

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 3月23日 (日曜日)	令和 7年 3月24日 (月曜日)	令和 7年 3月25日 (火曜日)	令和 7年 3月26日 (水曜日)	令和 7年 3月27日 (木曜日)	令和 7年 3月28日 (金曜日)	令和 7年 3月29日 (土曜日)
朝	ご飯(強化ハーフ) 卵焼き 味噌汁(にら・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(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 トマトチキンピーンズ 牛乳 バナナ (定食B) ご飯(強化ハーフ) トマトチキンピーンズ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁(玉ねぎ・揚)	ご飯(強化ハーフ) チーズ入りさつま芋サラダ 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) 春菊と湯葉の煮浸し 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) 野菜豆のごった煮 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 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(大根・揚)
昼	焼きおにぎり 桜そば 菜の花ごま和え フルーツ盛り合わせ	ご飯(強化ハーフ) はんぺんフライ&竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう ミモザサラダ	ご飯(強化ハーフ) 鯖の桜あんかけ 南瓜の煮付け アボカドガーリック醤油和え	ご飯(強化ハーフ) 豚の酒粕味噌の漬焼 ビーフンソテー のり和え	米粉のおやきチーズパン キーマカレー 生野菜 人参とみつ葉のハニーマスタード	十五穀ごはん 魚の照り焼き かぼちゃのマヨネーズ炒め 焼ナス	ご飯(強化ハーフ) 豚のソース炒め ブロッコリーのカレーマヨ和え 中華コーンスープ
間	アンパンマンムース						桜ロールケーキ
夕	ご飯(強化ハーフ) 牛薄切り肉の焼肉風 チョレギサラダ すまし汁	ご飯(強化ハーフ) さけの塩焼き 人参ナムル 粕汁 オレンジジュース	ご飯(強化ハーフ) 豆腐のハンバーグ お浸し あさりのチャウダー	ご飯(強化ハーフ) 若鶏もも炭火焼 ブロッコリーのごま和え とうふのすまし 野菜ジュース100%	ご飯(強化ハーフ) ホッケのみりん醤油焼 キャベツのナムル なめこ汁 ヤクルト	ご飯(強化ハーフ) 鶏と牛蒡のクリームソース 柚子ドレッシング和え グリンピースのポターージュ	ご飯(強化ハーフ) あじの塩麹焼 エビとグリンピースの炒め物 小松菜の中華ゴマ和え ジョア
栄養成分	エネルギー: 1,837 Kcal 脂質: 37.1 g 蛋白質: 76.1 g カルシウム: 640 mg 食塩相当量: 12.6 g	エネルギー: 2,102 Kcal 脂質: 51.3 g 蛋白質: 85.0 g カルシウム: 781 mg 食塩相当量: 9.4 g	エネルギー: 2,007 Kcal 脂質: 56.0 g 蛋白質: 86.8 g カルシウム: 698 mg 食塩相当量: 11.1 g	エネルギー: 1,966 Kcal 脂質: 33.9 g 蛋白質: 89.7 g カルシウム: 637 mg 食塩相当量: 10.7 g	エネルギー: 1,835 Kcal 脂質: 49.8 g 蛋白質: 73.2 g カルシウム: 735 mg 食塩相当量: 9.8 g	エネルギー: 1,948 Kcal 脂質: 34.9 g 蛋白質: 90.2 g カルシウム: 683 mg 食塩相当量: 11.3 g	エネルギー: 1,996 Kcal 脂質: 49.6 g 蛋白質: 90.4 g カルシウム: 788 mg 食塩相当量: 7.7 g