

〇〇 献立表 〇〇

2026年 7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(大根・大根葉) 五目豆 お浸し(ほうれん草) ごはんにあうソース	ご飯 みそ汁(みょうが・麩) 納豆 小松菜の和え物 あみの佃煮	ご飯 みそ汁(なめこ・豆腐) サンマの蒲焼き いんげんの胡麻和え 桜漬	ご飯 みそ汁(にら・しめじ) 厚揚げのそぼろあんかけ もやしサラダ 昆布の佃煮	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) 厚焼き卵 きやべつの青じそドレ和え 梅干し	ご飯 みそ汁(小松菜・卵) 白身魚ふわ豆腐あんかけ しらすおろし 青かつば漬	ご飯 ポイルウインナー 青梗菜と椎茸のソテー ふりかけ 牛乳
昼食	◎選択メニュー(1) サンドイッチ ロールキャベツのトマト煮込み フルーツ(バナナ) 牛乳	沖縄そば風 ● ゴーヤーチャンプル フルーツ(キウイ) 牛乳	◎ソースカツ丼 ソースカツ丼 ● 冷やしトマト ふわふわワッフル 牛乳	焼肉丼 大根サラダ フルーツ(メロン) 牛乳	わかめごはん ぶり大根 春雨のサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯 塩唐揚げ ● サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	七夕そうめん 焼竹輪の磯部焼 なすのごま和え フルーツ(すいか)
夕食	ご飯 いわしの蒲焼 おくらとわかめの味噌マヨ和え にんじんラペ	ご飯 車麩の煮付け モロヘイヤのポン酢和え 三色豆	ご飯 さわらの西京漬 和風サラダ 温泉卵	ご飯 鯖のごま焼き もずくの和え物 ナスとピーマンの味噌炒め	ご飯 豚肉ともやしの炒め物 じゃがいものチーズ焼き しば漬	ご飯 エビと卵のチリソース炒め とうがんの煮物 たくあん漬	ご飯 厚揚げおろしポン酢かけ ポテトサラダ めかぶのあえもの
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1713 kcal 蛋白質 : 53.1 g 脂質 : 52.7 g 糖質 : 228.9 g 塩分 : 7.1 g	<一日合計> エネルギー : 1586 kcal 蛋白質 : 58.4 g 脂質 : 44.2 g 糖質 : 749.7 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1604 kcal 蛋白質 : 64.2 g 脂質 : 40.7 g 糖質 : 221.3 g 塩分 : 6.9 g	<一日合計> エネルギー : 1467 kcal 蛋白質 : 56.3 g 脂質 : 45.6 g 糖質 : 205.7 g 塩分 : 5.5 g	<一日合計> エネルギー : 1712 kcal 蛋白質 : 57.6 g 脂質 : 71.0 g 糖質 : 206.8 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> エネルギー : 1546 kcal 蛋白質 : 59.0 g 脂質 : 40.2 g 糖質 : 234.4 g 塩分 : 4.2 g	<一日合計> エネルギー : 1595 kcal 蛋白質 : 54.3 g 脂質 : 54.9 g 糖質 : 213.7 g 塩分 : 7.3 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 7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(わかめ・花麩) ほうれん草オムレツ キャベツの和え物 あみの佃煮	ご飯 みそ汁(とろろ昆布・ネギ) 納豆 筑前煮 桜漬け	ご飯 みそ汁(もやし・玉ねぎ) いわしの生姜煮 春菊のお浸し ふりかけ	ご飯 みそ汁(にら・しめじ) 目玉焼き ほうれん草のツナ和え 野沢菜漬	ご飯 みそ汁(わかめ・麩) 肉団子(たれ付き) もやしのサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁(なす・長ネギ) にしん甘露煮 ほうれん草のドレッシング和え 白花豆	ご飯 がんもと野菜の煮付け 青梗菜の和え物 ゆずみそ ヨーグルト
昼食	ご飯 ブルコギ(韓国風焼肉) きゅうりの中華風 牛乳 フルーツ(バナナ)	チーズナン ● チリコンカン 大根とカニカマの酢の物 フルーツ(キウイ) 牛乳	冷やし中華 ししゃものフリッター おぐらの胡麻和え ワインゼリー 牛乳	ご飯 さわらの南蛮あんかけ さつまいもと豆のサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯 カレイのムニエル イタリアンサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	チャーハン マーボー豆腐 ナムル 杏仁豆腐 牛乳	◎お誕生日祝膳 穴子の一本揚げ天井 すまし汁(はんぺん) おぐらの酢の物 水まんじゅう
夕食	ご飯 赤魚のおろし煮 小松菜のソテー かぼちゃサラダ	ご飯 豚肉の冷しゃぶ風 カニシューマイ うぐいす豆	ご飯 八宝菜 蒸しナスの香味和え きゅうりのサラダ	ご飯 豆腐ハンバーグ もずくとえのきの梅風味 生姜のおかか和え	釜玉しらす丼 きゃべつの和え物 里芋のごま味噌煮	ご飯 鶏の照り焼き アスパラの胡麻和え ポテトサラダ	ご飯 豚肉とじゃがいもの炒め物 いんげんのくるみ和え 桜漬け大根
成分値	<一日合計> エネルギー : 1599 kcal 蛋白質 : 61.4 g 脂質 : 50.9 g 糖質 : 237.7 g 塩分 : 6.6 g	<一日合計> エネルギー : 1501 kcal 蛋白質 : 71.0 g 脂質 : 37.2 g 糖質 : 215.8 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> エネルギー : 1484 kcal 蛋白質 : 67.6 g 脂質 : 39.1 g 糖質 : 208.9 g 塩分 : 6.1 g	<一日合計> エネルギー : 1584 kcal 蛋白質 : 58.5 g 脂質 : 51.9 g 糖質 : 221.5 g 塩分 : 5.7 g	<一日合計> エネルギー : 1454 kcal 蛋白質 : 60.5 g 脂質 : 35.4 g 糖質 : 217.3 g 塩分 : 5.7 g	<一日合計> エネルギー : 1765 kcal 蛋白質 : 73.3 g 脂質 : 56.4 g 糖質 : 231.1 g 塩分 : 8.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1639 kcal 蛋白質 : 54.4 g 脂質 : 44.1 g 糖質 : 240.0 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 7月

[常食(1600)]

15(水)							
朝食	ご飯 鶏つくねの照り煮 揚げナスの和え物 しば漬 ジョア(ストロベリー)						
昼食	ご飯 冷汁 いわしの蒲焼 里芋とひじきの煮物 フルーツ(キウイ)						
夕食	ご飯 家常豆腐 温泉卵 味付け山菜						
成分値	<一日合計> エネルギー : 1580 kcal 蛋白質 : 60.2 g 脂質 : 45.9 g 糖質 : 204.7 g 塩分 : 6.5 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