

献立表

2026年 7月

[常食（1600）]

	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)
朝食	ご飯 みそ汁(麩・大根葉) はんぺん焼き ほうれん草のからしマヨ和え ナス漬	ご飯 みそ汁(玉葱・なす) 厚焼き卵 切り干し大根の煮物 ふりかけ	ご飯 みそ汁(麩・しめじ) 納豆 春菊の和え物 もずく酢	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ハムステーキ いんげんの辛子マヨ和え つぼ漬け	ご飯 みそ汁(白菜・えのき) いわしの梅煮 なすのお浸し 金時豆	ご飯 みそ汁(油揚げ・わかめ) ウインナー ブロッコリーの胡麻サラダ あみの佃煮	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・しそ) さつま揚げ焼き 小松菜の和え物 ごはんにあうソース
昼食	ハンバーガー モロヘイヤの彩りサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	フォー風そうめん ● 春巻き フルーツ(メロン) 牛乳	かつカレー ● 中華サラダ たくあん漬 フルーツヨーグルト	炊き込みご飯 魚塩焼き(さば) れんごんの金平風 フルーツ(キウイ) 牛乳	焼き鳥丼 ほうれん草和え物 フルーツ(すいか) 牛乳	カレーパン 魚介のトマト煮 彩り野菜サラダ フルーツポンチ(シュワシュワ) ヨーグルト	スパゲティーナポリタン ● ポトフ フルーツ(パイン缶) 牛乳
夕食	ご飯 ブリの生姜焼き ワカメの酢の物 中華ホト	ご飯 赤魚の煮つけ 小松菜のピリ辛お浸し しば漬	ご飯 さわらの西京漬け 小松菜のくるみ和え 里芋とイカの煮物	ご飯 肉豆腐 酢の物 紅あずま煮	ご飯 スパニッシュオムレツ 青梗菜のドレッシング和え ピクルス風	ご飯 厚揚げの酢豚風 くわいとひじきのサラダ 高菜漬け	ご飯 白身魚のレモン蒸し なすのそぼろ煮 たくあん漬
成分値	<一日合計> エネルギー : 1444 kcal 蛋白質 : 60.8 g 脂質 : 35.6 g 糖質 : 218.7 g 塩分 : 7.3 g	<一日合計> エネルギー : 1500 kcal 蛋白質 : 61.8 g 脂質 : 42.7 g 糖質 : 222.7 g 塩分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 1500 kcal 蛋白質 : 56.0 g 脂質 : 37.9 g 糖質 : 224.6 g 塩分 : 6.9 g	<一日合計> エネルギー : 1491 kcal 蛋白質 : 62.2 g 脂質 : 38.3 g 糖質 : 224.4 g 塩分 : 6.0 g	<一日合計> エネルギー : 1534 kcal 蛋白質 : 62.9 g 脂質 : 39.3 g 糖質 : 222.4 g 塩分 : 5.7 g	<一日合計> エネルギー : 1557 kcal 蛋白質 : 57.9 g 脂質 : 62.2 g 糖質 : 188.8 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> エネルギー : 1525 kcal 蛋白質 : 61.4 g 脂質 : 37.0 g 糖質 : 237.0 g 塩分 : 8.7 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

献立表

2026年 7月

[常食（1600）]

	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)
朝食	ご飯 みそ汁(里芋・大根菜) 目玉焼き ひじき煮 しば漬	ご飯 みそ汁(麩・しめじ) 納豆 アスパラソテー 梅干し	ご飯 みそ汁(かぼちゃ) コンビネーションオムレツ 小松菜の和え物 のりの佃煮	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) 肉団子 いんげんのごま和え 桜漬け	ご飯 甘口厚焼き卵 三色和え ゆずみそ ヤクルト	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) いわしの生姜煮 きんぴらごぼう ふりかけ	ご飯 みそ汁(豆腐・こねぎ) オムレツ きんぴらごぼう たくあん漬
昼食	ご飯 サケフライ サラダ(海藻入り) フルーツ(オレンジ) 牛乳	冷やしおろしそば えびマヨ 夏の酢の物 フルーツ(メロン) 牛乳	ご飯 松風焼き 大根サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 野菜のコンソメスープ 鶏の照り焼き 豆と根菜の胡麻ダレサラダ マンゴープリン 牛乳	うな井 すまし汁 白和え 抹茶プリン	コロッケバーガー 切干大根サラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	◎暑気払い お好み焼き ハムカツ キュウリ漬 フルーツ(すいか)
夕食	ご飯 鶏肉の味噌焼き チンゲン菜とツナの炒め 三色豆	ご飯 豚肉のネギ塩焼き ほうれん草のピーナツ和え 卵の花	ご飯 チゲ煮 レンコンサラダ 三色豆	ご飯 五目豆腐あんかけ ジャガイモのベーコン炒め ザーサイ	ご飯 豚肉とナスの炒め物 青梗菜のナムル 浅漬け	ご飯 三色信田の煮つけ もずくの和え物 金時豆	麦飯 豚肉の生姜焼き ナスとピーマンの味噌炒め とろろ
成分値	<一日合計> エネルギー：1684 kcal 蛋白質：63.4 g 脂質：38.7 g 糖質：268.1 g 塩分：5.8 g	<一日合計> エネルギー：1650 kcal 蛋白質：65.7 g 脂質：58.5 g 糖質：203.7 g 塩分：6.2 g	<一日合計> エネルギー：1560 kcal 蛋白質：56.9 g 脂質：32.8 g 糖質：258.6 g 塩分：5.8 g	<一日合計> エネルギー：1577 kcal 蛋白質：65.4 g 脂質：47.3 g 糖質：217.1 g 塩分：8.9 g	<一日合計> エネルギー：1593 kcal 蛋白質：55.7 g 脂質：46.3 g 糖質：234.1 g 塩分：9.4 g	<一日合計> エネルギー：1520 kcal 蛋白質：56.5 g 脂質：35.5 g 糖質：243.9 g 塩分：7.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1475 kcal 蛋白質：57.8 g 脂質：42.2 g 糖質：202.9 g 塩分：9.4 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 7月

[常食（1600）]

	30(木)	31(金)					
朝食	ご飯 みそ汁(みょうが・麩) 納豆 ほうれん草のなめたけ和え 昆布の佃煮	ご飯 みそ汁(なめこ、玉ねぎ) スクランブルエッグ くるみあえ(青菜) ふりかけ					
昼食	ご飯 白身魚の明太マヨ焼き ピーナッツ和え(小松菜) フルーツ(バナナ) 牛乳	カルボナーラ プチアメリカンドッグ 野菜サラダ フルーツ(キウイ) 牛乳					
夕食	キーマカレー マカロニサラダ チーズ	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) ポテトサラダ チンゲン菜のお浸し					
成分値	<一日合計> エネルギー：1712 kcal 蛋白質：67.4 g 脂質：58.9 g 糖質：230.1 g 塩分：8.8 g	<一日合計> エネルギー：1678 kcal 蛋白質：60.8 g 脂質：60.3 g 糖質：220.9 g 塩分：9.6 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