○○ 献　立　表 ○○

2026年　１１月　　［常食（１６００）］

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
朝食	ご飯 みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ･わかめ) 根菜入り鶏つくね 青菜とピーマンのカラフル炒め かにかまと玉葱のサラダ	ご飯 みそ汁(大根･大根葉) 納豆 みずくわいの中華炒め ひじきサラダ	ご飯 みそ汁(春菊･麸) ニシン酒蒸し セロリと人参のごまきんぴら きくらげ生姜	ご飯 温泉卵 葉菜類の洋風蒸し スライスハム 牛乳	ご飯 みぞれ汁 高野豆腐の卵とじ 春雨の五目炒め 昆布の佃煮	ご飯 みそ汁(白菜･油揚げ) 肉団子(たれ付き) お浸し(小松菜･えのき) たくあん漬	ご飯 みそ汁(わかめ･玉ねぎ) オムレツ 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのサラダ
昼食	シナモンロール＆ミニ肉まん クラムチャウダー キッシュ フルーツ(キウイ) ヤクルト	シーフードのトマトスパゲティ ポテトフライ サラダ マロンパパロア 牛乳	ピタパン(タコス＆ツナ) ポトフ フルーツ(バナナ) 牛乳	醤油ラーメン もつ煮 フルーツヨーグルト	ご飯 とんカツ キャベツサラダ ひじきの炒り煮 フルーツカクテル缶 牛乳	ご飯 鶏塩ちゃんこ鍋 卵豆腐 ナス漬 フルーツ(なし) 牛乳	菜飯ごはん 焼き魚(鮭) 五目煮 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲとウィンナーの炒め物 りんご 牛乳
夕食	ご飯 白身魚のレモンソテー 具沢山野菜の煮込み きゅりの塩だれ和え	ご飯 牛肉の甘辛 キャベツサラダ 白菜漬け	ご飯 鶏むねのマーマレード煮 なすのソテー風 ごぼうサラダ	ご飯 たらの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 ワカメのさっぱり和え	ご飯 さんま盛り合わせ ウインナーと野菜のクリーム煮 ほうれん草のピーナッツあえ	ご飯 たらの甘酢あんかけ さつまいもとレーズンの甘煮 マカロニのトマトソース炒め	ご飯 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め いんげんのマヨ和え ナス漬
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1496 kcal 蛋白質：50.8 g 脂質：47.8 g 糖質：175.4 g 塩分：8.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1692 kcal 蛋白質：65.9 g 脂質：61.1 g 糖質：218.0 g 塩分：9.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1579 kcal 蛋白質：61.6 g 脂質：42.7 g 糖質：218.7 g 塩分：7.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1548 kcal 蛋白質：73.4 g 脂質：42.6 g 糖質：213.9 g 塩分：6.2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1768 kcal 蛋白質：63.5 g 脂質：64.4 g 糖質：233.1 g 塩分：8.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1503 kcal 蛋白質：54.4 g 脂質：27.2 g 糖質：256.1 g 塩分：6.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1699 kcal 蛋白質：66.3 g 脂質：59.3 g 糖質：217.8 g 塩分：6.7 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

○○ 献　立　表 ○○

2026年　１１月　　［常食（１６００）］

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
朝食	ご飯 みそ汁(蒲鉾・ねぎ) 生揚げのそぼろあんかけ れんこんと昆布の煮物 ほうれん草とハムのサラダ	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) スクランブルエッグ 葉菜類の洋風蒸し ひじき煮	ご飯 みそ汁(春菊・麸) ひきわり納豆(塩味) 白菜としめじのお浸し 梅干し	ご飯 肉団子の照焼 ひきじとみずくわいのサラダ 切昆布と油揚げの煮物 ヤクルト	ご飯 みそ汁(にら・しめじ) 厚揚げの野菜あんかけ 南瓜の煮物 もやしの酢の物	ほうじ茶漬け 厚焼き卵 春菊のゆずドレッシング たくあん漬	ご飯 みそ汁(もやし・麸) サンマの蒲焼き さつま揚げときのこの煮物 昆布の佃煮
昼食	ご飯 豚肉の角煮 ピーマンとじゃこの炒め物 フルーツ(キウイ) 牛乳	山菜そば 卵の花 フルーツ(びわの缶詰) 牛乳	◎調理室清掃 ツナカレーライス コーヒー牛乳 マスカットゼリー	◎お誕生日祝膳 赤飯 すまし汁(とろろ昆布) お刺身(マグロ・サーモン) ミックスフライ ごま和え(ほうれん草) もみじまんじゅう	スパゲティミートソース コールスローサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 春巻き アスパラの辛子マヨ和え フルーツ(パイン缶) 牛乳	ご飯 ささみチーズフライ 大根サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳
夕食	栗ごはん さわらのピリ辛焼き えびといんげんのマヨネーズ和え しば漬	ご飯 白身魚のフライ きんぴらごぼう オクラのお浸し	ご飯 豚の甘辛煮 からし菜の田舎風 粒マスタード入りポテトサラダ	ご飯 ほっけのみりん焼き きゃべつと薄揚げの煮びたし カニ玉風かまぼこ	ご飯 牛肉と豆腐の卵とじ わかめの生姜煮 カリフラワーのマリネ	鶏そぼろ丼 南瓜の煮物 彩り野菜の白和え	ご飯 あじの南蛮あんかけ ふろふき大根 三色豆
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1775 kcal 蛋白質：69.0 g 脂質：63.4 g 糖質：221.9 g 塩分：9.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1555 kcal 蛋白質：58.2 g 脂質：39.8 g 糖質：231.9 g 塩分：7.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1639 kcal 蛋白質：49.6 g 脂質：72.2 g 糖質：214.9 g 塩分：7.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1531 kcal 蛋白質：64.5 g 脂質：35.6 g 糖質：208.5 g 塩分：6.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1591 kcal 蛋白質：53.7 g 脂質：45.2 g 糖質：237.1 g 塩分：9.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1696 kcal 蛋白質：60.8 g 脂質：53.5 g 糖質：234.9 g 塩分：8.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1486 kcal 蛋白質：59.9 g 脂質：31.4 g 糖質：238.6 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

○○ 献　立　表 ○○

2026年　１１月　　［常食（１６００）］

	30(月)						
朝食	ご飯 みそ汁(玉ねぎ･油揚げ) ひじきと枝豆の寄せ揚げ アスパラとハムの和え物 おからとツナのサラダ						
昼食	パエリア風ごはん チーズ入りサラダ アセロラゼリーFe 牛乳						
夕食	ご飯 コロッケ(野菜入り) レバーの甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え						
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ :　1645 kcal 蛋 白 質 :　59.9 g 脂　　質 :　49.3 g 糖　　質 :　224.0 g 塩　　分 :　6.7 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