

〇〇 献立表 〇〇

2026年 4月

[常食(1600)]

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
朝食	ご飯 みそ汁(えのき・若布) いわしの生姜煮 いんげんのおかか和え たいみそ	ご飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 納豆 切り干し大根の煮物 あみの佃煮	ご飯 甘口たまご焼き スパゲティサラダ のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) ハムステーキ 小松菜のなめ茸和え ふりかけ	ご飯 みそ汁(豆腐・大根葉) がんもの煮付け ブロッコリーくるみ和え 漬物	ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) オムレツ もやしのドレッシング和え 山椒ちりめん	ご飯 みそ汁(もやし・若布) 焼きししゃも 小松菜の和え物 金時豆
昼食	天そば ● かきあげ(釜揚げ桜海老) 卵の花 フルーツ(バナナ) ヨーグルト	食パン(イチゴジャム) 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	◎お花見幕の内弁当 ● ご飯(黒ゴマ・梅干し) 銀鱈照り焼き 鶏肉の唐揚げ スタミナ焼き 炊き合わせ フルーツ(オレンジ)	親子丼 ひじきサラダ フルーツカクテル 牛乳	菜飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもの金平 フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯 味噌カツ キャベツとワカメの酢の物 フルーツ(キウイ) 牛乳	きつねうどん めかぶととろろの和え物 フルーツ(バナナ) 牛乳
夕食	ご飯 肉豆腐 さつまいものレモン煮 きゃべつの浅漬け	ご飯 ブリの照り焼き 竹の子の煮付 小松菜のごま和え	ご飯 マーボー豆腐 青梗菜のナムル キムチ	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草サラダ 三色豆	ご飯 鶏肉の塩麹漬け焼き ふきの炒め煮 桜漬け	チャーハン大豆ボールのせ きんぴらごぼう ● 即席漬け	ご飯 鶏の照り焼き 里芋の煮ころがし ブロッコリーのサラダ
成分値	<一日合計> エネルギー : 1600 kcal 蛋白質 : 59.9 g 脂質 : 37.3 g 糖質 : 244.4 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> エネルギー : 1610 kcal 蛋白質 : 66.9 g 脂質 : 53.2 g 糖質 : 206.8 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1587 kcal 蛋白質 : 50.1 g 脂質 : 59.6 g 糖質 : 213.7 g 塩分 : 7.4 g	<一日合計> エネルギー : 1557 kcal 蛋白質 : 67.7 g 脂質 : 39.3 g 糖質 : 233.3 g 塩分 : 7.7 g	<一日合計> エネルギー : 1484 kcal 蛋白質 : 62.5 g 脂質 : 42.7 g 糖質 : 209.1 g 塩分 : 6.1 g	<一日合計> エネルギー : 1447 kcal 蛋白質 : 50.2 g 脂質 : 35.7 g 糖質 : 218.1 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> エネルギー : 1502 kcal 蛋白質 : 61.5 g 脂質 : 34.2 g 糖質 : 234.2 g 塩分 : 6.4 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

〇〇 献立表 〇〇

2026年 4月

[常食(1600)]

	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)
朝食	ご飯 みそ汁(青梗菜・麩) 目玉焼き アスパラとカニカマのサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁(わかめ・こねぎ) 納豆 糸昆布の炒り煮 漬物	ご飯 みそ汁(油揚げ・えのき) かつおフレーク 春菊の辛子和え 減塩うめびしお	ご飯 みそ汁(玉葱・白菜) ウインナー玉子巻き ぜんまいの炒め煮 春菊のごま和え	ご飯 みそ汁(長ネギ・里芋) 生揚げのそぼろ煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁(にら・麩) 高野豆腐の含め煮 かぼちゃサラダ 梅干し	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 厚焼き卵 ほうれん草のくるみあえ 漬物
昼食	カレーライス 福神漬 イタリアンサラダ パイン缶 牛乳	ご飯 アジのフライ 白和え フルーツ(キウイ) 牛乳	春キャベツとアンチョビのパスタ カレーのパン粉焼き かぼちゃサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	バターロール 白身魚のピザ風 野菜サラダ ハッシュドポテト ヤクルト	ご飯 豚肉と大根の煮物 菜の花の酢味噌かけ フルーツ(オレンジ) 牛乳	野菜あんかけかた焼きそば ポークシューマイ 杏仁フルーツ 牛乳	あげぼん(きなこ) ● ポークビーンズ 和風サラダ フルーツ(バナナ) ジョア(ストロベリー)
夕食	ご飯 さわらの西京漬け 豚肉と大根の煮物 レンコンサラダ	釜めし風ご飯 ● キャベツのゆずドレ和え たくあん漬	ご飯 肉詰めいなりの煮付け 子持ち大根 もずく酢	ご飯 豚肉の生姜焼き やわらかごぼうサラダ 昆布の佃煮	ご飯 赤魚の中華蒸し 切り干し大根煮 キムチ	ご飯 鶏肉のみそ焼き おでん大根 野沢菜漬	ご飯 家常豆腐 シーザーサラダ たかな漬
成分値	<一日合計> エネルギー : 1627 kcal 蛋白質 : 56.7 g 脂質 : 51.1 g 糖質 : 228.9 g 塩分 : 7.5 g	<一日合計> エネルギー : 1508 kcal 蛋白質 : 57.7 g 脂質 : 45.0 g 糖質 : 217.5 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> エネルギー : 1595 kcal 蛋白質 : 70.6 g 脂質 : 40.9 g 糖質 : 232.2 g 塩分 : 8.7 g	<一日合計> エネルギー : 1832 kcal 蛋白質 : 52.1 g 脂質 : 77.6 g 糖質 : 214.3 g 塩分 : 8.4 g	<一日合計> エネルギー : 1437 kcal 蛋白質 : 54.7 g 脂質 : 43.7 g 糖質 : 211.6 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> エネルギー : 1640 kcal 蛋白質 : 65.7 g 脂質 : 57.6 g 糖質 : 211.3 g 塩分 : 6.9 g	<一日合計> エネルギー : 1532 kcal 蛋白質 : 58.7 g 脂質 : 46.8 g 糖質 : 186.8 g 塩分 : 6.6 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

〇〇 献立表 〇〇

2026年 4月

[常食(1600)]

15(水)							
朝食	ご飯 みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) いわしの蒲焼 卯の花 ふりかけ						
昼食	とりめし風 ● オクラの梅和え みかん缶 牛乳						
夕食	ご飯 カニ玉あんかけ ポテトサラダ しば漬						
成分値	<一日合計> エネルギー : 1503 kcal 蛋白質 : 53.9 g 脂質 : 44.6 g 糖質 : 214.5 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