

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 7月 6日（日曜日）	令和 7年 7月 7日（月曜日）	令和 7年 7月 8日（火曜日）	令和 7年 7月 9日（水曜日）	令和 7年 7月10日（木曜日）	令和 7年 7月11日（金曜日）	令和 7年 7月12日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） チーズ入りさつま芋サラダ 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） いわしの梅煮 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）	(定食A) パン トマトチキンビーンズ 牛乳 バナナ (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（わかめ・揚）	ご飯（強化ハーフ） ちりめんとお豆の山椒煮 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） ごぼうと鶏そぼろ和え 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（舞茸・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	(定食A) パン カニ風味サラダ s 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） カニ風味サラダ s 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（麩・揚）
昼	ご飯（小200） IWAKIまぜそば y 人参のたらこ和え n わかめスープ n	ご飯（強化ハーフ） 豚のごま醤油炒め n かぼちゃと人参マッシュサラダ ブロッコリーの長ねぎ生姜和え n	ご飯（強化ハーフ） とり天と野菜の天ぷら 白菜と挽肉のすき焼き風煮 n 土佐和え	ご飯（強化ハーフ） ぶりの照り焼き n 大豆のトマト煮 n 胡瓜の甘酢	パン 牛肉と茸のクリーム炒め n 南瓜とコーンの炒め物 ピーナツ和え n	黒豆ごはん n さばの香味焼き青じそ風味 人参のシリシリ n のり和え	ご飯（強化ハーフ） 豚のプルコギ炒め n ブロッコリーのカレーマヨ和え n 中華コーンスープ n
間	キウイゼリー						型抜きクッキー
夕	ご飯（強化ハーフ） 鮭のムニエル茸バターソース 大豆とひじきの煮物 梅マヨ和え n	焼きおにぎり（市販） 七夕飾りソーメン 揚げなすのそばろあん 七夕デザートゼリー	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 あすか汁 n 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） 鶏ハラミの野菜炒め 人参ナムル 押し麦と枝豆のスープ	ご飯（強化ハーフ） アジの漬け焼き n ブロッコリーのサラダ 豚汁・ゆ ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） がんもと野菜の炊いたん n タラモサラダ 赤だし n	ご飯（強化ハーフ） 魚のクリームベーコンソース ナポリタン おかかマヨ和え n ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,031 Kcal 脂質： 55.5 g 蛋白質： 77.6 g カルシウム： 580 mg 食塩相当量： 7.5 g	エネルギー： 2,007 Kcal 脂質： 42.5 g 蛋白質： 84.4 g カルシウム： 826 mg 食塩相当量： 11.3 g	エネルギー： 2,042 Kcal 脂質： 51.0 g 蛋白質： 96.1 g カルシウム： 713 mg 食塩相当量： 8.3 g	エネルギー： 2,010 Kcal 脂質： 48.7 g 蛋白質： 94.5 g カルシウム： 705 mg 食塩相当量： 8.1 g	エネルギー： 2,014 Kcal 脂質： 53.9 g 蛋白質： 85.0 g カルシウム： 556 mg 食塩相当量： 10.1 g	エネルギー： 2,081 Kcal 脂質： 61.6 g 蛋白質： 71.6 g カルシウム： 549 mg 食塩相当量： 13.8 g	エネルギー： 1,973 Kcal 脂質： 48.2 g 蛋白質： 93.1 g カルシウム： 819 mg 食塩相当量： 9.4 g