

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16日 (日曜日)	令和 8年 8月17日 (月曜日)	令和 8年 8月18日 (火曜日)	令和 8年 8月19日 (水曜日)	令和 8年 8月20日 (木曜日)	令和 8年 8月21日 (金曜日)	令和 8年 8月22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 さつま揚げと昆布の煮物 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 ブロッコリーとウィンナーのソテ 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 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 (わかめ・揚)	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 南瓜のサラダ 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 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)	(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	焼きおにぎり 冷麺n ゴーヤの甘味噌炒め ぎゅっと完熟いよかん	めし中350 豚のケチャップソテーn 粉とうふの炒り煮 柚子ドレッシング和えn	めし中350 あじの南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 奈良漬和えn	めし中350 すき焼き風煮 南瓜とコーンの炒め物 焼ナス	パン ミルフィーユとんてき ちくわのカレー炒めn 大根のマーマレード酢	かやく御飯 さばの塩焼きn かぼちゃのいとし煮 もずくの酢の物	めし中350 豚の焼肉風炒めn 人参サラダ 押し麦と枝豆のスープ
間	とけないアイス						モンステラおやつ
夕	めし中350 ぶりの塩麹焼 お浸しn 豆乳具だくさんスープ	めし中350 サラダチキン じゃがバタコーンn 干椎茸と豆腐のトロミスープn 野菜ジュース100%	めし中350 豚のごま醤油炒めn 白和え (Ca強化) n 水ギョウザ風スープ	めし中350 絹揚げの肉味噌かけ カリフラワーのたらこ和え モロヘイヤと卵のスープn	めし中350 さわらのバジルオイル焼き 人参のツナマヨ和えn あさりのチャウダーn ヤクルト	めし中350 チキンロール ごまネーズ和え コーンポタージュ (粉)	めし中350 鮭の茸ポン酢バターソース ブロッコリー炒めn かぼちゃと人参マッシュサラダ ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,052 Kcal 脂質： 47.6 g 蛋白質： 80.1 g カルシウム： 637 mg 食塩相当量： 12.7 g	エネルギー： 1,914 Kcal 脂質： 29.7 g 蛋白質： 92.9 g カルシウム： 681 mg 食塩相当量： 9.7 g	エネルギー： 2,055 Kcal 脂質： 55.9 g 蛋白質： 83.6 g カルシウム： 802 mg 食塩相当量： 8.9 g	エネルギー： 2,073 Kcal 脂質： 53.6 g 蛋白質： 83.7 g カルシウム： 981 mg 食塩相当量： 9.0 g	エネルギー： 2,000 Kcal 脂質： 56.5 g 蛋白質： 87.7 g カルシウム： 618 mg 食塩相当量： 10.1 g	エネルギー： 2,036 Kcal 脂質： 47.7 g 蛋白質： 77.3 g カルシウム： 458 mg 食塩相当量： 9.1 g	エネルギー： 1,938 Kcal 脂質： 48.5 g 蛋白質： 86.2 g カルシウム： 793 mg 食塩相当量： 8.8 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 8月 9日（日曜日）	令和 8年 8月10日（月曜日）	令和 8年 8月11日（火曜日）	令和 8年 8月12日（水曜日）	令和 8年 8月13日（木曜日）	令和 8年 8月14日（金曜日）	令和 8年 8月15日（土曜日）
朝	めし中350 麩チャンプルー 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 豆のごま和えサラダ 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 野菜とウィンナーのコンソメ仕立 牛乳 バナナ (定食B) めし中350 野菜とウィンナーのコンソメ仕立 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（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）	めし中350 紅あずまサラダ 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 根菜と大豆のトマト煮n 牛乳 フルーツ (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（麩・揚）
昼	カレーライス野菜トッピング コールスローサラダn キウイフルーツ	めし中350 豚のしょうが焼き エビとグリーンピースの炒め物n 酢の物n	めし中350 白身魚のムニエルn 焼き茸サラダn グリーンピースのポタージュ	めし中350 チキンカツn 小松菜の煮浸し 人参のマリネオレンジ風味	めし中350 おいしい焼肉 チョレギサラダn カリフラワーのゆかりマヨ和え	めし中350 豚のネギ塩焼きn 糸コンチャブチェn ピーナツ和えn	めし中350 あじのねぎ味噌焼 ブロッコリーサラダ あすか汁n
間	やわらかミルククッキー2枚		ソフトクレープ				シュークリーム
夕	めし中350 チキンステーキ 水菜と大根の和え物n 人参のポタージュn	めし中350 さばの煮つけn さつま芋サラダ すまし汁n 野菜ジュース100%	めし中350 レバニラ炒め 焼きぎょうざ ところてんの和え物	めし中350 鮭のねぎマヨ焼きn ブロッコリーにんにく醤油n わかめスープn	めし中350 白い麻婆豆腐 人参の三色和え すまし汁n ヤクルト	めし中350 タラのバジルトマトソースn アボカドと豆腐のポン酢かけn 豆乳コーンスープn	めし中350 焼き鳥おろしポン酢かけ 人参のシリシリーn カリフラワーのたらこ和え ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,039 Kcal 脂質： 49.0 g 蛋白質： 72.3 g カルシウム： 1,173 mg 食塩相当量： 10.1 g	エネルギー： 1,977 Kcal 脂質： 37.8 g 蛋白質： 82.3 g カルシウム： 590 mg 食塩相当量： 8.3 g	エネルギー： 1,941 Kcal 脂質： 49.4 g 蛋白質： 80.0 g カルシウム： 597 mg 食塩相当量： 10.4 g	エネルギー： 1,975 Kcal 脂質： 42.6 g 蛋白質： 78.9 g カルシウム： 580 mg 食塩相当量： 9.7 g	エネルギー： 2,082 Kcal 脂質： 56.7 g 蛋白質： 81.8 g カルシウム： 771 mg 食塩相当量： 7.4 g	エネルギー： 1,904 Kcal 脂質： 42.3 g 蛋白質： 75.2 g カルシウム： 516 mg 食塩相当量： 7.4 g	エネルギー： 2,013 Kcal 脂質： 54.2 g 蛋白質： 106.9 g カルシウム： 859 mg 食塩相当量： 9.1 g