

献立表

2026年 10月

[常食(1600)]

	16(金)	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)
朝食	ご飯 みそ汁(大根、ワカメ) 五目豆 青梗菜の塩昆布和え しその実漬	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) かつおフレーク きゃべつのドレッシング和え たいみそ	ご飯 みそ汁(里芋・麩) 厚焼き卵 小松菜のピーナッツ和え あみの佃煮	ご飯 みそ汁(長ネギ・麩) 納豆 小松菜和え物 ふりかけ	ご飯 ウインナー玉子巻き アスパラのごま和え 昆布の佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁(かぶ・しめじ) いわしの味付缶 チンゲン菜の和え物 ヨーグルト	ほうじ茶漬 厚焼き卵 春菊のゆずドレッシング たくあん漬
昼食	肉そば ナスとピーマンの味噌炒め フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 豚肉とキムチの炒め物 ほうれん草のお浸し 杏仁フルーツ 牛乳	のり弁風 くるみあえ(チンゲンサイ) オレンジゼリー 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き 里芋とひじきの煮物 フルーツ(リンゴ) 牛乳	エビのトマトクリームパスタ コンソメスープ スパニッシュオムレツ ホットサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のゴマ和え かぼちゃサラダ やわらか大福	食パン(イチゴジャム・マーガリン) メンチカツ クリームシチュー フルーツ(バナナ) 牛乳
夕食	ご飯 つみれと大根の煮物 ポテトサラダ 浅漬	ご飯 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう サラダ	ご飯 肉じゃが 根菜の胡麻ダレサラダ 冷奴	ご飯 あじのバジルソース漬け焼き キャベツのソース炒め うぐいす豆	ご飯 肉団子の甘酢あん ナムル たかな漬	ご飯 マーボー豆腐 めかぶのあえもの もやしのドレッシング和え	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物 キャベツの浅漬
成分値	<一日合計> エネルギー : 1661 kcal 蛋白質 : 62.1 g 脂質 : 50.7 g 糖質 : 229.6 g 塩分 : 10.5 g	<一日合計> エネルギー : 1567 kcal 蛋白質 : 59.3 g 脂質 : 49.6 g 糖質 : 219.4 g 塩分 : 5.3 g	<一日合計> エネルギー : 1570 kcal 蛋白質 : 60.5 g 脂質 : 38.9 g 糖質 : 217.2 g 塩分 : 7.8 g	<一日合計> エネルギー : 1514 kcal 蛋白質 : 64.3 g 脂質 : 40.8 g 糖質 : 218.2 g 塩分 : 8.2 g	<一日合計> エネルギー : 1644 kcal 蛋白質 : 56.8 g 脂質 : 41.6 g 糖質 : 239.3 g 塩分 : 9.5 g	<一日合計> エネルギー : 1590 kcal 蛋白質 : 65.8 g 脂質 : 50.1 g 糖質 : 219.7 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> エネルギー : 1712 kcal 蛋白質 : 59.1 g 脂質 : 57.9 g 糖質 : 222.1 g 塩分 : 11.6 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

献立表

2026年 10月

[常食(1600)]

	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)
朝食	ご飯 みそ汁(なめこ・長ねぎ) 五目豆 カリフラワーサラダ ふりかけ	ご飯 さつま揚げ焼き カリフラワーサラダ のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁(若布・麩) 納豆 ブロッコリーの青じそ風味 しば漬	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・えのき) 温泉卵 さつまいもとリンゴの重ね煮 白菜漬	ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) ポイルウインナー 小松菜のドレッシング和え しば漬	ご飯 みそ汁(小松菜・麩) がんもの煮付け きゃべつとツナの和え物 たいみそ	ご飯 みそ汁(もやし・大根葉) はんぺん焼き 卵の花 たくあん漬
昼食	けんちんうどん もずく酢 フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯 チキン南蛮 春雨サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	ご飯 さばの甘酢あんかけ 青梗菜のくるみ和え フルーツ(なし) 牛乳	坦々麺 彩り野菜の白和え フルーツ(キウイ) 牛乳	ハムカツサンド もやしのナムル はちみつレモンゼリー 牛乳	とりめし(群馬県) オクラの梅和え みかん缶 牛乳	ご飯 豚肉と根菜の炒め物 キャベツの梅ドレッシング和え フルーツ(もも缶) 牛乳
夕食	ご飯 ブリの照り焼き 青菜とピーマンのカラフル炒め 桜漬け	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) 小松菜のごま和え 大学イモ	ご飯 鶏肉とジャガイモの炒め煮 ふろふき大根 笹かまぼこ	ご飯 魚の塩焼き(さんま) きんぴらごぼう うぐいす豆	イクラしらす丼 海藻サラダ じゃがいもの煮物	ご飯 トマトと卵のチリソース炒め ポテトサラダ かぶの甘酢漬け	ご飯 いわしの生姜煮 マカロニサラダ いんげんの梅肉和え
成分値	<一日合計> エネルギー : 1453 kcal 蛋白質 : 62.0 g 脂質 : 41.3 g 糖質 : 206.8 g 塩分 : 6.3 g	<一日合計> エネルギー : 1781 kcal 蛋白質 : 64.9 g 脂質 : 59.8 g 糖質 : 242.8 g 塩分 : 5.9 g	<一日合計> エネルギー : 1545 kcal 蛋白質 : 61.6 g 脂質 : 51.3 g 糖質 : 208.2 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> エネルギー : 1594 kcal 蛋白質 : 63.4 g 脂質 : 52.4 g 糖質 : 216.5 g 塩分 : 7.9 g	<一日合計> エネルギー : 1485 kcal 蛋白質 : 53.2 g 脂質 : 44.5 g 糖質 : 213.9 g 塩分 : 8.2 g	<一日合計> エネルギー : 1410 kcal 蛋白質 : 49.3 g 脂質 : 34.8 g 糖質 : 215.4 g 塩分 : 5.8 g	<一日合計> エネルギー : 1672 kcal 蛋白質 : 56.5 g 脂質 : 55.6 g 糖質 : 229.6 g 塩分 : 6.1 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

献立表

2026年 10月

[常食(1600)]

	30(金)	31(土)					
朝食	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 納豆 里芋のゆずあんかけ わさび菜お浸し	ご飯 みそ汁(春菊・麩) オムレツ ほうれん草のなめたけ和え 豆昆布					
昼食	タンメン 大根とじゃこのサラダ グレープゼリー 牛乳	◎ハロウィン ご飯 いかげそメンチカツ ● 春雨サラダ 南瓜ぜんざい ● 牛乳					
夕食	ご飯 赤魚の煮つけ 青菜と卵の炒め物 にんじんラペ	ご飯 家常豆腐 にらともやしのごま酢あえ たかな漬					
成分値	<一日合計> エネルギー : 1391 kcal 蛋白質 : 65.0 g 脂質 : 38.2 g 糖質 : 208.8 g 塩分 : 5.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー 1 エネルギー : 1741 kcal 蛋白質 : 62.2 g 脂質 : 58.1 g 糖質 : 226.7 g 塩分 : 5.8 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