

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06月30日(月)	2025年07月01日(火)	2025年07月02日(水)	2025年07月03日(木)	2025年07月04日(金)	2025年07月05日(土)	2025年07月06日(日)
朝食	NEGLEズンラウンド (ア) サラダ(ごま) (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 (ア) サラダ(マヨネーズ) 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(コンソメ味) (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 ミネストローネ (ア) 卵サラダ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー717kcal 蛋白質24.8g 脂質24.0g 炭水化物100.6g 食物繊維3.2g 食塩3.6g	エネルギー716kcal 蛋白質31.3g 脂質17.9g 炭水化物105.9g 食物繊維4.2g 食塩2.7g	エネルギー695kcal 蛋白質22.5g 脂質20.1g 炭水化物108.9g 食物繊維4.3g 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697kcal 蛋白質25.6g 脂質21.8g 炭水化物100.8g 食物繊維2.6g 食塩2.9g	エネルギー727kcal 蛋白質27.0g 脂質29.1g 炭水化物95.5g 食物繊維6.9g 食塩2.2g	エネルギー735kcal 蛋白質26.6g 脂質21.0g 炭水化物111.1g 食物繊維5.7g 食塩3.2g
昼食	米飯 さばのトマトソースかけ 添え野菜(エリンギ・ソテー) 甘酢和え(れんこん) バター炒め(キャベツ) (ア) スープ(鶏・ホウレンソウ) ローファット牛乳 キウイ	米飯 あじの蒲焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) 鶏肉のチーズ焼き ごま和え(ほうれん草) スープ(もずく) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚じゃが 鯛のネギ味噌焼き サラダマリネ(えび) ビーフン炒め ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯(半量) 冷やし中華(卵・ササミ・ゴマだれ) さばの竜田揚げ 添え野菜(キャベツ・人参) 和え物(しめじ) さつまいもの甘煮 ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉のハニーマスタード炒め かれいのニラ玉焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) 春雨サラダ(マヨ) きのこソテー ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉のごま味噌炒め さばの照り焼き 大豆サラダ 甘辛炒め(インゲン・クルミ) ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 たらの柚子おろし煮 親子煮(鶏) 酢味噌和え(たけのこ・小松菜) 南瓜の煮物 ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1011kcal 蛋白質44.0g 脂質24.0g 炭水化物150.9g 食物繊維10.4g 食塩2.7g	エネルギー1052kcal 蛋白質55.6g 脂質23.9g 炭水化物147.4g 食物繊維8.4g 食塩4.3g	エネルギー1170kcal 蛋白質63.9g 脂質24.6g 炭水化物164.9g 食物繊維7.9g 食塩3.8g	エネルギー1184kcal 蛋白質51.2g 脂質33.0g 炭水化物167.2g 食物繊維10.8g 食塩3.7g	エネルギー1077kcal 蛋白質52.1g 脂質18.5g 炭水化物173.4g 食物繊維10.4g 食塩3.4g	エネルギー1174kcal 蛋白質55.3g 脂質35.9g 炭水化物153.3g 食物繊維11.6g 食塩2.9g	エネルギー1001kcal 蛋白質52.8g 脂質11.7g 炭水化物165.6g 食物繊維9.4g 食塩4.5g
夕食	米飯 豚肉の四川風ピリ辛炒め 炊き合わせ(えび) ツナマヨ和え(じゃが芋) 炒り豆腐(まいたけ) パイナップル	米飯 麻婆豆腐(豚) かに玉あんかけ くるみ和え(フロッキー) 野菜炒め(小松菜・カレー) フルーチェ	米飯 えびチリ 春巻き ひじきのサラダ(ごまマヨ) 冷奴(生姜・花かつお) きんぴられんこん パイナップル	米飯 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(キャベツ・ソテー) いかのパン粉焼き ツナ和え(小松菜) 清汁(巻き麩・わかめ) ソフールヨーグルト	米飯 いわしの照り焼き 添え野菜(アスパラソテー・ジャガイモ) 豚肉の生姜焼き 中華和え(塩くらげ・ツナ) 味噌汁(豆腐・揚げ・ワカメ) すいか	米飯 赤魚の焼き浸し ささみの磯辺揚げ 添え野菜(インゲン・グラッセ) 酢の物(切り干し大根) 卵とじ(絹さや) オレンジ	米飯 厚揚げのあんがらめ(牛シチ) あじのソテー 玉ねぎソース ごぼうサラダ(ごまドレ) 卵豆腐(温) フルーチェ
	エネルギー1020kcal 蛋白質59.2g 脂質13.1g 炭水化物160.1g 食物繊維12.5g 食塩4.2g	エネルギー980kcal 蛋白質39.0g 脂質28.2g 炭水化物138.4g 食物繊維9.9g 食塩3.0g	エネルギー1021kcal 蛋白質36.9g 脂質25.4g 炭水化物156.3g 食物繊維9.8g 食塩2.8g	エネルギー964kcal 蛋白質54.7g 脂質16.4g 炭水化物142.1g 食物繊維5.6g 食塩4.3g	エネルギー957kcal 蛋白質47.5g 脂質22.8g 炭水化物133.7g 食物繊維5.5g 食塩4.1g	エネルギー981kcal 蛋白質46.4g 脂質14.9g 炭水化物161.2g 食物繊維8.5g 食塩3.1g	エネルギー1020kcal 蛋白質47.8g 脂質32.7g 炭水化物128.6g 食物繊維10.4g 食塩3.4g
日計	エネルギー2748kcal 蛋白質128.0g 脂質61.1g 炭水化物411.6g 食物繊維26.1g 食塩10.5g	エネルギー2748kcal 蛋白質125.9g 脂質70.0g 炭水化物391.7g 食物繊維22.5g 食塩10.0g	エネルギー2886kcal 蛋白質123.3g 脂質70.1g 炭水化物430.1g 食物繊維22.0g 食塩8.9g	エネルギー2800kcal 蛋白質128.7g 脂質72.1g 炭水化物396.9g 食物繊維19.2g 食塩10.1g	エネルギー2731kcal 蛋白質125.2g 脂質63.1g 炭水化物407.9g 食物繊維18.5g 食塩10.4g	エネルギー2882kcal 蛋白質128.7g 脂質79.9g 炭水化物410.0g 食物繊維27.0g 食塩8.2g	エネルギー2756kcal 蛋白質127.2g 脂質65.4g 炭水化物405.3g 食物繊維25.5g 食塩11.1g

※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06月30日(月)	2025年07月01日(火)	2025年07月02日(水)	2025年07月03日(木)	2025年07月04日(金)	2025年07月05日(土)	2025年07月06日(日)
朝食	NEGLEズンラウンド (ア) サラダ(ごま) (ア) コーンスープ ローファット牛乳 オレンジ	食パン・レーズンラウンド (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 (ア) サラダ(マヨネーズ) 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(コンソメ味) (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 ミネストローネ (ア) 卵サラダ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー885kcal 蛋白質28.2g 脂質27.9g 炭水化物130.0g 食物繊維3.2g 食塩4.0g	エネルギー884kcal 蛋白質34.7g 脂質21.8g 炭水化物135.3g 食物繊維4.2g 食塩3.1g	エネルギー863kcal 蛋白質25.9g 脂質24.0g 炭水化物138.3g 食物繊維4.3g 食塩2.8g	エネルギー820kcal 蛋白質26.2g 脂質26.6g 炭水化物117.0g 食物繊維2.8g 食塩2.6g	エネルギー865kcal 蛋白質29.0g 脂質25.7g 炭水化物130.2g 食物繊維2.6g 食塩3.4g	エネルギー895kcal 蛋白質30.4g 脂質33.0g 炭水化物124.9g 食物繊維6.9g 食塩2.7g	エネルギー923kcal 蛋白質27.8g 脂質31.6g 炭水化物136.9g 食物繊維4.7g 食塩2.9g
	米飯 さばのトマトソースかけ 添え野菜(エリンギ・ソテー) 甘酢和え(れんこん) バター炒め(キャベツ) (ア) スープ(鶏・ホウレンソウ) ローファット牛乳 キウイ	米飯 あじの蒲焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) 鶏肉のチーズ焼き ごま和え(ほうれん草) スープ(もずく) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚じゃが 鯛のネギ味噌焼き サラダマリネ(えび) ビーフン炒め ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯(半量) 冷やし中華(卵・ササミ・ゴマだれ) さばの竜田揚げ 添え野菜(キャベツ・人参) 和え物(しめじ) さつまいもの甘煮 ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉のハニーマスタード炒め かれいのニラ玉焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) 春雨サラダ(マヨ) きのこソテー ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉のごま味噌炒め さばの照り焼き 大豆サラダ 甘辛炒め(インゲン・クルミ) ローファット牛乳 ゴールドенキウイ	米飯 たらの柚子おろし煮 親子煮(鶏) 酢味噌和え(たけのこ・小松菜) 南瓜の煮物 ローファット牛乳 オレンジ
昼食	エネルギー1173kcal 蛋白質53.2g 脂質32.1g 炭水化物163.3g 食物繊維11.1g 食塩3.2g	エネルギー1175kcal 蛋白質64.4g 脂質27.3g 炭水化物159.8g 食物繊維8.5g 食塩4.8g	エネルギー1293kcal 蛋白質73.6g 脂質29.0g 炭水化物175.7g 食物繊維8.6g 食塩4.3g	エネルギー1340kcal 蛋白質59.8g 脂質42.9g 炭水化物173.3g 食物繊維10.8g 食塩4.2g	エネルギー1205kcal 蛋白質62.5g 脂質21.5g 炭水化物186.1g 食物繊維10.8g 食塩4.1g	エネルギー1315kcal 蛋白質64.1g 脂質42.8g 炭水化物162.9g 食物繊維11.7g 食塩3.3g	エネルギー1082kcal 蛋白質60.7g 脂質12.0g 炭水化物176.7g 食物繊維9.9g 食塩5.1g
	米飯 豚肉の四川風ピリ辛炒め 炊き合わせ(えび) ツナマヨ和え(じゃが芋) 炒り豆腐(まいたけ) パイナップル	米飯 麻婆豆腐(豚) かに玉あんかけ くるみ和え(ブロッコリー) 野菜炒め(小松菜・カレー) フルーチェ	米飯 えびチリ 春巻き ひじきのサラダ(ごまマヨ) 冷奴(生姜・花かつお) きんぴられんこん パイナップル	米飯 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(キャベツ・ソテー) いかのパン粉焼き ツナ和え(小松菜) 清汁(巻き麩・わかめ) ソフールヨーグルト	米飯 いわしの照り焼き 添え野菜(アスパラソテー・ジャガイモ) 豚肉の生姜焼き 中華和え(塩くらげ・ツナ) 味噌汁(豆腐・揚げ・ワカメ) すいか	米飯 赤魚の焼き浸し ささみの磯辺揚げ 添え野菜(インゲン・グラッセ) 酢の物(切り干し大根) 卵とじ(絹さや) オレンジ	米飯 厚揚げのあんがらめ(牛ミンチ) あじのソテー 玉ねぎソース ごぼうサラダ(ごまドレ) 卵豆腐(温) フルーチェ
	エネルギー1098kcal 蛋白質62.8g 脂質14.8g 炭水化物172.1g 食物繊維13.7g 食塩4.7g	エネルギー1128kcal 蛋白質47.6g 脂質33.9g 炭水化物152.6g 食物繊維11.0g 食塩3.7g	エネルギー1176kcal 蛋白質46.1g 脂質28.6g 炭水化物177.9g 食物繊維11.5g 食塩3.7g	エネルギー1034kcal 蛋白質59.4g 脂質17.4g 炭水化物152.0g 食物繊維5.9g 食塩4.5g	エネルギー1083kcal 蛋白質55.7g 脂質28.0g 炭水化物143.6g 食物繊維5.6g 食塩4.3g	エネルギー1061kcal 蛋白質49.4g 脂質16.5g 炭水化物174.2g 食物繊維9.2g 食塩3.6g	エネルギー1113kcal 蛋白質56.2g 脂質36.1g 炭水化物134.7g 食物繊維11.1g 食塩4.1g
夕食	エネルギー3156kcal 蛋白質144.2g 脂質74.8g 炭水化物465.4g 食物繊維28.0g 食塩11.9g	エネルギー3187kcal 蛋白質146.7g 脂質83.0g 炭水化物447.7g 食物繊維23.7g 食塩11.6g	エネルギー3332kcal 蛋白質145.6g 脂質81.6g 炭水化物491.9g 食物繊維24.4g 食塩10.8g	エネルギー3194kcal 蛋白質145.4g 脂質86.9g 炭水化物442.3g 食物繊維19.5g 食塩11.3g	エネルギー3153kcal 蛋白質147.2g 脂質75.2g 炭水化物459.9g 食物繊維19.0g 食塩11.8g	エネルギー3271kcal 蛋白質143.9g 脂質92.3g 炭水化物462.0g 食物繊維27.8g 食塩9.6g	エネルギー3118kcal 蛋白質144.7g 脂質79.7g 炭水化物448.3g 食物繊維25.7g 食塩12.1g
	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。