

献立表

2026年 9月

[常食（1600）]

	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)
朝食	ご飯 みそ汁(にら・しめじ) ミートオムレツ ほうれん草の辛子マヨ和え しらすおろし	ご飯 みそ汁(油揚げ・ワカメ) 納豆 もやしの和え物 あみの佃煮	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・えのき) 鶏つくね 青梗菜とハムの和え物 昆布の佃煮	ご飯 みそ汁(ナス、玉葱) オムレツ キャベツと油揚げの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁(にら・卵) さつま揚げ焼き 青梗菜のごま和え 青きゅうり漬け	ご飯 みそ汁(しめじ・玉ねぎ) ミートボール アスパラサラダ 昆布の佃煮	ご飯 みそ汁(なめこ・しそ) にしんの甘露煮 キャベツのボイルサラダ アスパラのおかか和え
昼食	◎残暑払い いなり寿し ● 細巻き寿し(ツナ) ● フランクフルト ● グリル野菜 フルーツ(ぶどう2種)	ご飯 白身魚のフライ 筑前煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	メロンパン ● ミネストローネ TOFUナゲット 牛乳	ご飯 あじの南蛮あんかけ 切り干し大根の煮物 フルーツ(なし) 牛乳	ご飯 けんちん汁 鶏のからあげ ● ひじきの炒り煮 ● フルーツ(みかん缶)	◎敬老の日 穴子の押し寿司 ● 茶碗蒸し ● きのこのバター醤油炒め ● ミニケーキ 牛乳	ご飯 サバのごま味噌焼き おろし酢和え 杏仁フルーツ 牛乳
夕食	ご飯 鶏の塩こうじ焼き 大根の田楽風 豆昆布	釜玉しらす丼 きゃべつの和え物 里芋のごま味噌煮	ご飯 魚の塩焼き(さんま) 根菜サラダ 真砂和え	ご飯 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ だし(山形)	ご飯 ぶり大根 めかぶの酢の物 ほうれん草サラダ	ご飯 豚野菜炒め トマトの塩昆布和え 冷奴	ご飯 きくらげと卵炒め ナムル たくあん漬

* 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

〇〇 献 立 表 〇〇

2026年 9 月

[常食（1600）]

	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)
朝食	ご飯 みそ汁(白菜・わかめ) 仙台麩とふきの煮物 おくらのごま和え 梅干し	ご飯 みそ汁(なめこ・豆腐) ポイルウインナー 白菜の和え物 いんげんのおかか和え	ご飯 みそ汁(ナス、玉葱) はんぺん焼き おくらのごま酢和え たいみそ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ) ほうれん草オムレツ 三色和え しば漬	ご飯 みそ汁(にら・しめじ) ハムステーキ 五目煮 春菊の和え物	ご飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) 納豆 しらすおろし 梅干し	ご飯 さつま揚げ焼き ほうれん草のゴマ和え あみの佃煮 ヨーグルト
昼食	カレーライス 福神漬 コールスローサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	さぬきうどん 牛肉とごぼうのきんぴら ほうれん草の白和え おはぎ	ホットドッグ&ミニチョコ食パン キッシュ 青菜のアーモンド和え フルーツ(キウイ) 牛乳	深川井 海草とかにのサラダ フルーツ(パナナ) 牛乳	ご飯 青椒肉絲(チンチャオロウ) トマトのドレッシング和え フルーツ(キウイ) ヨーグルト	冷麺風そうめん マーボーナス ワインゼリー 牛乳	焼きカレーパン オニオンスープ 豆サラダ フルーツ(オレンジ)
夕食	ご飯 たらの甘酢あんかけ マカロニサラダ 青梗菜のお浸し	ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー 根菜サラダ	ご飯 かれの酒蒸し 青梗菜のお浸し さつまいもと糸昆布の煮付け	ご飯 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーの和え物 たかな漬	ご飯 ほっけの塩焼き チンゲン菜のうま煮 ごぼうサラダ	ご飯 ヤンニョムチキン 高野豆腐の含め煮 小松菜と桜海老のお浸し	ご飯 鶏肉の西京焼き ひじき煮 かにとブロッコリーのマヨサラダ

* 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)]

	30(水)						
朝食	ご飯 厚焼き卵 切り干し大根煮 ふりかけ ヤクルト						
昼食	◎お誕生日祝膳 栗赤飯 ● すまし汁(まいたけ・みつば) えびフライ 大根とホタテのサラダ ● 炊き合わせ フルーツ(かき)						
夕食	ご飯 豆腐ステーキ(肉みそ) アスパラのサラダ 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