

献立表

2026年 8月

[常食（1600）]

	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
朝食	ご飯 みそ汁(大根・若布) がんもの煮付け 小松菜のシラス和え ごはんに合うたまごソース	ご飯 みそ汁(春菊・麩) 目玉焼き ブロッコリーの塩昆布和え ふりかけ	ご飯 みそ汁(なめこ・豆腐) ミートボール 切り干し大根の煮物 青かっぱ	ご飯 みそ汁(なす・みょうが) 厚揚げのそぼろあん キャベツの辛子マヨ和え 白花豆	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 厚焼き卵 きんぴらごぼう 梅干し	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ・葱) 納豆(しらす入り) 小松菜とツナの和え物 しば漬	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) ポイルウインナー 青梗菜のナムル 釜炊き生姜
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 揚げナスのサラダ 桜漬け 牛乳	オムライス(デミグラ) 野菜のコンソメスープ TOUFEナゲット フルーツ(キウイ) 牛乳	冷やしサラダうどん 卵の花 フルーツ(すいか) 牛乳	チーズバーガー ブロッコリーとハムのサラダ フルーツ(パイナップル) 牛乳	◎サムギョプサル ご飯 サムギョプサル 大根サラダ 杏仁豆腐 牛乳	わかめごはん 魚の塩焼き(さけ) 五目豆 フルーツ(オレンジ) 牛乳	冷麺風そうめん 肉野菜炒め フルーツ(メロン) 牛乳
夕食	ご飯 白身魚の西京漬け 里芋の煮ころがし ほうれん草サラダ	ご飯 厚揚げのネギだれかけ オクラのごま和え 金時豆	ビビンバ丼 ちぢみ(韓国) めかぶのあえもの	ご飯 たらこの粕漬け ひじきの炒り煮 きゅうり漬け	ご飯 いわしの蒲焼 南瓜の煮物 いんげんのおかかマヨ和え	麦飯 カレーのおろし煮 くるみあえ(青菜) とろろ	チャーハン マールータン風 たかな漬
成分値	<一日合計> エネルギー：1397 kcal 蛋白質：60.4 g 脂質：33.7 g 糖質：210.0 g 塩分：6.1 g	<一日合計> エネルギー：1605 kcal 蛋白質：59.4 g 脂質：44.8 g 糖質：239.7 g 塩分：6.6 g	<一日合計> エネルギー：1518 kcal 蛋白質：60.6 g 脂質：48.4 g 糖質：203.0 g 塩分：9.1 g	<一日合計> エネルギー：1569 kcal 蛋白質：65.6 g 脂質：49.7 g 糖質：207.1 g 塩分：7.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1786 kcal 蛋白質：60.0 g 脂質：53.2 g 糖質：258.0 g 塩分：10.0 g	<一日合計> エネルギー：1452 kcal 蛋白質：68.6 g 脂質：27.3 g 糖質：227.5 g 塩分：7.1 g	<一日合計> エネルギー：1414 kcal 蛋白質：53.0 g 脂質：37.6 g 糖質：211.4 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 8月

[常食（1600）]

	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
朝食	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・えのき) かつおフレーク ホウレン草の和え物 卸し和え(なめたけ)	ご飯 みそ汁(里芋・こねぎ) ミートオムレツ いんげんのドレッシング和え ふりかけ	ご飯 ハムステーキ ブロッコリーサラダ 桜漬け ヨーグルト	ほうじ茶漬け 厚焼き卵 ナスのマヨポン和え	ご飯 みそ汁(葱・油揚げ) 納豆 キャベツのゆずドレ和え ふりかけ	ご飯 みそ汁(豆腐・若布) 鶏つくね 小松菜お浸し 昆布の佃煮	ご飯 みそ汁(にら・えのき) いわしのみぞれ煮 チンゲン菜の和え物 つば漬け
昼食	ご飯 さわらの南蛮漬け オクラと長いもの和え物 フルーツポンチ 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き 蒸しナスのみょうが和え フルーツ(キウイ) 牛乳	冷やしラーメン 春巻き マンゴー	山菜おこわ エビのチリソース 海藻サラダ フルーツ(メロン) 牛乳	ひれかつサンドイッチ トマトの塩昆布和え とけないアイス 牛乳	炊き込みご飯(あさり) みりん漬け焼き(あじ) お浸し(キャベツ) フルーツ(オレンジ) 牛乳	ジェノベーゼスパゲッティ ブロッコリーサラダ フルーツ(キウイ) コーヒー牛乳
夕食	ご飯 鶏肉と根菜のごま味噌煮 ポテトサラダ きゅうりとシラスの酢の物	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草の白和え 卵豆腐	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 青梗菜のくるみ和え 棒棒鶏	ご飯 きくらげと卵炒め カボチャのグリル 豆昆布	ご飯 おさかなハンバーグ おでん大根 わさび菜お浸し	ご飯 ピーマンの肉詰め 春雨の五目炒め しば漬	ご飯 たらのパン粉焼き にんじんラベ 青かつば漬け
成分値	<一日合計> エネルギー：1527 kcal 蛋白質：61.9 g 脂質：40.9 g 糖質：216.6 g 塩分：6.2 g	<一日合計> エネルギー：1558 kcal 蛋白質：64.6 g 脂質：46.2 g 糖質：214.6 g 塩分：5.8 g	<一日合計> エネルギー：1547 kcal 蛋白質：63.7 g 脂質：42.3 g 糖質：214.8 g 塩分：8.4 g	<一日合計> エネルギー：1423 kcal 蛋白質：52.5 g 脂質：37.2 g 糖質：188.4 g 塩分：9.1 g	<一日合計> エネルギー：1473 kcal 蛋白質：54.9 g 脂質：49.7 g 糖質：200.1 g 塩分：6.1 g	<一日合計> エネルギー：1485 kcal 蛋白質：65.2 g 脂質：37.1 g 糖質：217.8 g 塩分：6.8 g	<一日合計> エネルギー：1478 kcal 蛋白質：61.7 g 脂質：49.3 g 糖質：214.9 g 塩分：9.7 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 8 月

[常食（1600）]

	15(土)						
朝食	ご飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) 厚焼き卵 キャベツとにらの辛子マヨ和え たいみそ						
昼食	ご飯 中華煮 えびシューマイ 杏仁豆腐 牛乳						
夕食	ご飯 白身魚のふわ豆腐あんかけ ブロッコリーのガーリック炒め さつまいもと豆のサラダ						
成分値	<一日合計> エネルギー：1489 kcal 蛋白質：48.9 g 脂質：43.1 g 糖質：213.9 g 塩分：5.1 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