

〇〇 献立表 〇〇

2026年 5月

[常食(1600)]

	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)
朝食	ご飯 みそ汁(長ネギ・しめじ) 筑前煮 春菊のくるみ和え 桜漬け	ご飯 みそ汁(大根・麩) 納豆 オクラのマヨポン和え あみの佃煮	ご飯 みそ汁(大根葉・しめじ) ししゃもの甘露煮 れんこんの金平 のりの佃煮	ご飯 大豆と糸昆布の炒り煮 ナスのお浸し 梅干し ジョア	ご飯 みそ汁(長ネギ・とろろ昆布) 車麩の煮付け 菜の花のお浸し 山椒ちりめん	ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) オムレツ おくらと長いもの和え物 ふりかけ 鉄之助	ご飯 みそ汁(キャベツ・麩) いわし味付け缶 チンゲン菜のソテー 三色豆
昼食	長崎ちゃんぽん シュウマイ ふわふわワッフル(宇治抹茶) 牛乳	ご飯 アジフライ ● ほうれん草の白和え フルーツ(オレンジ) 牛乳	チャーハン ● エビのフリソース ● アスパラサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯 けんちん汁 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 酢鶏 青梗菜のナムル オレンジゼリー 牛乳	カレーライス 切干大根のサラダ 牛乳 フルーツ(バナナ)	えびピラフ ハンバーグ(デミグラスソース) 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 柏餅
夕食	ご飯 いわしの蒲焼 ● 春菊のごま和え ● キムチ ●	ご飯 松風焼き カボチャとレースンの甘煮 小松菜の和え物	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) チンゲンサイのドレッシング和え 里芋の田楽風	三色丼(しらす・でんぶ・卵) ほうれん草のわさび醤油和え 白花豆	ご飯 五目豆腐あんかけ マカロニサラダ 昆布巻き	ご飯 さわらの西京漬け さつまいもの煮物 ブロッコリーの柚子ドレ和え	ご飯 大根と豚肉の煮物 小松菜ごまみそあえ かぶの即席漬け
成分値	<一日合計> エネルギー : 1487 kcal 蛋白質 : 61.8 g 脂質 : 37.7 g 糖質 : 207.1 g 塩分 : 8.0 g	<一日合計> エネルギー : 1645 kcal 蛋白質 : 63.7 g 脂質 : 47.3 g 糖質 : 239.7 g 塩分 : 5.9 g	<一日合計> エネルギー : 1501 kcal 蛋白質 : 57.6 g 脂質 : 34.0 g 糖質 : 205.5 g 塩分 : 8.3 g	<一日合計> エネルギー : 1607 kcal 蛋白質 : 63.7 g 脂質 : 44.3 g 糖質 : 219.1 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> エネルギー : 1583 kcal 蛋白質 : 59.1 g 脂質 : 51.8 g 糖質 : 219.8 g 塩分 : 5.7 g	<一日合計> エネルギー : 1599 kcal 蛋白質 : 54.2 g 脂質 : 44.1 g 糖質 : 235.1 g 塩分 : 6.5 g	<一日合計> エネルギー : 1685 kcal 蛋白質 : 64.4 g 脂質 : 47.5 g 糖質 : 238.6 g 塩分 : 5.4 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 5月

[常食(1600)]

	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)
朝食	ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) 納豆 菜の花の和え物 卸し和え(しらすぼし)	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 目玉焼き ブロッコリーの胡麻サラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・麩) 肉詰めいなり くわいとひじきのサラダ しその実漬	ご飯 ウインナー玉子巻き きんぴらごぼう しば漬 ヤクルト	ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 鶏つくねの照り煮 にんじんしりしり たくあん漬	ご飯 だし巻き卵 小松菜と干し海老のソテー 梅干し ヨーグルト	ご飯 いわしの生姜煮 いんげんの辛子マヨ和え はんにあうソース(うに) 牛乳
昼食	冷やしサラダうどん 卵の花 フルーツ(オレンジ) コーヒー牛乳	スタミナ丼 ひじきの炒り煮 キムチ メロンゼリー 牛乳	ご飯 かつおかつ 温野菜サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	焼きそば(カレー風味) ● 海藻スープ 春巻き ピクルス風 フルーツ(オレンジ)	ホットドッグ&ミニチョコ食パン ミネストローネ 青菜のアーモンド和え フルーツ(キウイ) 牛乳	豚骨ラーメン ● 焼きギョーザ ● 手作り甘夏ゼリー	広島焼き ● レタスとワカメのスープ 酢の物 フルーツポンチ
夕食	ご飯 八宝菜 ポークシューマイ チーズ	麦飯 カレーの煮つけ 野菜炒め とろろ	ご飯 あじの南蛮あんかけ なすのソテー キャベツとコーンのサラダ	ご飯 魚塩焼き(さば) ふきの炒り煮 キャベツの塩昆布和え	ご飯 白身魚の葱みそオイル焼き 大学イモ おくらとなめたけの和え物	ご飯 家常豆腐 竹の子煮 煮豆(金時)	ご飯 焼き魚 ほっけ レパニラ チンゲンサイのナムル
成分値	<一日合計> エネルギー : 1494 kcal 蛋白質 : 65.5 g 脂質 : 52.8 g 糖質 : 202.5 g 塩分 : 8.8 g	<一日合計> エネルギー : 1438 kcal 蛋白質 : 61.4 g 脂質 : 37.7 g 糖質 : 212.0 g 塩分 : 8.8 g	<一日合計> エネルギー : 1633 kcal 蛋白質 : 56.8 g 脂質 : 48.9 g 糖質 : 238.9 g 塩分 : 6.7 g	<一日合計> エネルギー : 1551 kcal 蛋白質 : 50.3 g 脂質 : 43.6 g 糖質 : 218.8 g 塩分 : 8.1 g	<一日合計> エネルギー : 1485 kcal 蛋白質 : 58.7 g 脂質 : 45.3 g 糖質 : 210.5 g 塩分 : 8.7 g	<一日合計> エネルギー : 1694 kcal 蛋白質 : 67.3 g 脂質 : 51.6 g 糖質 : 229.4 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> エネルギー : 1371 kcal 蛋白質 : 62.9 g 脂質 : 39.0 g 糖質 : 184.4 g 塩分 : 6.3 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)]

15(金)							
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ・長ねぎ) 生揚げの含め煮 ブロッコリーのマヨ添え たいみそ						
昼食	カツ丼 カボチャのソテー ほうれん草のお浸し 牛乳						
夕食	ご飯 ぶり大根 茄子のみそ炒め 野沢菜漬						
成分値	<一日合計> エネルギー : 1661 kcal 蛋白質 : 63.6 g 脂質 : 54.9 g 糖質 : 224.0 g 塩分 : 6.3 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