

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 6月15日（日曜日）	令和 7年 6月16日（月曜日）	令和 7年 6月17日（火曜日）	令和 7年 6月18日（水曜日）	令和 7年 6月19日（木曜日）	令和 7年 6月20日（金曜日）	令和 7年 6月21日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） 里芋の大豆クリーム煮 味噌汁（小松菜・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	ご飯（強化ハーフ） いわしの梅煮 味噌汁（えのき・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 バナナ (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（ふ・揚）	ご飯（強化ハーフ） 十品目の旨煮 味噌汁（もやし・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（ふ・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（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 オムレツ n 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） オムレツ n 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（ふ・揚）
昼	レバースタミナ丼 もずくの酢の物 水ギョウザ風スープ	ご飯（強化ハーフ） 魚のホワイトソース 茄子とミンチの炒め物 胡瓜の甘酢	ご飯（強化ハーフ） 大和当帰葉のかき揚げ n 炊き合わせ ところてんの和え物	新生姜ごはん さけの塩焼き n エビとグリーンピースの炒め物 n もずくの酢の物	パン 南瓜の豆乳クリームシチュー コーンとウィンナー炒め お浸し	ご飯（強化ハーフ） ミルフィーユとんてき 生野菜サラダ きゅうりの塩レモン	ご飯（強化ハーフ） 豚じゃが n はんぺんマヨネーズ焼 しらたきのたらこ和え
間	父の日ビール風ゼリー						プチシフォンケーキ
夕	ご飯（強化ハーフ） 舌平目のガリバタソテー ブロッコリーのミルク煮 大根のゆかり酢和え	ご飯（強化ハーフ） 牛肉と舞茸の炒め物 竹輪のカレーマヨ和え n カリフラワーのポタージュ 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） さわらの木の芽みそ焼き 水菜と大根の和えサラダ 沢煮椀	ご飯（強化ハーフ） ほぐし鶏と温野菜 アボカドの土佐和え n とうふのすまし キウイフルーツ	ご飯（強化ハーフ） 魚の香草焼 n 梅マヨ和え n 押し麦と枝豆のスープ ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） 白いスンドゥブ 金平にんじん 小松菜の海苔和え	ご飯（強化ハーフ） チーズダッカルビ n 若芽と青菜のナムル n 大根の酢の物 ジョアマスカット（80ml）
栄養成分	エネルギー： 1,876 Kcal 脂質： 26.0 g 蛋白質： 77.9 g カルシウム： 574 mg 食塩相当量： 8.5 g	エネルギー： 1,956 Kcal 脂質： 43.0 g 蛋白質： 89.8 g カルシウム： 801 mg 食塩相当量： 7.1 g	エネルギー： 1,914 Kcal 脂質： 47.2 g 蛋白質： 66.1 g カルシウム： 649 mg 食塩相当量： 7.6 g	エネルギー： 1,854 Kcal 脂質： 39.3 g 蛋白質： 85.9 g カルシウム： 530 mg 食塩相当量： 9.1 g	エネルギー： 2,031 Kcal 脂質： 49.4 g 蛋白質： 88.7 g カルシウム： 816 mg 食塩相当量： 12.4 g	エネルギー： 1,951 Kcal 脂質： 37.0 g 蛋白質： 78.6 g カルシウム： 758 mg 食塩相当量： 10.5 g	エネルギー： 2,087 Kcal 脂質： 55.9 g 蛋白質： 90.0 g カルシウム： 892 mg 食塩相当量： 8.8 g