

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 8年 1月25日（日曜日）	令和 8年 1月26日（月曜日）	令和 8年 1月27日（火曜日）	令和 8年 1月28日（水曜日）	令和 8年 1月29日（木曜日）	令和 8年 1月30日（金曜日）	令和 8年 1月31日（土曜日）
朝	めし中350 ちりめんとお豆の山椒煮 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）	めし中350 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）	(定食A) パン カニ風味サラダ s 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 カニ風味サラダ s 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（玉ねぎ・揚）	ご飯（強化ハーフ） ブロッコリーとウィンナーのソテ 味噌汁（里芋・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 南瓜のサラダ 味噌汁（大根・揚） ふりかけ・鉄 ヨーグルト（ソファール元気）	めし中350 さつま揚げと昆布の煮物 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 ポテトサラダ s 牛乳 フルーツ (定食B) めし中350 ポテトサラダ s 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁（麩・揚）
昼	焼きおにぎり 味噌ラーメン ピーナツバター和・ゆ りんごデザート	めし中350 あじのガリバタソテー いとこ煮 小松菜の中華ゴマ和え n	ご飯（強化ハーフ） ハンバーグ n 生野菜サラダ 焼ナス	ご飯（強化ハーフ） シシモのカレー天ぷら n グリンピースとベーコンの煮込み もずくの酢の物	パン 牛のポルチーニクリーム炒め コーンとウインナー炒め n 人参のマリネオレンジ風味	めし中350 豚の焼肉風炒め n 大豆とひじきの煮物 ごま和え n	めし中350 サーモンの香草焼 n おからと卵のサラダ オニオンスープ
間	ドーナツ						やわらかミルククッキー2枚
夕	めし中350 お好み焼き チョレギサラダ n 干椎茸と豆腐のトロミスープ n	ご飯（新） おでん（ソフト対応） 春菊とりんごの和えサラダ n 豆乳味噌汁	めし中350 カレイの七味焼き k ブロッコリーのカレーマヨ和え n コーンポタージュ（粉） 野菜ジュース100%	ご飯（強化ハーフ） 豚しゃぶ甘酢ねぎゴマダレ y 人参の塩昆布マヨ和え 豆のトマトスープ n	めし中350 家常豆腐（ジャーツァンドウフ） カリフラワーのたらこ和え わかめスープ n ヤクルト	めし中350 白身魚のバジルオイル焼き ブロッコリーサラダ 緑黄色野菜ポタージュ みかん	めし中350 鶏の塩麹焼 さつま芋の甘煮 春菊のナムル n ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,027 Kcal 脂質： 46.2 g 蛋白質： 72.2 g カルシウム： 989 mg 食塩相当量： 11.7 g	エネルギー： 1,952 Kcal 脂質： 36.1 g 蛋白質： 86.2 g カルシウム： 828 mg 食塩相当量： 12.5 g	エネルギー： 1,969 Kcal 脂質： 46.1 g 蛋白質： 88.5 g カルシウム： 622 mg 食塩相当量： 9.9 g	エネルギー： 1,989 Kcal 脂質： 46.8 g 蛋白質： 80.9 g カルシウム： 814 mg 食塩相当量： 7.9 g	エネルギー： 1,968 Kcal 脂質： 65.3 g 蛋白質： 83.6 g カルシウム： 716 mg 食塩相当量： 7.1 g	エネルギー： 1,839 Kcal 脂質： 30.9 g 蛋白質： 79.9 g カルシウム： 931 mg 食塩相当量： 10.2 g	エネルギー： 1,953 Kcal 脂質： 52.6 g 蛋白質： 91.8 g カルシウム： 1,534 mg 食塩相当量： 8.5 g