

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23日（日曜日）	令和 8年 8月24日（月曜日）	令和 8年 8月25日（火曜日）	令和 8年 8月26日（水曜日）	令和 8年 8月27日（木曜日）	令和 8年 8月28日（金曜日）	令和 8年 8月29日（土曜日）
朝	めし中350 豆腐とほうれん草の卵とし 味噌汁（しめじ・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 バナナ (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（わかめ・揚）	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 小松菜と椎茸のじゃこナムル 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 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 ホーレン草とえのきのベーコンソ 牛乳 フルーツ (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（麩・揚）
昼	ロコモコ(ハワイアン丼) ブロッコリーの長ねぎ生姜和えn 人参と玉ねぎのコンソメスープ	めし中350 ホッケのみりん醤油焼n 大豆のトマト煮n ピーナツバター和・ゆ	(定食A) ピザトースト・ゆ ごまネーズ和え かぼちゃのポタージュ(米) (定食B) シンガポールチキンライスy ごまネーズ和え かぼちゃのポタージュ(米)	十五穀ごはんn ぶりの照り焼き やわらかシュウマイ ゆで茄子のレモンサラダn	パン 牛と茸のデミグラスソース 豆腐のベーコンドレッシングn カリフラワーのゆかりマヨ和え	めし中350 豚のしゃぶしゃぶ風n 茄子とミンチのカレー炒め ブロッコリーサラダ	めし中350 白身魚のカレームニエル 人参ドレッシングサラダn 豆のトマトスープn
間	フルーツポンチn						モンステラおやつ
夕	めし中350 お好み焼き 白菜とさつま揚げの炊いたん のり和え	めし中350 豚肉とキャベの味噌炒め 大根サラダn 中華コーンスープn 野菜ジュース100%	めし中350 フィッシュバーグ さつま芋のメープルバターn 梅マヨ和えn	めし中350 鶏ハラミと野菜の炒め物n ごま和えn こんにゃく寒天スープn	めし中350 家常豆腐（ジャーツァンドウフ） 人参の三色和え なめこ汁・ゆ ヤクルト	めし中350 さばの香味焼き青じそ風味 人参とみつ葉のハニーマスタード カリフラワーのポタージュ	めし中350 鶏肉のごまだれ焼き 温野菜サラダ 卵豆腐 ジョア
栄養成分	エネルギー： 2,089 Kcal 脂質： 52.8 g 蛋白質： 65.8 g カルシウム： 648 mg 食塩相当量： 9.3 g	エネルギー： 1,971 Kcal 脂質： 39.2 g 蛋白質： 82.5 g カルシウム： 557 mg 食塩相当量： 6.5 g	エネルギー： 1,900 Kcal 脂質： 62.0 g 蛋白質： 75.6 g カルシウム： 771 mg 食塩相当量： 10.3 g	エネルギー： 2,068 Kcal 脂質： 59.2 g 蛋白質： 85.5 g カルシウム： 746 mg 食塩相当量： 10.7 g	エネルギー： 2,028 Kcal 脂質： 64.5 g 蛋白質： 89.0 g カルシウム： 869 mg 食塩相当量： 9.8 g	エネルギー： 2,049 Kcal 脂質： 56.1 g 蛋白質： 80.5 g カルシウム： 624 mg 食塩相当量： 9.0 g	エネルギー： 2,024 Kcal 脂質： 56.5 g 蛋白質： 90.6 g カルシウム： 892 mg 食塩相当量： 8.9 g