

献立表

2026年 9月

[常食（1600）]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)
朝食	ご飯 みそ汁(ほうれんそう・麩) 焼きししゃも● ひじきの炒り煮 なめたけのおろし和え	ご飯 みそ汁(えのき・玉ねぎ) がんも煮物 春菊の和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁(しめじ・大根) ポイルウインナー カリフラワーのみそマヨ 梅干し	ご飯 みそ汁(大根・大根葉) いわしの生姜煮 青梗菜のピーナッツ和え たくあん漬	ご飯 みそ汁(みぞれ汁) かに風味玉子巻き● きやべつの和え物 減塩のり佃煮	ご飯 みそ汁(長ネギ・えのき) 納豆 おぐらの和え物 わさび菜お浸し	ご飯 みそ汁(麩・青梗菜) 厚焼き卵 きんぴらごぼう ふりかけ 瀬戸風味
昼食	豚骨ラーメン● 焼きギョーザ● 即席漬 ヤクルト	菜飯 赤魚の照り焼き ほうれん草と桜海老のお浸し フルーツ(オレンジ) 牛乳	たっぷり卵サンド● パプリカの素焼き● フルーツ(キウイ) 牛乳	カレーうどん● えびシューマイ● ごま和え(ほうれん草) コーヒゼリー● 牛乳	ご飯 アクアパッツア● イタリアンサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ロコモコ丼● サラダ アセロラゼリーFe 牛乳	焼きうどん● ごま豆腐 マカロニサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳
夕食	ご飯 かに玉の香味だれ 洋風白和え● 南瓜の煮物	ご飯 タンドリーチキン かにとブロッコリーのサラダ ナス漬	ご飯 厚揚げの酢豚風 オクラの塩昆布和え たかな漬	ご飯 白身魚と豆腐のふんわりしんじょ● さつま芋の甘煮 もずくの酢の物	麦飯 豚肉の甘辛焼き 小松菜と油揚げの煮浸し とろろ	ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草のゴマ酢あえ きゅうり漬	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) じゃがいもの金平 もやしの和え物
成分値	＜一日合計＞ エネルギー：1736 kcal 蛋白質：62.1 g 脂質：57.4 g 糖質：238.4 g 塩分：10.5 g	＜一日合計＞ エネルギー：1431 kcal 蛋白質：65.1 g 脂質：42.3 g 糖質：212.7 g 塩分：6.3 g	＜一日合計＞ エネルギー：1631 kcal 蛋白質：58.1 g 脂質：66.3 g 糖質：195.8 g 塩分：8.2 g	＜一日合計＞ エネルギー：1714 kcal 蛋白質：57.2 g 脂質：56.0 g 糖質：238.5 g 塩分：9.0 g	＜一日合計＞ エネルギー：1613 kcal 蛋白質：68.4 g 脂質：36.1 g 糖質：244.5 g 塩分：7.5 g	＜一日合計＞ エネルギー：1552 kcal 蛋白質：65.3 g 脂質：43.8 g 糖質：204.0 g 塩分：7.7 g	＜一日合計＞ エネルギー：1501 kcal 蛋白質：51.9 g 脂質：45.4 g 糖質：213.6 g 塩分：7.9 g

* 都合により献立を変更することがあります。
群馬県立障害障害者リハビリテーションセンター

献立表

2026年 9月

[常食（1600）]

	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)
朝食	ご飯 サンマの缶詰 湯豆腐 小松菜のくるみ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁(油揚げ・玉葱) ミートボール キャベツと桜えびの辛子和え 金時豆	ご飯 みそ汁(花麩・えのき) 目玉焼き チンゲン菜のドレッシング和え たいみそ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) 納豆 切り干し大根の煮物 いんげんの生姜醤油和え	ご飯 みそ汁(かぶ・しめじ) ハムステーキ にんじんラペ のりの佃煮	ご飯 みそ汁(ちんげん菜・わかめ) 笹かまぼこ キャベツのゆずドレ和え ふりかけ	ご飯 みそ汁(麩・もやし) 厚揚げのそぼろ煮 お浸し(チンゲンサイ) たくあん漬
昼食	バターロールサンド ● クラムチャウダー フルーツ(バナナ) ヨーグルト	中華海鮮おこげ ● なすの甘酢漬け フルーツ(なし) 牛乳	ご飯 焼き魚(さば) 肉じゃが ふわふわワッフル(宇治抹茶) 牛乳	たらこスパゲッティ ● マリネ パパロア 牛乳	ご飯 カツの卵とじ ほうれん草のごま和え フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 モロヘイヤの彩りサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	そうめん ● 天ぷら盛り合わせ 白和え りんご 牛乳
夕食	おにぎり(梅・昆布) ● 焼き魚(鮭) れんこんきんぴら	ご飯 いわしの蒲焼 大根さっぱりサラダ たかな漬	ご飯 えのきの豚スライス巻き ● ぱりっと中華ポテト きゅうりとシラスの酢の物	ご飯 みそ漬け焼き(さわら) 小松菜のお浸し 温泉卵	ご飯 家常豆腐 なすの含め煮 もやしときゅうりの梅和え	ご飯 豚肉の角煮 ● カボチャとレース`ンの甘煮 アスパラの辛子マヨ和え	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) ポテトサラダ もずくの和え物
成分値	<一日合計> エネルギー：1723 kcal 蛋白質：61.8 g 脂質：50.8 g 糖質：224.5 g 塩分：9.6 g	<一日合計> エネルギー：1485 kcal 蛋白質：55.0 g 脂質：42.3 g 糖質：220.6 g 塩分：5.6 g	<一日合計> エネルギー：1671 kcal 蛋白質：54.8 g 脂質：47.8 g 糖質：236.0 g 塩分：6.1 g	<一日合計> エネルギー：1550 kcal 蛋白質：72.6 g 脂質：44.1 g 糖質：211.6 g 塩分：8.6 g	<一日合計> エネルギー：1675 kcal 蛋白質：64.5 g 脂質：50.8 g 糖質：237.2 g 塩分：6.8 g	<一日合計> エネルギー：1685 kcal 蛋白質：59.7 g 脂質：56.2 g 糖質：228.1 g 塩分：7.3 g	<一日合計> エネルギー：1651 kcal 蛋白質：62.7 g 脂質：47.9 g 糖質：229.5 g 塩分：7.8 g

* 都合により献立を変更することがあります。
群馬県立障害障害者リハビリテーションセンター

献立表

2026年 9月

[常食（1600）]

	15(火)						
朝食	ご飯 厚焼き卵 オクラのおかか和え 桜漬け大根 ヤクルト						
昼食	たぬきそば えび餃子 蒸しナスの生姜のせ ヨーグルト和え						
夕食	ご飯 さばの塩焼き 根菜煮 白菜漬						
成分値	<一日合計> エネルギー：1448 kcal 蛋白質：56.3 g 脂質：30.2 g 糖質：228.3 g 塩分：7.7 g						

*都合により献立を変更することがあります。
群馬県立障害障害者リハビリテーションセンター