

〇〇 献立表 〇〇

2026年 6月

[常食(1600)]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 納豆 チンゲンサイとしらすのソテー 桜漬	ご飯 みそ汁(ほうれん草・豆腐) 目玉焼き 人参とツナのサラダ ふりかけ	ご飯 筑前煮 カリフラワーのマヨ和え 三色豆 牛乳	ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 五目豆 青菜ときのお浸し しらすおろし	ご飯 厚焼き卵 ごぼうサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(大根葉・油揚げ) いわしの山椒煮 小松菜とハムの和え物 キムチ	ご飯 味噌汁(ねぎ・しめじ) 納豆 なすとベーコン炒め 減塩たいみそ
昼食	ご飯 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 フルーツ(オレンジ) 牛乳	ペッパーランチ風 海草サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	たぬきそば 冷奴 おくらと長いもの和え物 フルーツ(キウイ)	揚げパン(ココア) ● クリームシチュー チョコレギサラダ オレンジゼリー 牛乳	みそラーメン 焼きギョーザ(しそ&肉) フルーツカクテル缶	ご飯 鶏のからあげ ひじき煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳	わかめごはん 具だくさん汁 カレイの揚げ煮 卵の花 フルーツ(バナナ) 牛乳
夕食	ご飯 八宝菜 ブロッコリーの胡麻和え 浅漬	ご飯 さばのみりん焼き 小松菜のゆかり和え あみの佃煮	ご飯 かに玉 ナスの揚げ出し たかな漬	ご飯 肉団子の酢豚 大根サラダ ザーサイ	三色丼 里芋のごま味噌煮 ● スパゲッティサラダ	ご飯 豆腐ステーキ カボチャのチーズ焼き なめたけ和え	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草サラダ れんこんの金平風
成分値	<一日合計> エネルギー : 1500 kcal 蛋白質 : 65.2 g 脂質 : 38.9 g 糖質 : 214.3 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> エネルギー : 1464 kcal 蛋白質 : 59.8 g 脂質 : 39.6 g 糖質 : 219.5 g 塩分 : 6.0 g	<一日合計> エネルギー : 1486 kcal 蛋白質 : 51.5 g 脂質 : 41.3 g 糖質 : 218.2 g 塩分 : 7.5 g	<一日合計> エネルギー : 1558 kcal 蛋白質 : 59.4 g 脂質 : 42.3 g 糖質 : 223.4 g 塩分 : 9.4 g	<一日合計> エネルギー : 1621 kcal 蛋白質 : 61.9 g 脂質 : 34.5 g 糖質 : 258.1 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> エネルギー : 1666 kcal 蛋白質 : 69.5 g 脂質 : 55.0 g 糖質 : 216.1 g 塩分 : 7.1 g	<一日合計> エネルギー : 1738 kcal 蛋白質 : 70.6 g 脂質 : 48.4 g 糖質 : 246.2 g 塩分 : 8.4 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 6月

[常食(1600)]

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	ご飯 みそ汁(わかめ・なめこ) 肉団子(たれ付き) もやしの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) さつま揚げ焼き いんげんのソテー 梅干し	ご飯 味噌汁(キャベツ・ワカメ) 温泉卵 ほうれん草のごま和え 桜漬	ご飯 みそ汁(油揚げ・えのき) 肉団子 辛子あえ(チンゲンサイ) ナス漬	ご飯 みそ汁(小松菜・卵) 五目豆 キャベツのおかか和え ふりかけ	ご飯 みそ汁(もやし・麩) いわしのみぞれ煮 小松菜のわさび和え つぼ漬	ご飯 みそ汁(キャベツ・ねぎ) 厚焼き卵 ほうれん草のなめ茸和え 梅干し
昼食	冷やしサラダうどん クリームコロッケ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ロールサンド 彩り野菜サラダ フルーツ(もも缶) 牛乳	ボンゴレスパゲッティ ラトウイユ(野菜のトマト煮込) フルーツ(バナナ) 牛乳	炊き込みご飯 さばの味噌煮 トマトのごま酢和え 牛乳 ブッセ	かつカレー 福神漬とらっきょう みそ汁(しいたけ・大根) 野菜サラダ(和風ドレッシング) とけないアイス	ご飯 チキンソテー マカロニサラダ フルーツ(もも缶) 牛乳	ご飯 野菜炒め ポークシューマイ フルーツポンチ 牛乳
夕食	車麩の卵とじ丼 ブロッコリーの明太和え もずくの和え物	ご飯 厚揚げキムチ さつまいものレモン煮 野沢菜漬	ご飯 タラチリソースかけ 春雨サラダ オクラとろろ	ハヤシライス(牛挽肉) 粉ふきいも サラダ	ご飯 魚の塩焼き(さけ) ほうれん草のソテー ゆず白菜	ご飯 肉豆腐 レンコンきんぴら きゅうりの甘酢漬	ご飯 白身魚のピザ風 小松菜のピーナッツ和え ナスの香味和え
成分値	<一日合計> エネルギー : 1592 kcal 蛋白質 : 58.0 g 脂質 : 53.9 g 糖質 : 216.9 g 塩分 : 9.8 g	<一日合計> エネルギー : 1432 kcal 蛋白質 : 49.9 g 脂質 : 41.3 g 糖質 : 205.0 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> エネルギー : 1617 kcal 蛋白質 : 60.7 g 脂質 : 41.0 g 糖質 : 246.8 g 塩分 : 8.2 g	<一日合計> エネルギー : 1602 kcal 蛋白質 : 61.5 g 脂質 : 54.2 g 糖質 : 208.1 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> エネルギー : 1554 kcal 蛋白質 : 56.7 g 脂質 : 43.3 g 糖質 : 226.4 g 塩分 : 8.7 g	<一日合計> エネルギー : 1512 kcal 蛋白質 : 57.8 g 脂質 : 49.2 g 糖質 : 209.1 g 塩分 : 5.2 g	<一日合計> エネルギー : 1457 kcal 蛋白質 : 59.6 g 脂質 : 35.9 g 糖質 : 215.8 g 塩分 : 8.1 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

〇〇 献立表 〇〇

2026年 6月

[常食(1600)]

15(月)							
朝食	ご飯 みそ汁(油揚げ・なめこ) 納豆 青梗菜のお浸し 昆布の佃煮						
昼食	ご飯 プルコギ(韓国風焼肉) アスパラのサラダ 水羊羹 牛乳						
夕食	ご飯 赤魚のおろし煮 小松菜のナムル 空豆のガーリックソテー						
成分値	<一日合計> エネルギー : 1451 kcal 蛋白質 : 59.4 g 脂質 : 42.9 g 糖質 : 215.2 g 塩分 : 5.3 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