

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 8月31日（日曜日）	令和 7年 9月 1日（月曜日）	令和 7年 9月 2日（火曜日）	令和 7年 9月 3日（水曜日）	令和 7年 9月 4日（木曜日）	令和 7年 9月 5日（金曜日）	令和 7年 9月 6日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） いわしの梅煮 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） ちりめんとお豆の山椒煮 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）	(定食A) パン キャベツとウインナーのソテー 牛乳 バナナ (定食B) ご飯（強化ハーフ） キャベツとウインナーのソテー 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（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） 野菜豆のごった煮 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） じゃが芋のコーンクリーム煮 味噌汁（小松菜・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	(定食A) パン 南瓜のサラダ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） 南瓜のサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（麩・揚）
昼	ご飯（小） カレーうどん n 三色ナムル 甘夏	ご飯（強化ハーフ） なすと豚の甘辛オイスター炒め 南瓜のミルク煮Ⅱ お浸し n	ご飯（強化ハーフ） ミルフィーユとんかつ y 焼き茸サラダ n 焼ナス	ご飯（強化ハーフ） 鮭のねぎマヨ焼き n 油麩と茄子の煮物 n 小松菜のり和え	パン 牛と茸のデミグラスソース エビとグリーンピースの炒め物 n 人参レーズンサラダ	きのご御飯 カレイの七味焼き k コーンとウインナー炒め n 梅マヨ和え n	ご飯（強化ハーフ） 豚のごま醤油炒め n 水菜と大根の和え物 n 押し麦と枝豆のスープ
間	チョコワッフル						キウイゼリー
夕	ご飯（強化ハーフ） 焼鶏のおろしポン酢かけ n ブロッコリーとコーンのサラダ 人参と玉ねぎのコンソメスープ	ご飯（強化ハーフ） あじの照り焼き n ポテトサラダ 沢煮椀 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） サラダチキン 人参のシリシリー n カリフラワーのポタージュ	ご飯（強化ハーフ） 豚のケチャップソテー n ブロッコリーにんにく醤油 n ニラ卵汁	ご飯（強化ハーフ） さばの塩焼き n ピーナツ和え n とうふのすまし ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） 豆腐のハンバーグ 人参のたらこ和え n すまし汁 n	ご飯（強化ハーフ） 魚の中華蒸し 糸コンチャブチェ n 白和え（Ca強化） n ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,005 Kcal 脂質： 44.2 g 蛋白質： 86.2 g カルシウム： 660 mg 食塩相当量： 13.1 g	エネルギー： 1,924 Kcal 脂質： 33.1 g 蛋白質： 87.1 g カルシウム： 801 mg 食塩相当量： 10.3 g	エネルギー： 1,911 Kcal 脂質： 45.1 g 蛋白質： 92.9 g カルシウム： 638 mg 食塩相当量： 9.5 g	エネルギー： 2,053 Kcal 脂質： 50.3 g 蛋白質： 87.9 g カルシウム： 535 mg 食塩相当量： 9.6 g	エネルギー： 2,011 Kcal 脂質： 63.5 g 蛋白質： 85.7 g カルシウム： 539 mg 食塩相当量： 10.8 g	エネルギー： 1,925 Kcal 脂質： 36.3 g 蛋白質： 75.5 g カルシウム： 556 mg 食塩相当量： 11.5 g	エネルギー： 2,024 Kcal 脂質： 56.5 g 蛋白質： 87.6 g カルシウム： 953 mg 食塩相当量： 8.6 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 9月 7日（日曜日）	令和 7年 9月 8日（月曜日）	令和 7年 9月 9日（火曜日）	令和 7年 9月10日（水曜日）	令和 7年 9月11日（木曜日）	令和 7年 9月12日（金曜日）	令和 7年 9月13日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） カニ風味サラダ s 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） ブロッコリーとウィンナーのソテ 味噌汁（大根・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（わかめ・揚）	ご飯（強化ハーフ） トマトチキンビーンズ 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） 春菊と湯葉の煮浸し 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） ちりめんとお豆の山椒煮 味噌汁（小松菜・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) ご飯（強化ハーフ） 紅あずまサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（麩・揚）
昼	牛丼（温玉のせ） 人参ナムル 赤だし n	ご飯（強化ハーフ） アジフライ 若布とコーン炒め物 n ごま和え n	ご飯（強化ハーフ） 家常豆腐（ジャーツァンドウフ） 蒸しシュウマイ。ゆ みぞれ和え	ご飯（強化ハーフ） 豚の焼肉風炒め n 大豆とひじきの煮物 土佐和え	パン 豚のハニーマスタード焼き n ビーフンソテー n 竹輪のカレーマヨ和え n	ご飯（強化ハーフ） チキンロール かぼちゃのいところ煮 おかかマヨ和え n	ご飯（強化ハーフ） さばの香味焼き青じそ風味 人参の味噌ゴマネーズ 水ギョウザ風スープ
間	やわらかクッキーさつま芋味						クッキー
タ	ご飯（強化ハーフ） 蒸し魚の梅肉あん きんぴらごぼう n ブロッコリーのカレーマヨ和え n オレンジジュース	ご飯（強化ハーフ） 豚のブルコギ炒め n ピーナツバター和・ゆ 干椎茸と豆腐のトロミスープ n	ご飯（強化ハーフ） 鶏しんじょうと野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 赤だし	ご飯（強化ハーフ） ホッケのみりん醤油焼 n 小松菜の中華ゴマ和え n 豆乳味噌汁 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） カレイの香草焼 n 奈良漬和え n 豆のトマトスープ n	ご飯（強化ハーフ） 豚のソース炒め ブロッコリーの長ねぎ生姜和え n しらたきのたらこ和え ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,097 Kcal 脂質： 42.8 g 蛋白質： 84.2 g カルシウム： 1,066 mg 食塩相当量： 10.5 g	エネルギー： 1,994 Kcal 脂質： 50.9 g 蛋白質： 84.0 g カルシウム： 608 mg 食塩相当量： 8.5 g	エネルギー： 2,053 Kcal 脂質： 57.6 g 蛋白質： 91.3 g カルシウム： 766 mg 食塩相当量： 8.4 g	エネルギー： 1,910 Kcal 脂質： 39.1 g 蛋白質： 85.6 g カルシウム： 681 mg 食塩相当量： 7.4 g	エネルギー： 1,988 Kcal 脂質： 43.2 g 蛋白質： 89.3 g カルシウム： 662 mg 食塩相当量： 10.9 g	エネルギー： 2,010 Kcal 脂質： 36.9 g 蛋白質： 95.8 g カルシウム： 877 mg 食塩相当量： 8.7 g	エネルギー： 2,019 Kcal 脂質： 57.2 g 蛋白質： 78.9 g カルシウム： 780 mg 食塩相当量： 8.6 g