

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 8年 1月18日（日曜日）	令和 8年 1月19日（月曜日）	令和 8年 1月20日（火曜日）	令和 8年 1月21日（水曜日）	令和 8年 1月22日（木曜日）	令和 8年 1月23日（金曜日）	令和 8年 1月24日（土曜日）
朝	めし中350 ちりめんとお豆の山椒煮 味噌汁（大根・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 4種具材のチャプチェ 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）	(定食A) パン トマトチキンビーンズ 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 トマトチキンビーンズ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（玉ねぎ・揚）	めし中350 チーズ入りさつま芋サラダ 味噌汁（わかめ・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 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）	めし中350 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）	(定食A) パン さつま芋と豆のハニーマスタード 牛乳 フルーツ (定食B) めし中350 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（麩・揚）
昼	牛丼（温玉のせ） 酒かす和えn すまし汁n	めし中350 なすと豚の甘辛オイスター炒め 千切り大根炒り煮 南瓜のサラダ	黒豆ごはんn さばの塩焼きn 焼きぎょうざ 小松菜のわさび醤油和えn	めし中350 豚のしょうが焼きN 油麩と茄子の煮物n 人参のたらこ和えn	(定食A) 唐揚げパン ナポリタンパン おかかマヨ和えn こんにゃく寒天スープn (定食B) 唐揚げ親子丼n おかかマヨ和えn こんにゃく寒天スープn	めし中350 鮭のねぎマヨ焼きn 茄子とミンチの炒め物 カリフラワーのカレー風味n	ご飯（強化ハーフ） 豚のコチュジャンチーズ焼きn 人参ドレッシングサラダn 豆乳具だくさんスープ
間	りんごゼリー						ふわふわワッフル
夕	めし中350 鶏肉の利休焼き きんぴらごぼうn 梅マヨ和えn	めし中350 さわらのゆうあん焼き 人参の味噌ゴマネーズ 中華コーンスープn みかん	めし中350 チキンロール 大根とたらこのサラダn 押し麦と枝豆のスープ 野菜ジュース100%	めし中350 絹揚げの肉味噌かけ みぞれ和え すまし汁n	めし中350 蒸魚のネギポン酢かけn かぼちゃのマヨネーズ炒め・N 土佐和え ヤクルト	めし中350 ゴロゴロチキン甘酢炒め お浸しn なめこ汁・ゆ	めし中350 ホッケのゴマみりん焼き じゃが芋そぼろ煮 しらたきのたらこ和え ジョア
栄養成分	エネルギー： 1,986 Kcal 脂質： 48.9 g 蛋白質： 94.1 g カルシウム： 736 mg 食塩相当量： 10.3 g	エネルギー： 1,824 Kcal 脂質： 38.8 g 蛋白質： 68.2 g カルシウム： 540 mg 食塩相当量： 7.4 g	エネルギー： 1,936 Kcal 脂質： 57.4 g 蛋白質： 92.1 g カルシウム： 582 mg 食塩相当量： 10.8 g	エネルギー： 1,967 Kcal 脂質： 49.8 g 蛋白質： 80.7 g カルシウム： 915 mg 食塩相当量： 9.6 g	エネルギー： 2,012 Kcal 脂質： 58.4 g 蛋白質： 86.0 g カルシウム： 588 mg 食塩相当量： 11.9 g	エネルギー： 1,884 Kcal 脂質： 53.4 g 蛋白質： 76.5 g カルシウム： 480 mg 食塩相当量： 10.1 g	エネルギー： 1,953 Kcal 脂質： 43.5 g 蛋白質： 93.1 g カルシウム： 1,196 mg 食塩相当量： 7.9 g