

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24日（日曜日）                                                                  | 令和 7年 8月25日（月曜日）                                                                | 令和 7年 8月26日（火曜日）                                                                                                 | 令和 7年 8月27日（水曜日）                                                                | 令和 7年 8月28日（木曜日）                                                                            | 令和 7年 8月29日（金曜日）                                                                | 令和 7年 8月30日（土曜日）                                                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝    | ご飯（強化ハーフ）<br>小松菜と椎茸のじゃこナムル<br>味噌汁（木綿・揚）<br>ふりかけ・鉄<br>ヨーグルト（ソファール元気）               | ご飯（強化ハーフ）<br>ひじきと大豆のカレーソテー<br>味噌汁（さつま芋・揚）<br>ふりかけ・鉄<br>ヨーグルト（ソファール元気）           | (定食A)<br>パン<br>ブロッコリーとウィンナーのソテ<br>牛乳<br>バナナ<br>(定食B)<br>ご飯（強化ハーフ）<br>ブロッコリーとウィンナーのソテ<br>牛乳<br>ふりかけ・鉄<br>味噌汁（ふ・揚） | ご飯（強化ハーフ）<br>ちくわと昆布の煮物<br>ふりかけ・鉄<br>味噌汁（小松菜・揚）<br>ヨーグルト（ソファール元気）                | ご飯（強化ハーフ）<br>千切り大根炒り煮<br>味噌汁（えのき・揚）<br>ふりかけ・鉄<br>ヨーグルト（ソファール元気）                             | ご飯（強化ハーフ）<br>さつま芋と豆のハニーマスタード<br>味噌汁（大根・揚）<br>ふりかけ・鉄<br>ヨーグルト（ソファール元気）           | (定食A)<br>パン<br>カニ風味サラダs<br>牛乳<br>フルーツ<br>(定食B)<br>ご飯（強化ハーフ）<br>カニ風味サラダs<br>牛乳<br>ふりかけ・鉄<br>味噌汁(麩) |
| 昼    | タコライス(タコス風沖縄丼)<br>人参のごま和え<br>キウイフルーツ                                              | ご飯（強化ハーフ）<br>牛肉の黒コショウ炒めn<br>小松菜のミルク煮<br>ネバネバ野菜の柚子だし                             | ご飯（強化ハーフ）<br>シシヤモのカレー天ぷらn<br>里芋の含め煮<br>トマトとコーンのあえ物n                                                              | ご飯（強化ハーフ）<br>豚の明太クリームソースn<br>茄子の田舎煮n<br>レモン酢和え                                  | (定食A)<br>コッペパンサンド<br>素揚げゴーヤの梅おかか和え<br>わかめスープn<br>(定食B)<br>ねぎとろ丼<br>素揚げゴーヤの梅おかか和え<br>わかめスープn | ご飯（強化ハーフ）<br>レバーの焼肉風<br>チョレギサラダn<br>トマトのねぎ塩和え                                   | わかめごはん<br>ホッケの煮付け<br>茄子とミンチの炒め物<br>ミニ素麺                                                           |
| 間    | 練乳ミルククッキー（2枚）                                                                     |                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                             |                                                                                 | メレンゲ菓子（モンステラ）                                                                                     |
| 夕    | ご飯（強化ハーフ）<br>お好み焼き<br>生野菜サラダ<br>なめこ汁・ゆ                                            | ご飯（強化ハーフ）<br>さわらの佃煮海苔焼き<br>南瓜のサラダ<br>すまし汁n<br>野菜ジュース100%                        | ご飯（強化ハーフ）<br>チキンステーキ<br>カリフラワーのたらこ和え<br>豆乳コーンスープn                                                                | ご飯（強化ハーフ）<br>赤魚のガーリックバター<br>ピーナツバター和え<br>トマトのポタージュn                             | ご飯（強化ハーフ）<br>鶏と茸のテリーヌ<br>サラダゼリーy<br>人参のポタージュ<br>ヤクルト                                        | ご飯（強化ハーフ）<br>たらのバジルオイル焼き<br>アボカドと豆腐のポン酢かけ<br>コンソメスープ                            | ご飯（強化ハーフ）<br>豚の中華スープ炒めn<br>焼きぎょうざ<br>カレーピクルスn<br>ジョアマスカット（80ml）                                   |
| 栄養成分 | エネルギー： 2,113 Kcal<br>脂質： 49.8 g<br>蛋白質： 69.6 g<br>カルシウム： 1,342 mg<br>食塩相当量： 9.9 g | エネルギー： 1,992 Kcal<br>脂質： 44.5 g<br>蛋白質： 80.2 g<br>カルシウム： 587 mg<br>食塩相当量： 9.9 g | エネルギー： 1,928 Kcal<br>脂質： 45.3 g<br>蛋白質： 85.0 g<br>カルシウム： 705 mg<br>食塩相当量： 9.3 g                                  | エネルギー： 1,931 Kcal<br>脂質： 37.5 g<br>蛋白質： 85.1 g<br>カルシウム： 710 mg<br>食塩相当量： 8.7 g | エネルギー： 1,800 Kcal<br>脂質： 60.4 g<br>蛋白質： 69.3 g<br>カルシウム： 543 mg<br>食塩相当量： 11.3 g            | エネルギー： 1,811 Kcal<br>脂質： 39.3 g<br>蛋白質： 70.5 g<br>カルシウム： 497 mg<br>食塩相当量： 7.0 g | エネルギー： 1,904 Kcal<br>脂質： 37.1 g<br>蛋白質： 86.4 g<br>カルシウム： 751 mg<br>食塩相当量： 10.7 g                  |