

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19日 (日曜日)	令和 8年 7月20日 (月曜日)	令和 8年 7月21日 (火曜日)	令和 8年 7月22日 (水曜日)	令和 8年 7月23日 (木曜日)	令和 8年 7月24日 (金曜日)	令和 8年 7月25日 (土曜日)
朝	めし中350 小松菜と椎茸のじゃこナムル 味噌汁 (えのき・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	めし中350 千切り大根炒り煮 味噌汁 (白菜・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 (しめじ・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) めし中350 豆のごま和えサラダ 味噌汁 (わかめ・揚) ふりかけ・鉄 牛乳	めし中350 きんぴられんこんn 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)	めし中350 ごぼうと鶏そぼろ和え 味噌汁 (モロヘイヤ・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) めし中350 南瓜のサラダ 味噌汁 (麩・揚) ふりかけ・鉄 牛乳
昼	ガバオライスn 人参のマリネオレンジ風味 オニオンスープ	めし中350 蒸し魚のサラダ仕立て ゴボウのガーリックマヨ炒めn 豆乳コーンスープn	めし中350 すき焼き風煮 大根のペペロンチーノn あさりとキャベツの生姜和え	めし中350 魚のフライタルタルソースかけ ホーレン草三色炒め 刺身こんにゃくのわさび和え	めし中350 茹で豚酢味噌かけ かぼちゃのマヨネーズ炒め・N ひじきと枝豆の炒り煮	(定食A) ミックスサンド 素揚げゴーヤの梅おかか和え 押し麦と枝豆のスープ (定食B) オムライスn 素揚げゴーヤの梅おかか和え 押し麦と枝豆のスープ	めし中350 豚のごま醤油炒めn 人参の三色和え 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ)
間	シュワシュワ炭酸ゼリー	和菓子☆すいか☆					プチシフォンケーキ (モンステラ)
夕	めし中350 ごぼういなるの含め煮 茄子の花椒 (ホアジャオ) 炒めn カリフラワーのゆかり酢	めし中350 豚のしょうが焼き 南瓜のミルク煮II 白和え (Ca強化) n	めし中350 さばの塩焼きn 奈良漬和えn かに玉スープ 野菜ジュース100%	めし中350 チキンロール ごまネーズ和え かぼちゃのポタージュ (米)	めし中350 ぶりの塩麹焼 ピーナツバター和・ゆ すまし汁n ヤクルト	めし中350 ゴロゴロチキンのバジルオイル炒 人参と油揚げの煮物n ポン酢ジュレサラダn	めし中350 タラのネギラー油かけn ブロッコリー炒めn トマトと玉ねぎサラダn ジョア
栄養成分	エネルギー: 2,044 Kcal 脂質: 51.1 g 蛋白質: 75.6 g カルシウム: 788 mg 食塩相当量: 10.0 g	エネルギー: 2,096 Kcal 脂質: 50.7 g 蛋白質: 79.8 g カルシウム: 649 mg 食塩相当量: 9.3 g	エネルギー: 2,006 Kcal 脂質: 59.4 g 蛋白質: 77.2 g カルシウム: 584 mg 食塩相当量: 8.5 g	エネルギー: 1,946 Kcal 脂質: 46.7 g 蛋白質: 84.2 g カルシウム: 631 mg 食塩相当量: 9.0 g	エネルギー: 2,048 Kcal 脂質: 44.9 g 蛋白質: 79.1 g カルシウム: 556 mg 食塩相当量: 10.6 g	エネルギー: 2,002 Kcal 脂質: 70.8 g 蛋白質: 79.3 g カルシウム: 638 mg 食塩相当量: 12.2 g	エネルギー: 1,926 Kcal 脂質: 44.5 g 蛋白質: 83.7 g カルシウム: 976 mg 食塩相当量: 5.8 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 8年 7月26日 (日曜日)	令和 8年 7月27日 (月曜日)	令和 8年 7月28日 (火曜日)	令和 8年 7月29日 (水曜日)	令和 8年 7月30日 (木曜日)	令和 8年 7月31日 (金曜日)	令和 8年 8月 1日 (土曜日)
朝	めし中350 鶏レバー佃煮 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 ブロッコリーとウィンナーのソテ 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 根菜と大豆のトマト煮n 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 根菜と大豆のトマト煮n 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (わかめ・揚)	めし中350 十品目の旨煮 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 ひじきの煮物 味噌汁 (白菜・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 (モロヘイヤ・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	(定食A) パン じゃが芋のコーンクリーム煮 牛乳 フルーツ (定食B) めし中350 じゃが芋のコーンクリーム煮 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (麩・揚)
昼	めし中350 お好み焼き 白菜とさつま揚げの炊いたん ブロッコリーの長ねぎ生姜和えn	めし中350 豚と玉葱のバルサミ酢炒め さつま芋の甘煮 ごま和えn	めし中350 あじのガリバタソテー 若布とコーン炒め物n アボカドとトマトのサラダ	めし中350 エビフライ盛り合わせ アサリとキャベツのニンニク炒め 夏みかんサラダ	パン 豚ロースのチーズソースアリオ風 ブロッコリーの混ぜサラダ コーンスープn	ご飯 (強化ハーフ) 牛と舞茸の炒め物 千切り大根炒り煮 カリフラワーのカレー風味n	めし中350 白身魚の香草焼n ごまネーズ和え カリフラワーのポタージュ
間	かつばえびせん						バスクチーズケーキ
夕	うなぎの混ぜ寿司 なすの揚げ煮 赤だしn	めし中350 絹揚げの肉味噌かけ 人参とツナのサラダ 干椎茸の中華スープ	めし中350 若鶏のうまいまい焼きy しらたきのたらこ和え ニラ卵汁 野菜ジュース100%	ご飯 (強化ハーフ) カレイの醤油焼き 人参サラダ 豆のトマトスープn	めし中350 マヨチキン コーンとウィンナー炒めn かぼちゃと人参マッシュサラダ ヤクルト	ご飯 (強化ハーフ) さわらのねぎ味噌焼 椎茸のピリ辛ゴマ和えn けんちん汁	めし中350 豚じゃがオイスター炒めy やわらかシュウマイ お浸しn ジョア
栄養成分	エネルギー: 2,097 Kcal 脂質 : 54.1 g 蛋白質 : 71.6 g カルシウム: 786 mg 食塩相当量: 10.6 g	エネルギー: 2,094 Kcal 脂質 : 53.5 g 蛋白質 : 82.1 g カルシウム: 964 mg 食塩相当量: 9.2 g	エネルギー: 2,081 Kcal 脂質 : 58.5 g 蛋白質 : 94.6 g カルシウム: 723 mg 食塩相当量: 9.5 g	エネルギー: 1,945 Kcal 脂質 : 33.1 g 蛋白質 : 74.5 g カルシウム: 653 mg 食塩相当量: 9.1 g	エネルギー: 2,007 Kcal 脂質 : 51.8 g 蛋白質 : 89.5 g カルシウム: 732 mg 食塩相当量: 12.9 g	エネルギー: 1,946 Kcal 脂質 : 43.2 g 蛋白質 : 80.5 g カルシウム: 789 mg 食塩相当量: 9.0 g	エネルギー: 1,998 Kcal 脂質 : 45.5 g 蛋白質 : 92.9 g カルシウム: 943 mg 食塩相当量: 10.6 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 8年 8月 2日 (日曜日)	令和 8年 8月 3日 (月曜日)	令和 8年 8月 4日 (火曜日)	令和 8年 8月 5日 (水曜日)	令和 8年 8月 6日 (木曜日)	令和 8年 8月 7日 (金曜日)	令和 8年 8月 8日 (土曜日)
朝	めし中350 ちりめんとお豆の山椒煮 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 チーズ入りさつま芋サラダ 味噌汁 (舞茸・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) めし中350 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 (わかめ・揚)	めし中350 ずいきの炊いたん 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)	めし中350 野菜豆のごった煮 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 4種具材のチャプチェ 味噌汁 (豆腐・揚) ふりかけ・鉄 ヨーグルト (ソファール元気)	(定食A) パン トマトチキンビーンズ 牛乳 フルーツ (定食B) めし中350 トマトチキンビーンズ 牛乳 ふりかけ・鉄 味噌汁 (麩・揚)
昼	たこ焼き 焼きそば 柚子ドレッシング和えn モロヘイヤと卵のスープn	めし中350 豚しゃぶ甘酢ねぎゴマダレy ひよこ豆のカレー煮n おかかマヨ和えn	めし中350 とり天と野菜の天ぷら 人参サラダ お浸しn	バターコーンの混ぜご飯n さばのバジルオイル焼き 白菜のコーンクリーム煮n 人参ナムル	パン ビーフシチュー 大根サラダn 白桃デザート	ご飯 (強化ハーフ) さけの塩焼きn 南瓜のそぼろあんかけn ブロッコリーのカレーマヨ和えn	めし中350 鶏のバーベキューソース 人参ドレッシングサラダn じゃが芋ポタージュ (粉)
間	ゼリー						ソフトクレープ
夕	めし中350 鶏の山賊焼y 人参ガーリック炒めn 土佐和え	めし中350 ホッケのバター醤油焼き ピピン麵風サラダn きのこのミルクスープn 野菜ジュース100%	めし中350 さわらの塩麹焼 ブロッコリーの昆布チーズ和えn 押し麦と枝豆のスープ	めし中350 チーズインハンバーグ カリフラワーのマリネs オニオンスープ	めし中350 卵焼き (主菜) ピーナツバター和・ゆ こんにゃく寒天スープn ヤクルト	めし中350 なすと豚の甘辛オイスター炒め 人参とみつ葉のハニーマスタード 中華コーンスープn	めし中350 ぶりの照り焼き アサリとキャベツのニンニク炒め ゆかり酢和えn ジョアマスカット (80ml)
栄養成分	エネルギー: 1,938 Kcal 脂質 : 38.5 g 蛋白質 : 93.9 g カルシウム: 770 mg 食塩相当量: 10.5 g	エネルギー: 2,017 Kcal 脂質 : 36.2 g 蛋白質 : 80.1 g カルシウム: 629 mg 食塩相当量: 7.5 g	エネルギー: 1,924 Kcal 脂質 : 42.8 g 蛋白質 : 86.8 g カルシウム: 733 mg 食塩相当量: 8.8 g	エネルギー: 2,077 Kcal 脂質 : 66.4 g 蛋白質 : 68.6 g カルシウム: 655 mg 食塩相当量: 11.4 g	エネルギー: 2,063 Kcal 脂質 : 62.9 g 蛋白質 : 76.1 g カルシウム: 532 mg 食塩相当量: 9.7 g	エネルギー: 1,917 Kcal 脂質 : 38.6 g 蛋白質 : 74.3 g カルシウム: 482 mg 食塩相当量: 8.2 g	エネルギー: 2,063 Kcal 脂質 : 53.9 g 蛋白質 : 103.8 g カルシウム: 735 mg 食塩相当量: 10.0 g