

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