフ) 豚の高菜炒めn おかかマヨ和えn 味噌汁(かぼちゃ・揚)
間	桜ホイップケーキ						桜餅風デザート
夕	ご飯(強化ハーフ) お好み焼き ジャーマンポテトn ごまネーズ和え	ご飯(強化ハーフ) かれいのゴマみりん焼き アボガドのサラダ あすか汁n	ご飯(強化ハーフ) 豚のケチャップソテーn 人参サラダ コーンポタージュ(粉)	ご飯(強化ハーフ) がんもと野菜の炊いたんn 竹輪のカレーマヨ和えn ニラ卵汁 野菜ジュース100%	ご飯(強化ハーフ) 魚のソテーカレーオニオンソース 人参とみつ葉のハニーマスタード かぼちゃのポタージュ(米) ヤクルト	ご飯(強化ハーフ) チキンステーキ ブロッコリーの長ねぎ生姜和えn 春キャベツと卵のスープ	ご飯(強化ハーフ) さけの菜種焼 人参のシリシリーn エノキわかめn ジョア
栄養成分	エネルギー: 2,035 Kcal 脂質: 49.9 g 蛋白質: 69.2 g カルシウム: 645 mg 食塩相当量: 8.1 g	エネルギー: 1,980 Kcal 脂質: 41.3 g 蛋白質: 90.2 g カルシウム: 649 mg 食塩相当量: 9.5 g	エネルギー: 2,024 Kcal 脂質: 54.2 g 蛋白質: 82.3 g カルシウム: 581 mg 食塩相当量: 7.4 g	エネルギー: 2,079 Kcal 脂質: 45.1 g 蛋白質: 89.0 g カルシウム: 503 mg 食塩相当量: 15.3 g	エネルギー: 2,017 Kcal 脂質: 62.1 g 蛋白質: 78.2 g カルシウム: 611 mg 食塩相当量: 9.6 g	エネルギー: 2,010 Kcal 脂質: 49.6 g 蛋白質: 82.9 g カルシウム: 512 mg 食塩相当量: 7.0 g	エネルギー: 1,997 Kcal 脂質: 57.6 g 蛋白質: 95.5 g カルシウム: 793 mg 食塩相当量: 9.1 g