

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 7月12日 (日曜日)	令和 8年 7月13日 (月曜日)	令和 8年 7月14日 (火曜日)	令和 8年 7月15日 (水曜日)	令和 8年 7月16日 (木曜日)	令和 8年 7月17日 (金曜日)	令和 8年 7月18日 (土曜日)
朝	めし中350 いわしの梅煮 味噌汁 (舞茸・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	めし中350 ずいきの炊いたん 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 さつまいもと豆のハニーマスタード 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 さつまいもと豆のハニーマスタード 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (わかめ・揚)	めし中350 野菜とウィンナーのコンソメ仕立 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 里芋の大豆クリーム煮 味噌汁 (大根・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	めし中350 野菜豆のごった煮 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 紅あずまサラダ 牛乳 フルーツ (定食B) めし中350 紅あずまサラダ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (麩・揚)
昼	小飯 大きなきつねうどん 出し巻き卵 ブロッコリーの混ぜサラダ	めし中350 南瓜と豚肉のバター醤油n ひじきと大豆の五目煮n たたき牛蒡	くふあじゅーしー (沖縄風) n さばの香味焼き青じそ風味 小松菜の煮浸し 焼ナス	めし中350 ミルフィーユとんかつ 生野菜 こんにやくとエノキのピリ辛炒め	米粉のおやきチーズパン キーマカレー 大根とたらこのサラダn 人参とみつ葉のハニーマスタード	めし中350 豚のケチャップソテーn きんぴらごぼうn ピーナツ和えn	めし中350 ホッケの煮付け かぼちゃのバジル風味サラダ 干椎茸と豆腐のトロミスープn
間	ビスコ2枚						プリン (モンステラ)
夕	めし中350 鶏肉のごまだれ焼き お浸しn モロヘイヤと卵のスープn	めし中350 鯖の西京焼 カリフラワーのたらこ和え あすか汁n	めし中350 チキンステーキ 大根のオレンジ酢 とうふのすまし 野菜ジュース100%	めし中350 鮭の塩焼きn 人参の味噌ゴマネーズ あさりのチャウダーn	めし中350 白いスンドゥブ かぼちゃと人参マッシュサラダ 彩り野菜のマリネ ヤクルト	めし中350 アジの漬け焼き ブロッコリーのカレーマヨ和えn カリフラワーのポタージュ	めし中350 牛肉のプルコギ炒めn さつまいもの切り昆布煮 柚子ドレッシング和えn ジョア
栄養成分	エネルギー: 2,040 Kcal 脂質: 46.3 g 蛋白質: 87.4 g カルシウム: 898 mg 食塩相当量: 15.5 g	エネルギー: 1,954 Kcal 脂質: 40.0 g 蛋白質: 85.0 g カルシウム: 675 mg 食塩相当量: 10.3 g	エネルギー: 2,017 Kcal 脂質: 58.6 g 蛋白質: 86.1 g カルシウム: 597 mg 食塩相当量: 11.0 g	エネルギー: 2,038 Kcal 脂質: 54.9 g 蛋白質: 78.9 g カルシウム: 550 mg 食塩相当量: 8.6 g	エネルギー: 2,056 Kcal 脂質: 56.7 g 蛋白質: 80.9 g カルシウム: 851 mg 食塩相当量: 10.0 g	エネルギー: 1,977 Kcal 脂質: 35.5 g 蛋白質: 80.9 g カルシウム: 659 mg 食塩相当量: 10.2 g	エネルギー: 1,956 Kcal 脂質: 48.3 g 蛋白質: 80.7 g カルシウム: 883 mg 食塩相当量: 7.7 g