

献立表

2026年 5月

[常食(1600)]

	16(土)	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
朝食	ご飯 みそ汁(麩・大根葉) スクランブルエッグ もやしとわかめのマヨネーズ 昆布の佃煮	ご飯 みそ汁(かぼちゃ) さつま揚げ焼き ポン酢和え ふりかけ 瀬戸風味	ご飯 みそ汁(ほうれん草・わかめ) 厚焼き卵 ひじきの炒り煮 あみの佃煮	ご飯 すまし汁(はんぺん) 納豆 小松菜のごま和え 白菜漬け	ご飯 ハムステーキ キャベツの塩昆布和え 桜漬け ヤクルト	ご飯 みそ汁(にら・しいたけ) いわしのみぞれ煮 いんげんのわさびマヨ和え たくあん漬	ご飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) オムレツ なすの辛子和え ふりかけ 鉄之助
昼食	ご飯 さばの竜田揚げ 青梗菜のレモンドレッシング フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯 おさかなハンバーグ 高野豆腐の含め煮 フルーツポンチ 牛乳	シナモンロール ● 白身魚のパン粉焼き 彩りサラダ フルーツ 牛乳	キムチスパゲティ ● 豆のサラダ フルーツ(オレンジ) ジョア(ストロベリー)	竹の子ごはん 天ぷら盛り合わせ 豚角煮 ほうれん草のお浸し びわパウンドケーキ ●	◎調理室清掃 お弁当	●ホタルイカのみそバターパスタ かにとブロッコリーのサラダ マンゴープリン 牛乳
夕食	ご飯 鶏肉の山賊焼き 卵の花 小松菜のくるみ和え	ご飯 青椒肉絲(チンチャオロウス) 粉ふきいも うぐいす豆	ご飯 にら玉 里芋の煮ころがし おくらの酢の物	ご飯 筑前煮 温泉卵 昆布巻き	ご飯 マーボー豆腐 青梗菜とツナの炒め物 めかぶのあえもの	ご飯 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め にんじんラペ 金時豆	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め トマトサラダ 卸し和え(なめたけ)
成分値	<一日合計> エネルギー : 1703 kcal 蛋白質 : 63.9 g 脂質 : 66.7 g 糖質 : 220.3 g 塩分 : 5.9 g	<一日合計> エネルギー : 1552 kcal 蛋白質 : 62.8 g 脂質 : 36.0 g 糖質 : 239.4 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> エネルギー : 1429 kcal 蛋白質 : 59.2 g 脂質 : 36.2 g 糖質 : 177.4 g 塩分 : 8.7 g	<一日合計> エネルギー : 1467 kcal 蛋白質 : 62.3 g 脂質 : 37.9 g 糖質 : 193.6 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> エネルギー : 1797 kcal 蛋白質 : 63.3 g 脂質 : 55.6 g 糖質 : 256.1 g 塩分 : 7.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー 1 エネルギー : 967 kcal 蛋白質 : 38.6 g 脂質 : 13.6 g 糖質 : 169.1 g 塩分 : 2.5 g	<一日合計> エネルギー : 1467 kcal 蛋白質 : 64.4 g 脂質 : 34.4 g 糖質 : 220.9 g 塩分 : 8.5 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

〇〇 献立表 〇〇

2026年 5月

[常食(1600)]

	23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
朝食	ご飯 みそ汁(かぶ・麩) 五目豆 オクラのおかか和え ごはんにあうソース	ご飯 みそ汁(長ねぎ・なると) ひきわり納豆 いんげんのドレッシング和え きゅうり漬け	ご飯 肉団子(たれ付き) 小松菜のわさび醤油 たいみそ ヤクルト	ご飯 みそ汁(しめじ・白菜) コンビネーションオムレツ 切り干し大根の煮物 ナス漬	ご飯 みそ汁(ホウレン草・えのき) 納豆 きんぴらごぼう つぼ漬け	ご飯 みそ汁(にら・卵) ミートボール 菜の花のごま和え 昆布の佃煮	ご飯 いわしの生姜煮 いんげんのおかかマヨ和え ふりかけ 鉄之助 牛乳
昼食	ご飯 チキンステーキ コールスローサラダ とけないアイス(パナラ) 牛乳	ご飯 ヒレカツ ブロッコリーのみょうが和え フルーツ(バナナ) 牛乳	おかめそば チンゲン菜のごま和え フルーツ(メロン)	五目御飯 ホキの西京焼き レタスと玉ねぎサラダ ミニチュロス 牛乳	冷やし中華 焼きギョーザ フルーツ缶(白桃缶) 牛乳	あんパン クラムチャウダー TOFUナゲット フルーツ(キウイ) 牛乳	◎Aカツオの竜田揚げ ご飯 味噌汁(豆腐・なめこ) カツオの竜田揚げ 温野菜サラダ フルーツヨーグルト
夕食	釜揚げしらす丼 菜の花と湯葉の和え物 さつまいもの甘煮	ご飯 赤魚のレモン蒸し 南瓜のそぼろ煮 白菜のゆかり和え	ハヤシライス サラダ(海藻入り) ヨーグルト	ご飯 鶏マヨチキン ブロッコリーの和え物 竹の子の土佐煮	ご飯 カニ玉あんかけ ポテトサラダ ゆず大根	ご飯 豚肉の生姜焼き ナスのお浸し 豆昆布	ご飯 きくらげと卵炒め ひじき煮 うぐいす豆
成分値	<一日合計> エネルギー : 1525 kcal 蛋白質 : 64.3 g 脂質 : 41.7 g 糖質 : 224.7 g 塩分 : 5.5 g	<一日合計> エネルギー : 1611 kcal 蛋白質 : 72.4 g 脂質 : 36.5 g 糖質 : 255.4 g 塩分 : 6.9 g	<一日合計> エネルギー : 1477 kcal 蛋白質 : 51.3 g 脂質 : 30.2 g 糖質 : 240.4 g 塩分 : 9.2 g	<一日合計> エネルギー : 1478 kcal 蛋白質 : 56.3 g 脂質 : 28.4 g 糖質 : 213.6 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> エネルギー : 1648 kcal 蛋白質 : 54.7 g 脂質 : 48.4 g 糖質 : 235.1 g 塩分 : 10.3 g	<一日合計> エネルギー : 1728 kcal 蛋白質 : 51.6 g 脂質 : 77.7 g 糖質 : 193.5 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1558 kcal 蛋白質 : 67.8 g 脂質 : 41.1 g 糖質 : 224.7 g 塩分 : 5.7 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

〇〇 献立表 〇〇

2026年 5月

[常食(1600)]

	30(土)	31(日)				
朝食	ご飯 はんぺんみそマヨ焼き めかぶのあえもの つぼ漬け 牛乳	ご飯 みそ汁(わかめ・玉葱) 目玉焼き 小松菜のお浸し 青かつば漬				
昼食	たぬきうどん 焼きししゃも りんご ヨーグルト	ご飯 チーズタッカルビ ナムル コーヒーゼリー 牛乳				
夕食	ご飯 じゃが芋と鶏肉のピリ辛甘酢炒め ごぼうサラダ ほうれん草のからしわさび和え	ご飯 マーボー春雨 たこ焼き ● 大根の和え物				
成分値	<一日合計> エネルギー : 1615 kcal 蛋白質 : 62.3 g 脂質 : 57.2 g 糖質 : 211.8 g 塩分 : 9.2 g	<一日合計> エネルギー : 1648 kcal 蛋白質 : 66.8 g 脂質 : 51.6 g 糖質 : 236.1 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