

献立表

2026年 10月

[常食(1600)]

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)
朝食	ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) コンビネーションオムレツ カリフラワーとコーンのサラダ 山椒ちりめん	ご飯 味付け肉団子 小松菜の中華ドレッシング和え 三色豆 牛乳	ご飯 みそ汁(里芋・白菜) 厚焼き卵 切り干し大根煮 ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 みそ汁(もやし・にら) 納豆 ひじきの炒り煮 アスパラの柚子醤油	ご飯 みそ汁(こねぎ・油揚げ) いわしの生姜煮 オクラのポン酢和え ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) コンビネーションオムレツ 卵の花 しば漬	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・椎茸) ポイルウインナー カリフラワーの梅和え 金時豆
昼食	コッペパン(ココア & きなこ) TOFUナゲット 野菜サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻き 南瓜の煮物 フルーツ(もも缶)	菜飯ご飯 魚の塩焼き(ます) 大学イモ 大根くず煮 フルーツヨーグルト	ご飯 はんぺんフライ ブロッコリーとハムのサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	手作りピザトースト ポトフ フルーツ(バナナ) 牛乳	焼きそば 焼き鳥 揚げナスのおろし和え 白菜の浅漬け	台湾ラーメン カニシューマイ ポイルサラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト
夕食	ご飯 豚肉のオイスター炒め かぼちゃサラダ 桜漬け	ご飯 肉詰めいなりの煮付け ブロッコリーの胡麻和え ねり金山寺味噌	ご飯 あじのネギ塩焼き キャベツのサラダ こんにゃくの梅みそだれ	ご飯 青椒肉絲(チンチャオロウ) 白菜お浸し 金時豆	ご飯 厚揚げのみぞれ煮 ポテトサラダ 春菊とえのきの和え物	ご飯 ビーフシチュー イタリアンサラダ ヨーグルト	ご飯 白身魚の酒蒸し 金平ポテト 桜漬け

* 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 10月

[常食(1600)]

	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)
朝食	ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 納豆 小松菜のツナ和え しらすおろし	ご飯 厚焼き卵(甘口) ほうれん草のピーナツ和え 白菜漬け 牛乳	ご飯 みそ汁(もやし、油揚げ) サンマの蒲焼き ほうれん草の白和え 野沢菜漬	ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 卵のベーコン巻き 春菊の胡麻和え ふりかけ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・若布) 生揚げのそぼろ煮 小松菜の和え物 きゅうり漬け	ご飯 みそ汁(こねぎ・なめこ) ミートボール れんこん炒め ブロッコリーのからし和え	ご飯 みそ汁(ほうれん草・麩) 納豆 山菜の煮付け 白花豆
昼食	ご飯 ロースカツ キャベツサラダ ひじきの炒り煮 フルーツ(キウイ) 牛乳	◎鉄火丼 鉄火丼 筑前煮 いんげんのごまマヨ和え あんみつ	ご飯 肉団子の酢豚風 きゅうりとくらげの和え物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 アジのフライ サラダ さつま揚げと蓮根の旨煮 柿 牛乳	釜めし風ご飯 ナスとピーマンの味噌炒め フルーツ(キウイ) 牛乳	味噌パン&ウインナー クラムチャウダー ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー 牛乳	味噌ラーメン 焼きギョーザ こんにゃく田楽風 フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 魚塩焼き(さば) チンゲンサイとハムの炒め物 白滝の真砂和え	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 春雨サラダ きんぴらごぼう	ご飯 カレイの煮つけ ジャガイモのベーコン炒め 小松菜の辛し和え	ご飯 ロールキャベツ マカロニサラダ おくら酢の物	ご飯 八宝菜 もずくの和え物 たかな漬	ご飯 豚肉とキムチの炒め物 南瓜の煮物 桜漬け	ご飯 ホキの磯部風焼 里芋とひじきの煮物 オクラのお浸し

*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 10月

[常食 (1600)]

	15(木)						
朝食	ご飯 鶏つくね きゃべつの和え物 ごはんにあうソース ヤクルト						
昼食	◎お誕生日祝膳 きのこご飯 ● すまし汁(とろろ昆布) さんまの幽庵焼き 天ぷら(2種) お浸し(ほうれんそう) 柿(1/4)						
夕食	ご飯 かに玉 野菜炒め たかな漬						

*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