

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27日（日曜日）	令和 7年 7月28日（月曜日）	令和 7年 7月29日（火曜日）	令和 7年 7月30日（水曜日）	令和 7年 7月31日（木曜日）	令和 7年 8月 1日（金曜日）	令和 7年 8月 2日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） 卵焼き 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） 小松菜と椎茸のじゃこナムル 味噌汁（大根・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	(定食A) パン ブロッコリーとウィンナーのソテ 牛乳 バナナ (定食B) ご飯（強化ハーフ） ブロッコリーとウィンナーのソテ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（玉ねぎ・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） きんぴられんこんn 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） トマトチキンピーンズ 味噌汁（舞茸・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） ひじきの煮物 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 ほうれん草クリーム煮 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） ほうれん草クリーム煮 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（麩・揚）
昼	牛丼 三色ナムル 赤だしn	ご飯（強化ハーフ） 豚しゃぶ甘酢ねぎゴマダレy 大豆のトマト煮n 昆布和え	ご飯（強化ハーフ） さばの塩焼きn 茄子とミンチのカレー炒め 人参のたらこ和えn	ご飯（強化ハーフ） 家常豆腐（ジャーツァンドウフ） 焼きぎょうざ みぞれ和え	(定食A) ピザトースト・ゆ 夏みかんサラダ かぼちやのポタージュ(米) (定食B) シンガポールチキンライスn 夏みかんサラダ かぼちやのポタージュ(米)	ご飯（強化ハーフ） コロッケ&エビフライ 生野菜サラダ お浸しn	ご飯（強化ハーフ） サーモンのムニエルn 大根とたらこのサラダn 豆のトマトスープn
間	とけないアイス風デザート						型抜きクッキー
夕	ご飯（強化ハーフ） お好み焼き 南瓜のそぼろあんかけn ブロッコリーの長ねぎ生姜和えn	ご飯（強化ハーフ） アジソテーにんにく醤油n 椎茸のピリ辛ゴマ和えn ニラ卵汁 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） 豚のソース炒め ごま和えn すまし汁n	ご飯（強化ハーフ） たらしの生姜あんn 人参とツナのサラダ 豆乳具だくさんスープ	ご飯（強化ハーフ） チキンの旨辛だれ かぼちやと人参マッシュサラダ オニオンスープ ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） ホッケのゴマみりん焼き キャベツのナムルn 沢煮椀	ご飯（強化ハーフ） レバニラ炒め 里芋の含め煮n 揚げゴーヤの梅おかか和えn ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,138 Kcal 脂質： 54.2 g 蛋白質： 73.9 g カルシウム： 587 mg 食塩相当量： 10.2 g	エネルギー： 2,065 Kcal 脂質： 55.5 g 蛋白質： 88.4 g カルシウム： 725 mg 食塩相当量： 10.8 g	エネルギー： 1,978 Kcal 脂質： 58.9 g 蛋白質： 81.7 g カルシウム： 609 mg 食塩相当量： 9.8 g	エネルギー： 2,064 Kcal 脂質： 46.7 g 蛋白質： 86.3 g カルシウム： 815 mg 食塩相当量： 7.2 g	エネルギー： 1,902 Kcal 脂質： 53.7 g 蛋白質： 80.0 g カルシウム： 705 mg 食塩相当量： 10.1 g	エネルギー： 1,970 Kcal 脂質： 42.9 g 蛋白質： 63.8 g カルシウム： 658 mg 食塩相当量： 10.3 g	エネルギー： 1,992 Kcal 脂質： 54.1 g 蛋白質： 88.2 g カルシウム： 819 mg 食塩相当量： 9.1 g

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 8月 3日（日曜日）	令和 7年 8月 4日（月曜日）	令和 7年 8月 5日（火曜日）	令和 7年 8月 6日（水曜日）	令和 7年 8月 7日（木曜日）	令和 7年 8月 8日（金曜日）	令和 7年 8月 9日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） 根菜と大豆のトマト煮n 味噌汁（かぼちゃ・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） 紅あずまサラダ 味噌汁（しめじ・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	パン さつま芋と豆のハニーマスタード 牛乳 バナナ	ご飯（強化ハーフ） ほうれん草のクリーム煮 味噌汁（カリフラワー・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） カニ風味サラダs 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） 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）	(定食A) パン ざく切りコールスロー 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） ざく切りコールスロー 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（玉ねぎ・揚）
昼	ご飯（小） 味噌ラーメン ピーナツ和えn 白桃デザート	ご飯（強化ハーフ） 豚の焼肉風炒めn 南瓜の煮付け ゴーヤのツナマヨ和えn	バターコーンの混ぜご飯n 冷製たらの梅マヨソース 茄子の田舎煮n ちくわのカレー炒めn	ご飯（強化ハーフ） 焼肉 茄子の花椒（ホアジャオ）炒めn きゅうりの酢の物n	パン 豚ロースのチーズソースアリゴ風 ゴーヤの甘味噌炒め もずくの酢の物	ご飯（強化ハーフ） さばのカレー揚げ 大豆のトマト煮n ところてんの和え物	ご飯（強化ハーフ） ロールキャベツ こんにゃくとエノキのピリ辛炒め 水菜と大根の和え物n
間	カルシウム甘醬油せんべい						カップケーキ（モンステラ）
夕	ご飯（強化ハーフ） 豚のネギ塩焼きn 人参レーズンサラダ 干椎茸と豆腐のトロミスープn	ご飯（強化ハーフ） 白身魚の バジルオイル焼き 焼茄子練胡麻だれかけ カリフラワーのポタージュ	ご飯（強化ハーフ） 鶏しんじょうと野菜の煮物 水菜と大根の和サラダ 赤だし 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） 麻婆豆腐n ピーナツバター和・ゆ ニラ卵汁	ご飯（強化ハーフ） 鱈の西京焼n 南瓜とコーンの炒め物 ミニ素麺n ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） チキンステーキ のり和え 人参のポタージュn	ご飯（強化ハーフ） 魚の香草パン粉焼き トマトのつゆだく香味和え 味噌汁（南瓜・揚） ジョアマスカット（80ml）
栄養成分	エネルギー： 2,051 Kcal 脂質： 40.3 g 蛋白質： 85.9 g カルシウム： 739 mg 食塩相当量： 9.4 g	エネルギー： 1,831 Kcal 脂質： 27.9 g 蛋白質： 76.6 g カルシウム： 620 mg 食塩相当量： 9.9 g	エネルギー： 2,009 Kcal 脂質： 44.6 g 蛋白質： 82.6 g カルシウム： 551 mg 食塩相当量： 11.9 g	エネルギー： 1,965 Kcal 脂質： 58.8 g 蛋白質： 79.2 g カルシウム： 574 mg 食塩相当量： 6.8 g	エネルギー： 1,940 Kcal 脂質： 42.8 g 蛋白質： 85.7 g カルシウム： 655 mg 食塩相当量： 10.8 g	エネルギー： 2,052 Kcal 脂質： 60.6 g 蛋白質： 85.3 g カルシウム： 483 mg 食塩相当量： 8.4 g	エネルギー： 2,076 Kcal 脂質： 57.4 g 蛋白質： 84.5 g カルシウム： 794 mg 食塩相当量： 8.9 g

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 8月10日（日曜日）	令和 7年 8月11日（月曜日）	令和 7年 8月12日（火曜日）	令和 7年 8月13日（水曜日）	令和 7年 8月14日（木曜日）	令和 7年 8月15日（金曜日）	令和 7年 8月16日（土曜日）
朝	ご飯（強化ハーフ） 4種具材のチャプチェ 味噌汁（えのき・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） 十品目の旨煮 味噌汁（わかめ・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	(定食A) パン ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 バナナ (定食B) ご飯（強化ハーフ） ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（玉ねぎ・揚）	ご飯（強化ハーフ） 野菜豆のごった煮 味噌汁（舞茸・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） 豆腐とほうれん草の卵とじ 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） ちりめんとお豆の山椒煮 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 人参入り牛蒡サラダ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） 人参入り牛蒡サラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（麴・揚）
昼	梅シソささみ丼 なすの揚げ煮 すまし汁	ご飯（強化ハーフ） タラのバジルトマトソース n とうがんのくず煮 じゃが芋ポタージュ（粉）	ご飯（強化ハーフ） 牛肉の塩レモン炒め n 人参のシリシリ ごま和え n	くふあじゅーしー（沖縄風） n さばの塩焼き n ブロッコリー炒め n 卵豆腐	ご飯（強化ハーフ） 天婦羅もりあわせ 人参ガーリック炒め n たたき牛蒡	ご飯（強化ハーフ） 豚肉とキャベの味噌炒め 里芋の含め煮 n お浸し n	ご飯（強化ハーフ） 豚のしょうが焼き N 南瓜のカレーヨーグルトサラダ n すまし汁 n
間	ビタミンゼリー	とけないアイス					チーズケーキ
夕	ご飯（強化ハーフ） 魚のウニ風味焼き きんぴらごぼう きゅうりの昆布和え 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） 豚のゴマ酢炒め n かぼちゃのいところ煮 オレンジヨーグルト	ご飯（強化ハーフ） さわらの磯マヨネーズ焼 ブロッコリーのナムル レタスのスープ	ご飯（強化ハーフ） チキンロール 白和え（Ca強化） n カレースープ	ご飯（新） 厚揚げの生姜醤油掛け n ポテトサラダ 押し麦と枝豆のスープ ヤクルト	ご飯（強化ハーフ） チキンのトマト煮込み 人参ドレッシングサラダ n きのこのミルクスープ n	ご飯（強化ハーフ） 魚のクリームベーコンソース エビとグリーンピースの炒め物 n めかぶの酢の物 ジョア
栄養成分	エネルギー： 1,935 Kcal 脂質： 31.1 g 蛋白質： 80.0 g カルシウム： 413 mg 食塩相当量： 10.3 g	エネルギー： 2,036 Kcal 脂質： 32.4 g 蛋白質： 81.7 g カルシウム： 611 mg 食塩相当量： 9.1 g	エネルギー： 1,924 Kcal 脂質： 59.1 g 蛋白質： 80.3 g カルシウム： 691 mg 食塩相当量： 8.7 g	エネルギー： 2,024 Kcal 脂質： 57.7 g 蛋白質： 86.1 g カルシウム： 574 mg 食塩相当量： 13.4 g	エネルギー： 2,035 Kcal 脂質： 57.4 g 蛋白質： 70.8 g カルシウム： 954 mg 食塩相当量： 7.9 g	エネルギー： 1,979 Kcal 脂質： 35.8 g 蛋白質： 95.2 g カルシウム： 935 mg 食塩相当量： 7.6 g	エネルギー： 2,049 Kcal 脂質： 57.2 g 蛋白質： 90.0 g カルシウム： 852 mg 食塩相当量： 8.2 g

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 8月17日（日曜日）	令和 7年 8月18日（月曜日）	令和 7年 8月19日（火曜日）	令和 7年 8月20日（水曜日）	令和 7年 8月21日（木曜日）	令和 7年 8月22日（金曜日）	令和 7年 8月23日（土曜日）
朝	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） ひじきの煮物 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 豆のごま和えサラダ 牛乳 バナナ (定食B) ご飯（強化ハーフ） 豆のごま和えサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（ふ・揚）	ご飯（強化ハーフ） 根菜と大豆のトマト煮n 味噌汁（かぼちゃ・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） じゃが芋のコーンクリーム煮 味噌汁（大根・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） トマトチキンビーンズ 味噌汁（なす・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	(定食A) パン ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 フルーツ (定食B) ご飯（強化ハーフ） ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（ふ・揚）
昼	焼きおにぎり 焼きそば 卵豆腐 みぞれ和え	ご飯（強化ハーフ） チーズインハンバーグ ポン酢ジュレサラダ カリフラワーのゴマネーズ和え	ご飯（強化ハーフ） さばのゴマ味噌煮 青海苔まみれの小芋さん しらたきのたらこ和え	ご飯（強化ハーフ） 豚の冷しゃぶ 人参のミルク煮 枝豆にんにく醤油	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	ご飯（強化ハーフ） 魚のフライタルタルソースかけ アボカドとトマトのサラダ 刺身こんにゃくのわさび和え	ご飯（強化ハーフ） 牛肉とトマトのオイスター炒めn 夏みかんサラダ こんにゃく寒天スープn
間	ビスコ						マドレーヌ（モンステラ）
夕	ご飯（強化ハーフ） 鶏ハラミの野菜炒め トマトと玉ねぎサラダn 水ギョウザ風スープ 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） カレイの塩レモン焼n 竹輪ときゅうりのマヨ和え パンプキンポタージュ（粉）	ご飯（強化ハーフ） 酢鶏 焼ナス 中華コンスープ	ご飯（強化ハーフ） 厚揚げの焼肉ダレマヨ焼き ブロッコリーのマーマレード酢 わかめスープ	ご飯（強化ハーフ） さけの塩焼きn かぼちゃと人参マッシュサラダ 豆と豆乳のスープn ヤクルト	ご飯（新） チャンプル ピクルス 枝豆ポタージュn	ご飯（強化ハーフ） アジの漬け焼き ゴボウのガーリックマヨ炒めn 大根のゆかり酢 ジョアマスカット（80ml）
栄養成分	エネルギー： 1,886 Kcal 脂質： 32.0 g 蛋白質： 76.5 g カルシウム： 634 mg 食塩相当量： 9.3 g	エネルギー： 2,016 Kcal 脂質： 42.8 g 蛋白質： 81.1 g カルシウム： 711 mg 食塩相当量： 9.6 g	エネルギー： 2,080 Kcal 脂質： 58.7 g 蛋白質： 85.1 g カルシウム： 674 mg 食塩相当量： 8.2 g	エネルギー： 2,012 Kcal 脂質： 50.8 g 蛋白質： 91.5 g カルシウム： 987 mg 食塩相当量： 6.7 g	エネルギー： 1,994 Kcal 脂質： 59.0 g 蛋白質： 77.5 g カルシウム： 696 mg 食塩相当量： 10.5 g	エネルギー： 1,939 Kcal 脂質： 48.0 g 蛋白質： 85.9 g カルシウム： 649 mg 食塩相当量： 9.3 g	エネルギー： 1,973 Kcal 脂質： 63.5 g 蛋白質： 75.7 g カルシウム： 655 mg 食塩相当量： 8.9 g