

献立表

2026年 8 月

[常食（1600）]

	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
朝食	ご飯 みそ汁(キャベツ・若布) 納豆 青梗菜のマヨ和え たくあん漬	ご飯 みそ汁(里芋・小葱) サンマの蒲焼き 切り干し大根煮 桜漬け	ご飯 みそ汁(めかぶ) ウインナー玉子巻き チンゲンの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁(かきたま) 五目豆 にらともやしのおかか和え のりの佃煮	ご飯 みそ汁(大根・えのき) 目玉焼き 小松菜のお浸し ふりかけ	ご飯 みそ汁(なす) はんぺんマヨ焼き ブロッコリーのゴマドレッシング 昆布の佃煮	ご飯 みそ汁(里芋・ねぎ) 納豆 ひじき煮 青きゅうり漬け
昼食	ご飯 みそ漬け焼き(さわら) おぐらの梅和え フルーツ(すいか) 牛乳	ご飯 カニ玉あんかけ ナムル フルーツ(キウイ) 牛乳	冷やし中華 枝豆とひじきのサラダ フルーツ(オレンジ) ジョア(ストロベリー)	◎調理室清掃 キーマカレー シュークリーム(ペア) 牛乳	焼きそばパン ポトフ フルーツ(キウイ) 牛乳	冷やし坦々麺 おぐらのお浸し フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 さばの竜田揚げ マカロニサラダ もずくの和え物 フルーチェ
夕食	ご飯 肉豆腐 モロヘイヤのお浸し 真砂和え	ご飯 厚揚げの生姜焼き とうがんの煮物 小松菜とさつまげのお浸し	ご飯 豚テキ いんげんともやしの胡麻和え うぐいす豆	ご飯 鶏のごま焼き ワカメの酢の物 なすのお浸し	ご飯 豚肉のしぐれ煮 冷奴 浅漬け	ご飯 白身魚のピザ風 にんじんしりしり 練り金山寺味噌	ご飯 鶏とジャガイモのオイスター炒め キャベツのドレッシング和え 金時豆
成分値	<一日合計> エネルギー：1427 kcal 蛋白質：65.8 g 脂質：36.3 g 糖質：205.4 g 塩分：6.5 g	<一日合計> エネルギー：1449 kcal 蛋白質：52.4 g 脂質：40.2 g 糖質：213.2 g 塩分：6.6 g	<一日合計> エネルギー：1553 kcal 蛋白質：58.5 g 脂質：31.6 g 糖質：222.8 g 塩分：7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1518 kcal 蛋白質：52.4 g 脂質：49.2 g 糖質：215.5 g 塩分：7.4 g	<一日合計> エネルギー：1484 kcal 蛋白質：57.5 g 脂質：40.7 g 糖質：219.8 g 塩分：9.8 g	<一日合計> エネルギー：1483 kcal 蛋白質：64.0 g 脂質：36.6 g 糖質：221.5 g 塩分：8.5 g	<一日合計> エネルギー：1536 kcal 蛋白質：60.1 g 脂質：42.2 g 糖質：225.0 g 塩分：6.2 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 8 月

[常食（１６００）]

	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
朝食	ご飯 みそ汁(大根葉・油揚げ) チーズオムレツ いんげんとツナの和え物 山椒ちりめん	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・麩) にしんの甘露煮 大根の梅ドレ和え あみの佃煮	ご飯 みそ汁 筑前煮 いんげんの海苔和え ふりかけ	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 甘口卵焼き 切り干し大根煮 のり佃煮	ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) かつおフレーク 小松菜のドレッシング和え 野沢菜漬	ご飯 みそ汁(葱・若布) 納豆(しらす入り) 春菊のナムル 梅干し	ご飯 みそ汁(オクラ・わかめ) ミートオムレツ ブロッコリーの和え物 桜漬け
昼食	ご飯 青椒肉絲(チンチャオロウ) 南瓜の煮物 フルーツ(オレンジ) 牛乳	ぶどうパン チキンのバーベキューソース焼き サラダ フルーツ(もも缶) 牛乳	冷やしそば 野菜かきあげ 温泉卵 フルーツヨーグルト	ポロネーゼ ● 蒸し野菜サラダ フルーツ(すいか) ヨーグルト	かつカレー ● 蒸しナスのみようが和え ブルーベリーヨーグルト	お赤飯 夏野菜の天ぷら ブリの照り焼き モロヘイヤの酢の物 フルーツ(なし)	えびピラフ ピクルス風 プリン 牛乳
夕食	ご飯 豆腐入りハンバーグ ブロッコリーの明太マヨサラダ きゅうりの浅漬け	ご飯 赤魚の煮付け チンゲンサイのハム炒め 冷やしトマト	ご飯 肉団子と小松菜の甘辛煮 ふろふき大根 ごぼうサラダ	ご飯 みりん漬け焼き(さば) 里芋の煮物 浅漬け	ご飯 焼き魚(鮭) ほうれん草のガーリック炒め ナス漬	ご飯 麻婆豆腐 チャプチェ ● キムチ	ご飯 鶏肉の味噌焼き もやしのおかかサラダ いんげんのマヨ和え
成分値	<一日合計> エネルギー：1541 kcal 蛋白質：58.5 g 脂質：47.5 g 糖質：218.6 g 塩分：6.5 g	<一日合計> エネルギー：1454 kcal 蛋白質：65.3 g 脂質：47.7 g 糖質：208.0 g 塩分：5.7 g	<一日合計> エネルギー：1525 kcal 蛋白質：53.8 g 脂質：45.2 g 糖質：214.1 g 塩分：9.0 g	<一日合計> エネルギー：1617 kcal 蛋白質：60.5 g 脂質：40.8 g 糖質：237.6 g 塩分：8.2 g	<一日合計> エネルギー：1382 kcal 蛋白質：54.1 g 脂質：30.5 g 糖質：210.0 g 塩分：6.7 g	<一日合計> エネルギー：1401 kcal 蛋白質：61.8 g 脂質：35.5 g 糖質：179.7 g 塩分：9.4 g	<一日合計> エネルギー：1506 kcal 蛋白質：57.1 g 脂質：39.0 g 糖質：216.7 g 塩分：5.6 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

献立表

	30(日)	31(月)					
朝食	ご飯 みそ汁(にら・えのき) いわしの蒲焼 カリフラワーとコーンの和え物 おくらとろろ	ご飯 もずくスープ 厚焼き卵 青梗菜のお浸し 青かつば漬け					
昼食	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) ナスとピーマンの味噌炒め フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯 家常豆腐 かぼちゃサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳					
夕食	ご飯 三色いなりの煮付け れんこんの金平風 桜漬け	ご飯 白身魚のみりん醤油カレー風味 アスパラのわさび和え 三色豆					
成分値	<一日合計> エネルギー：1666 kcal 蛋白質：70.2 g 脂質：49.7 g 糖質：232.4 g 塩分：5.8 g	<一日合計> エネルギー：1414 kcal 蛋白質：53.2 g 脂質：34.0 g 糖質：216.8 g 塩分：4.2 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