

献立表

2026年 6月

[常食(1600)]

	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)	22(月)
朝食	ご飯 みそ汁(にら・もやし) オムレツ(チーズ) 切り干し大根の煮物 ふりかけ 瀬戸風味	ご飯 みそ汁(玉葱・若布) ウインナー ブロックリーのくるみ和え 減塩のり佃煮	ご飯 みそ汁(ナス、みょうが) 納豆 きゃべつのマヨ和え わさび菜お浸し	ご飯 みそ汁(なめこ・葱) はんぺん黄身焼き 二色野菜の塩昆布和え たいみそ	ご飯 すまし汁(麩・わかめ) 厚揚げのそぼろあんけ チンゲンとしらすの和え物 しば漬	ほうじ茶漬け 蒸しナスのみょうが和え 梅干し	ご飯 イワシの梅煮 キャベツのゆずドレ和え つぼ漬け ヨーグルト
昼食	◎鯛茶漬け 鯛茶漬け 酢の物 塩バニラクリームワッフル 牛乳	えびかつバーガー 温野菜サラダ ジョア(ストロベリー) フルーツ(バナナ)	ガパオライス かぼちゃサラダ フルーチェ	長崎ちゃんぽん ししゃもの唐揚げ オレンジ ヨーグルト	枝豆ごはん ハンバーグ(デミグラスソース) きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 辛とさつま揚げの炒め煮 フルーツ(キウイ) 牛乳	スパゲティーナポリタン 生野菜サラダ ● 生パン 牛乳
夕食	ご飯 炒り豆腐 南瓜の煮物 オクラとめかぶの和え物	ご飯 鯖の塩焼き 里芋とイカの煮物 いんげんのお浸し	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 里芋と大葉のサラダ オクラのお浸し	ご飯 ごぼうの柳川風 ジャガイモのベーコン炒め 即席漬け	ご飯 豆腐のふわふわ寄せ 紅あずま煮 野沢菜漬	ご飯 塩ダレ豚炒め 青梗菜の和え物 ミニトマトの胡麻ドレかけ ●	ご飯 卵ときくらげのオイスターソース炒め ほうれん草のしょうが醤油和え うぐいす豆
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1286 kcal 蛋白質 : 53.3 g 脂質 : 25.8 g 糖質 : 209.5 g 塩分 : 4.7 g	<一日合計> エネルギー : 1673 kcal 蛋白質 : 67.1 g 脂質 : 55.7 g 糖質 : 208.2 g 塩分 : 7.2 g	<一日合計> エネルギー : 1424 kcal 蛋白質 : 54.2 g 脂質 : 40.6 g 糖質 : 205.7 g 塩分 : 6.1 g	<一日合計> エネルギー : 1528 kcal 蛋白質 : 62.5 g 脂質 : 38.6 g 糖質 : 209.8 g 塩分 : 7.0 g	<一日合計> エネルギー : 1508 kcal 蛋白質 : 45.5 g 脂質 : 30.1 g 糖質 : 258.8 g 塩分 : 5.4 g	<一日合計> エネルギー : 1419 kcal 蛋白質 : 58.7 g 脂質 : 42.2 g 糖質 : 204.2 g 塩分 : 6.2 g	<一日合計> エネルギー : 1567 kcal 蛋白質 : 60.8 g 脂質 : 34.1 g 糖質 : 237.5 g 塩分 : 8.9 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)]

	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	29(月)
朝食	ご飯 みそ汁(麩・こねぎ) 納豆 いんげんのくるみ和え 桜漬け	ご飯 わかめスープ ハムステーキ おぐらの酢の物 しば漬	ご飯 厚焼き卵 ナムル ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(長葱・油揚げ) かつおフレーク ブロッコリーの和え物 卸し和え(なめたけ)	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 温泉卵 オクラとろろ しば漬	ご飯 みそ汁(南瓜・麩) さつま揚げ焼き ほうれん草と桜えびの和え物 白菜漬	ご飯 みそ汁(たまご・みょうが) 納豆 ゆかり和え わさび菜お浸し
昼食	チャーハン レタススープ えびシューマイ もずくの和え物 フルーツ(オレンジ) 牛乳	メロンパン ● ポトフ ごま酢和え 杏仁フルーツ 牛乳	◎お誕生日祝膳&リクエスト ご飯 コーンスープ ● 2種のケール盛り合わせ 彩り野菜サラダ フルーツ(すいか)	カレーうどん 笹かまぼこ りんごゼリー 牛乳	ご飯 あじの南蛮漬け ほうれん草のソテー ぜんざい 牛乳	ご飯 とりじゃが ナスとピーマンの味噌炒め フルーツ(キウイ) 牛乳	ご飯 ぶり大根 くわいとひじきのサラダ フルーツ(メロン) 牛乳
夕食	ご飯 さわらの山賊焼き タラモサラダ ブロッコリーのおかか和え	ご飯 いかメンチかつ 切り干し大根の煮物 釜炊きしょうが	ご飯 信田煮 チンゲン菜のソテー しその実漬け	ご飯 鶏肉と茄子のポン酢炒め いんげんのごまマヨ和え 白滝の真砂和え	そばろ丼 大根のみそヨサラダ きゅうりの酢の物	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) もやしの和え物 ザーサイ	ご飯 ヤンニョムチキン 小松菜の和え物 たくあん漬
成分値	<一日合計> エネルギー : 1480 kcal 蛋白質 : 64.6 g 脂質 : 40.1 g 糖質 : 201.9 g 塩分 : 8.5 g	<一日合計> エネルギー : 1543 kcal 蛋白質 : 50.1 g 脂質 : 45.5 g 糖質 : 172.0 g 塩分 : 6.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1716 kcal 蛋白質 : 57.3 g 脂質 : 59.9 g 糖質 : 226.8 g 塩分 : 7.5 g	<一日合計> エネルギー : 1505 kcal 蛋白質 : 66.1 g 脂質 : 42.5 g 糖質 : 212.9 g 塩分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 1570 kcal 蛋白質 : 65.9 g 脂質 : 39.4 g 糖質 : 231.7 g 塩分 : 5.8 g	<一日合計> エネルギー : 1427 kcal 蛋白質 : 53.4 g 脂質 : 38.0 g 糖質 : 215.7 g 塩分 : 6.8 g	<一日合計> エネルギー : 1453 kcal 蛋白質 : 58.6 g 脂質 : 41.3 g 糖質 : 209.8 g 塩分 : 6.8 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

〇〇 献立表 〇〇

2026年 6月

[常食(1600)]

	30(火)					
朝食	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ウインナー卵巻き チンゲン菜の梅おかか和え ふりかけ					
昼食	◎食物繊維強化メニュー ご飯 手作りおからコロッケ きんぴらごぼう あんみつ 食物繊維強化ヨーグルト					
夕食	ご飯 焼き魚 ほっけ 大根田楽みそのせ いんげんの辛子マヨ和え					
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1752 kcal 蛋白質 : 57.6 g 脂質 : 35.9 g 糖質 : 280.6 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