

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 3年 4月 3日 (土曜日)	令和 3年 4月 4日 (日曜日)	令和 3年 4月 5日 (月曜日)	令和 3年 4月 6日 (火曜日)	令和 3年 4月 7日 (水曜日)	令和 3年 4月 8日 (木曜日)	令和 3年 4月 9日 (金曜日)
朝	(定食A) パン 目玉焼きまるオムレツ 牛乳 バナナ	ご飯(新) ぜんまい炒め煮 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(新) 小松菜の卵とじn 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 菜の花と人参のからし和え 牛乳 フルーツ	ご飯(新) れんこん炒め 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(新) パンプキンのバターコーン仕立て 味噌汁(わかめ・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト(ソファール元気)	ご飯(新) 春菊と湯葉の煮浸し 味噌汁(しめじ・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト(ソファール元気)
	(定食B) ご飯(新) 目玉焼きまるオムレツ 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ・鉄			(定食B) ご飯(新) 菜の花と人参のからし和え ふりかけ・鉄 味噌汁(じゃが芋・揚) 牛乳			
昼	焼きおにぎり 桜そば イカとわけぎのオイスター炒めn 三色ケーキ	桜の散らし寿司n ツナサラダ にゅうめん 桜もち風デザート	ご飯(新) 豚のしょうが焼きN かぼちゃのおやきn うどの桜酢和え	ご飯(新) 手作りチキンナゲットn ブロッコリーサラダ しらたきのたらこ和え	ご飯(新) 鮭の塩焼きn 白菜のコーンクリーム煮n 昆布和え	ご飯(新) 豚のお好みソース焼きn ひよこ豆のカレー煮n 酢の物n	あさり御飯n さんまのかば焼き 新じゃが芋とベーコンの煮物n 新玉葱のおかか炒め
間							
夕	ご飯(新) 豚のしょうが焼きN エビと菜の花の炒め物n きのこのミルクスープn ジョア	ご飯(新) 鯖の西京焼n ひじきと大豆の五目煮n カリフラワーゴマネーズ和え 野菜ジュース100%	ご飯(新) 肉じゃがn はんぺんマヨネーズ焼 なめこ汁・ゆ	ご飯(新) 赤魚の生姜煮 人参のシリシリーn けんちん汁n	ご飯(新) チーズインハンバーグ 野菜のバター醤油炒めn グリーンピースのポタージュ 野菜ジュース100%	ご飯(新) カレイの漬け焼きn 花野菜とツナのコンソメ煮c 水ギョウザ風スープ ヤクルト	ご飯(新) 鶏のコチュジャングリル焼n ブロッコリー炒めm 中華コーンスープn
栄養成分	エネルギー: 1,971 Kcal 脂質: 40.3 g 蛋白質: 89.0 g カルシウム: 760 mg 食塩相当量: 12.3 g	エネルギー: 2,025 Kcal 脂質: 35.9 g 蛋白質: 75.3 g カルシウム: 857 mg 食塩相当量: 10.1 g	エネルギー: 2,076 Kcal 脂質: 38.3 g 蛋白質: 82.2 g カルシウム: 701 mg 食塩相当量: 8.8 g	エネルギー: 1,935 Kcal 脂質: 53.5 g 蛋白質: 86.2 g カルシウム: 784 mg 食塩相当量: 8.0 g	エネルギー: 2,060 Kcal 脂質: 50.4 g 蛋白質: 73.7 g カルシウム: 760 mg 食塩相当量: 10.2 g	エネルギー: 1,890 Kcal 脂質: 24.8 g 蛋白質: 87.2 g カルシウム: 767 mg 食塩相当量: 8.7 g	エネルギー: 1,943 Kcal 脂質: 36.8 g 蛋白質: 90.4 g カルシウム: 581 mg 食塩相当量: 10.6 g