

週間献立表

県立リハビリ中央病院

アスリート食2600・130（Aメニュー）

日付	2025年04月28日(月)	2025年04月29日(火)	2025年04月30日(水)	2025年05月01日(木)	2025年05月02日(金)	2025年05月03日(土)	2025年05月04日(日)
朝食	NEG黒糖ロール (ア) サラダ(サウザン) (ア) コーンスープ ローファット牛乳 オレンジ	食パン (ア) マカロニサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 ももゼリー	NEGロール コールスローサラダ スープ(玉ねぎ・じゃが芋) ローファット牛乳 バナナ	クリームロール (ア) ポテトサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 みかんゼリー	NEGイエローロール ソテー(カレー味) (ア) 卵スープ ローファット牛乳 チーズ バナナ	クリームエスカルゴ (ア) スパゲティサラダ (ア) スクランブルエッグ(野菜) ローファット牛乳 ぶどうゼリー	食パン スープ煮(白菜・コーン) (ア) 卵サラダ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー683kcal 蛋白質25.7g 脂質21.7g 炭水化物94.6g 食物繊維3.2g 食塩3.8g	エネルギー709kcal 蛋白質29.7g 脂質17.8g 炭水化物105.8g 食物繊維4.2g 食塩2.6g	エネルギー619kcal 蛋白質18.4g 脂質14.2g 炭水化物107.0g 食物繊維3.6g 食塩2.3g	エネルギー652kcal 蛋白質22.8g 脂質22.7g 炭水化物87.6g 食物繊維2.8g 食塩2.1g	エネルギー699kcal 蛋白質25.6g 脂質21.8g 炭水化物101.2g 食物繊維2.6g 食塩3.1g	エネルギー706kcal 蛋白質22.2g 脂質28.9g 炭水化物95.4g 食物繊維6.9g 食塩2.0g	エネルギー742kcal 蛋白質26.8g 脂質21.1g 炭水化物112.5g 食物繊維5.8g 食塩3.1g
昼食	米飯 鶏肉の照り焼き 添え野菜(アスパラソテー) かれいのチーズ焼き マヨ和え(もやし) ピーマンの甘辛炒め(ちくわ) ローファット牛乳 キウイ	米飯 いかのオイスターソース炒め チキンソテー 柚香和え(ほうれん草) コンソメスープ(玉ねぎ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 焼き魚(鮭) 鶏ささみフライ ごま和え(小松菜) そうめん汁 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 ビーフンチュー 甘酢和え(れんこん) きのこソテー 湯豆腐(生姜) ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛肉とタマネギの中華炒め ピーナッツ和え(フロッキー) 煮物(高野豆腐) ローファット牛乳 キウイ	米飯 たらのねぎ味噌焼き 添え野菜(マカロニ) 白菜とささみの和え物 きんぴらごぼう(こんにゃく) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 さわらの山椒焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) チーズオムレツ(ツナ) もずく酢 煮浸し(油揚げ・小松菜) ローファット牛乳 りんご
	エネルギー1107kcal 蛋白質57.4g 脂質29.6g 炭水化物146.9g 食物繊維8.4g 食塩3.2g	エネルギー949kcal 蛋白質53.3g 脂質16.3g 炭水化物143.1g 食物繊維9.5g 食塩3.9g	エネルギー1008kcal 蛋白質62.5g 脂質18.9g 炭水化物139.4g 食物繊維5.5g 食塩3.5g	エネルギー1114kcal 蛋白質42.3g 脂質26.5g 炭水化物175.3g 食物繊維9.3g 食塩3.3g	エネルギー1059kcal 蛋白質54.0g 脂質27.1g 炭水化物145.8g 食物繊維10.6g 食塩3.1g	エネルギー888kcal 蛋白質47.7g 脂質9.4g 炭水化物149.7g 食物繊維8.9g 食塩3.0g	エネルギー1059kcal 蛋白質51.9g 脂質29.2g 炭水化物141.5g 食物繊維7.4g 食塩3.6g
夕食	米飯 かに豆腐 中華和え(塩くらげ・ハム) ポークビーンズ パイナップル	米飯 豚肉の生姜焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー・じゃが) 甘酢和え(大根) 炒り卵(玉ねぎ・ニン) フルーチェ	米飯 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) ツナマヨサラダ ジャーマンポテト りんご	米飯 カレイの磯焼き 鶏ささみのピカタ 梅肉和え(白菜) 甘辛炒め(インゲン・クルミ) ソフールヨーグルト	米飯 かに入り干草焼き(大根おろし) 添え野菜(キャベツソテー) 鶏肉のオニオンソース煮 和え物(ほうれん草・白菜) さつまいもの甘煮 パイナップル	米飯 豆腐チャンプル(豚) かれいのタルタルソースかけ マセドアンサラダ(サツマイモ) スープ(鶏・白菜) りんご	米飯 クリスピーチキン 添え野菜(キャベツソテー) 豆腐サラダ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) フルーチェ
	エネルギー963kcal 蛋白質44.4g 脂質23.1g 炭水化物139.6g 食物繊維9.2g 食塩2.8g	エネルギー923kcal 蛋白質38.8g 脂質21.0g 炭水化物138.4g 食物繊維7.0g 食塩2.7g	エネルギー1000kcal 蛋白質42.4g 脂質29.1g 炭水化物139.9g 食物繊維9.1g 食塩2.0g	エネルギー976kcal 蛋白質56.4g 脂質20.8g 炭水化物135.7g 食物繊維6.6g 食塩2.6g	エネルギー927kcal 蛋白質44.2g 脂質14.5g 炭水化物149.0g 食物繊維8.1g 食塩3.3g	エネルギー1099kcal 蛋白質58.7g 脂質31.6g 炭水化物136.2g 食物繊維6.4g 食塩2.6g	エネルギー966kcal 蛋白質37.5g 脂質23.9g 炭水化物144.3g 食物繊維6.3g 食塩2.8g
日計	エネルギー2753kcal 蛋白質127.5g 脂質74.4g 炭水化物381.1g 食物繊維20.8g 食塩9.8g	エネルギー2581kcal 蛋白質121.8g 脂質55.1g 炭水化物387.3g 食物繊維20.7g 食塩9.2g	エネルギー2627kcal 蛋白質123.3g 脂質62.2g 炭水化物386.3g 食物繊維18.2g 食塩7.8g	エネルギー2742kcal 蛋白質121.5g 脂質70.0g 炭水化物398.6g 食物繊維18.7g 食塩8.0g	エネルギー2685kcal 蛋白質123.8g 脂質63.4g 炭水化物396.0g 食物繊維21.3g 食塩9.5g	エネルギー2693kcal 蛋白質128.6g 脂質69.9g 炭水化物381.3g 食物繊維22.2g 食塩7.6g	エネルギー2767kcal 蛋白質116.2g 脂質74.2g 炭水化物398.3g 食物繊維19.5g 食塩9.5g

※都合により、献立を一部変更する場合がありますので、ご理解よろしくお願いいたします。

週間献立表

県立リハビリ中央病院

アスリート食3000・150（Aメニュー）

日付	2025年04月28日(月)	2025年04月29日(火)	2025年04月30日(水)	2025年05月01日(木)	2025年05月02日(金)	2025年05月03日(土)	2025年05月04日(日)
朝食	NEG黒糖ロール (ア)サラダ(サウザン) (ア)コーンスープ ローファット牛乳 オレンジ	食パン・黒糖ロール (ア)マカロニサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 ももゼリー	NEGロール コールスローサラダ スープ(玉ねぎ・じゃが芋) ローファット牛乳 バナナ	クリームロール・NEGロール (ア)ポテトサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 みかんゼリー	NEGイエローロール ソテー(カレー味) (ア)卵スープ ローファット牛乳 チーズ バナナ	クリームエスカルゴ・NEGイエローロール (ア)スパゲティサラダ (ア)スクランブルエッグ(野菜) ローファット牛乳 ぶどうゼリー	食パン・クリームエスカルゴ (ア)スープ煮(白菜・コーン) (ア)卵サラダ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー834kcal 蛋白質29.6g 脂質24.6g 炭水化物120.9g 食物繊維3.2g 食塩4.3g	エネルギー860kcal 蛋白質33.6g 脂質20.7g 炭水化物132.1g 食物繊維4.2g 食塩3.1g	エネルギー787kcal 蛋白質21.8g 脂質18.1g 炭水化物136.4g 食物繊維3.6g 食塩2.8g	エネルギー818kcal 蛋白質26.1g 脂質26.6g 炭水化物116.8g 食物繊維2.7g 食塩2.6g	エネルギー867kcal 蛋白質29.0g 脂質25.7g 炭水化物130.6g 食物繊維2.6g 食塩3.6g	エネルギー874kcal 蛋白質25.6g 脂質32.8g 炭水化物124.8g 食物繊維6.9g 食塩2.5g	エネルギー1011kcal 蛋白質30.6g 脂質39.5g 炭水化物138.4g 食物繊維4.8g 食塩3.2g
	米飯 鶏肉の照り焼き 添え野菜(アスパラソテー) かれのチーズ焼き マヨ和え(もやし) ピーマンの甘辛炒め(ちくわ) ローファット牛乳 キウイ	米飯 いかのオイスターソース炒め チキンソテー 柚香和え(ほうれん草) コンソメスープ(玉ねぎ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 焼き魚(鮭) 鶏ささみフライ ごま和え(小松菜) そうめん汁 チーズ ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 ビーフシチュー 甘酢和え(れんこん) きのこソテー 湯豆腐(生姜) ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛肉とタケノコの中華炒め ピーナッツ和え(ブロッコリー) 煮物(高野豆腐) スクランブルエッグ ローファット牛乳 キウイ	米飯 たらのネギ味噌焼き 添え野菜(マカロニ) 白菜とささみの和え物 きんぴらごぼう(こんにゃく) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 さわらの山椒焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) チーズオムレツ(ツナ) もずく酢 煮浸し(油揚げ・小松菜) ローファット牛乳 りんご
昼食	エネルギー1268kcal 蛋白質71.8g 脂質35.3g 炭水化物159.1g 食物繊維9.1g 食塩4.0g	エネルギー1046kcal 蛋白質61.4g 脂質19.8g 炭水化物150.9g 食物繊維9.6g 食塩4.3g	エネルギー1101kcal 蛋白質67.0g 脂質23.4g 炭水化物147.4g 食物繊維5.6g 食塩4.0g	エネルギー1331kcal 蛋白質53.1g 脂質35.5g 炭水化物196.0g 食物繊維10.9g 食塩4.3g	エネルギー1218kcal 蛋白質61.4g 脂質35.4g 炭水化物158.4g 食物繊維11.7g 食塩3.6g	エネルギー923kcal 蛋白質48.3g 脂質9.5g 炭水化物157.5g 食物繊維9.0g 食塩3.0g	エネルギー1182kcal 蛋白質60.6g 脂質34.6g 炭水化物150.6g 食物繊維7.5g 食塩3.9g
	米飯 かに豆腐 中華和え(塩くらげ・ハム) ポークビーンズ パイナップル	米飯 豚肉の生姜焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー・じゃが) 甘酢和え(大根) 炒り卵(玉ねぎ・ニン) フルーチェ	米飯 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) ツナマヨサラダ ジャーマンポテト 卵とじ(ほうれん草) りんご	米飯 カレーの磯焼き 鶏ささみのピカタ 梅肉和え(白菜) 甘辛炒め(インゲン・クルミ) ソフールヨーグルト	米飯 かに入り干草焼き(大根おろし) 添え野菜(キャベツソテー) 鶏肉のオニオンソース煮 和え物(ほうれん草・白菜) さつまいもの甘煮 パイナップル	米飯 豆腐チャンプル(豚) かれのタルタルソースかけ マセドアンサラダ(サツマイモ) スープ(鶏・白菜) りんご	米飯 クリスピーチキン 添え野菜(キャベツソテー) 豆腐サラダ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) フルーチェ
	エネルギー998kcal 蛋白質45.0g 脂質23.2g 炭水化物147.4g 食物繊維9.3g 食塩2.8g	エネルギー1009kcal 蛋白質43.7g 脂質23.5g 炭水化物148.4g 食物繊維7.3g 食塩2.9g	エネルギー1140kcal 蛋白質51.2g 脂質34.6g 炭水化物153.4g 食物繊維10.7g 食塩3.2g	エネルギー1011kcal 蛋白質57.0g 脂質20.9g 炭水化物143.5g 食物繊維6.7g 食塩2.6g	エネルギー1037kcal 蛋白質51.2g 脂質18.7g 炭水化物160.8g 食物繊維9.0g 食塩4.1g	エネルギー1223kcal 蛋白質68.8g 脂質36.6g 炭水化物144.6g 食物繊維6.5g 食塩3.0g	エネルギー1001kcal 蛋白質38.1g 脂質24.0g 炭水化物152.1g 食物繊維6.4g 食塩2.8g
夕食	エネルギー3100kcal 蛋白質146.4g 脂質83.1g 炭水化物427.4g 食物繊維21.6g 食塩11.1g	エネルギー2915kcal 蛋白質138.7g 脂質64.0g 炭水化物431.4g 食物繊維21.1g 食塩10.3g	エネルギー3028kcal 蛋白質140.0g 脂質76.1g 炭水化物437.2g 食物繊維19.9g 食塩10.0g	エネルギー3160kcal 蛋白質136.2g 脂質83.0g 炭水化物456.3g 食物繊維20.3g 食塩9.5g	エネルギー3122kcal 蛋白質141.6g 脂質79.8g 炭水化物449.8g 食物繊維23.3g 食塩11.3g	エネルギー3020kcal 蛋白質142.7g 脂質78.9g 炭水化物426.9g 食物繊維22.4g 食塩8.5g	エネルギー3194kcal 蛋白質129.3g 脂質98.1g 炭水化物441.1g 食物繊維18.7g 食塩9.9g
	日計						

※都合により、献立を一部変更する場合がありますので、ご理解よろしくお願いいたします。