

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07月07日(月)	2025年07月08日(火)	2025年07月09日(水)	2025年07月10日(木)	2025年07月11日(金)	2025年07月12日(土)	2025年07月13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
	米飯 チンジャオロース(牛) さけのホイル焼き(ポン酢) ツナマヨサラダ ソテー(にら・もやし) ローファット牛乳 バナナ	米飯 さわらの梅しそ焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) 擬製豆腐(鶏) マセドアンサラダ(フレンチ) カレー炒め(カリフラワー) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉とタケノコの中華炒め あじの南蛮漬け くるみ和え(ブロッコリー) 卵の花 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯(半量) カレーうどん(牛ミンチ) かに入り干草焼き(大根おろし) 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) 梅肉和え(長芋) 南瓜サラダ(マヨネーズ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鮭のチャンチャン焼き(味噌バター) 鶏肉のピカタマトソース おかか和え(オクラ) ピーマンの甘辛炒め(ちくわ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉と白菜の春雨煮 かれいの煮付け 切り干し大根サラダ 卵とじ(絹さや) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 ビーフシチュー オムレツ(ツナ) サラダマリネ 野菜炒め(モヤシ) ローファット牛乳 オレンジ
昼食	エネルギー1002kcal 蛋白質51.1g 脂質20.2g 炭水化物152.3g 食物繊維8.1g 食塩1.8g	エネルギー1076kcal 蛋白質51.1g 脂質27.1g 炭水化物152.2g 食物繊維8.5g 食塩2.8g	エネルギー1099kcal 蛋白質55.1g 脂質28.0g 炭水化物152.1g 食物繊維11.3g 食塩3.9g	エネルギー1179kcal 蛋白質42.7g 脂質27.9g 炭水化物185.1g 食物繊維11.7g 食塩5.4g	エネルギー1011kcal 蛋白質53.8g 脂質18.9g 炭水化物151.9g 食物繊維10.2g 食塩3.4g	エネルギー1075kcal 蛋白質61.4g 脂質15.8g 炭水化物164.6g 食物繊維7.7g 食塩4.5g	エネルギー1106kcal 蛋白質44.5g 脂質29.7g 炭水化物160.5g 食物繊維8.3g 食塩4.1g
	ビビンバ丼 てんぷら(えび・いか・野菜) 天つゆ サラダ(レタス) 赤だし汁(えのき・ワカメ) 七夕ゼリー	巻き寿司(穴子・卵・カニかま) 鶏肉の塩麴焼き 添え野菜(スパゲティ) 和え物(キャベツ) ひじき豆 フルーチェ	米飯 さばの味噌煮 豚肉の野菜巻き(長芋/インゲン) 添え野菜(モヤシ・ピーマン・ソテー) ポン酢和え(大根・大葉) 清汁(なめこ) パイナップル	米飯 鶏肉と里芋の照り煮 鯛のホワレブロッコリーソース 添え野菜(ピーマン・じゃが芋) 酢の物(きくらげ) スープ煮(ツナ・キャベツ・キノコ) ソフールヨーグルト	米飯 牛肉とキムチの炒め物 ほきの甘酢あんかけ ピーナッツ和え(小松菜) けんちん汁 すいか	米飯 いかのオイスターソース炒め 和風ハンバーグ(鶏・おろしポン酢) 浸し(ほうれん草・ツナ) スープ(玉ねぎ・じゃが芋) オレンジ	米飯 赤魚の柚子おろし煮 鶏肉のケチャップ焼き 添え野菜(キャベツ・ソテー・卵) マヨ和え(ブロ) 清汁(豆腐・えのき・ミツバ) フルーチェ
	エネルギー1171kcal 蛋白質49.3g 脂質31.5g 炭水化物169.8g 食物繊維12.4g 食塩5.3g	エネルギー1020kcal 蛋白質45.7g 脂質23.5g 炭水化物153.6g 食物繊維10.6g 食塩5.4g	エネルギー984kcal 蛋白質47.3g 脂質26.6g 炭水化物133.0g 食物繊維8.6g 食塩4.3g	エネルギー1025kcal 蛋白質56.4g 脂質18.4g 炭水化物151.7g 食物繊維8.6g 食塩2.7g	エネルギー992kcal 蛋白質43.9g 脂質24.5g 炭水化物144.8g 食物繊維8.8g 食塩4.1g	エネルギー906kcal 蛋白質44.3g 脂質19.1g 炭水化物135.2g 食物繊維8.0g 食塩3.8g	エネルギー949kcal 蛋白質50.1g 脂質20.5g 炭水化物135.7g 食物繊維8.7g 食塩3.8g
夕食	エネルギー2856kcal 蛋白質126.1g 脂質73.4g 炭水化物416.7g 食物繊維23.7g 食塩10.9g	エネルギー2805kcal 蛋白質126.5g 脂質68.4g 炭水化物411.6g 食物繊維23.3g 食塩10.8g	エネルギー2702kcal 蛋白質120.8g 脂質68.8g 炭水化物392.1g 食物繊維23.5g 食塩10.5g	エネルギー2856kcal 蛋白質121.9g 脂質69.0g 炭水化物424.4g 食物繊維23.1g 食塩10.2g	エネルギー2702kcal 蛋白質123.3g 脂質65.2g 炭水化物397.9g 食物繊維21.6g 食塩10.6g	エネルギー2687kcal 蛋白質127.9g 脂質63.8g 炭水化物395.2g 食物繊維22.6g 食塩10.3g	エネルギー2797kcal 蛋白質121.4g 脂質71.3g 炭水化物408.7g 食物繊維22.8g 食塩11.0g
	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。

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07月07日(月)	2025年07月08日(火)	2025年07月09日(水)	2025年07月10日(木)	2025年07月11日(金)	2025年07月12日(土)	2025年07月13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986kcal 蛋白質32.8g 脂質36.6g 炭水化物136.2g 食物繊維5.8g 食塩3.8g
昼食	米飯 チンジャオロース(牛) さけのホイル焼き(ポン酢) ツナマヨサラダ ソテー(にら・もやし) ローファット牛乳 バナナ	米飯 さわらの梅しそ焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) 擬製豆腐(鶏) マセドアンサラダ(フレンチ) カレー炒め(カリフラワー) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉とタケノコの中華炒め あじの南蛮漬け くるみ和え(ブロッコリー) 卵の花 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯(半量) カレーうどん(牛ミンチ) かに入り干草焼き(大根おろし) 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) 梅肉和え(長芋) 南瓜サラダ(マヨネーズ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鮭のチャンチャン焼き(味噌バター) 鶏肉のピカタマトソース おかか和え(オクラ) ピーマンの甘辛炒め(ちくわ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉と白菜の春雨煮 かれいの煮付け 切り干し大根サラダ 卵とじ(絹さや) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 ビーフシチュー オムレツ(ツナ) サラダマリネ 野菜炒め(モヤシ) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1121kcal 蛋白質61.6g 脂質23.4g 炭水化物163.8g 食物繊維9.2g 食塩2.0g	エネルギー1204kcal 蛋白質59.9g 脂質32.8g 炭水化物161.5g 食物繊維8.8g 食塩3.1g	エネルギー1224kcal 蛋白質64.4g 脂質31.3g 炭水化物165.8g 食物繊維12.9g 食塩4.3g	エネルギー1272kcal 蛋白質49.4g 脂質32.1g 炭水化物193.0g 食物繊維12.5g 食塩6.2g	エネルギー1135kcal 蛋白質63.9g 脂質23.1g 炭水化物162.3g 食物繊維10.4g 食塩3.6g	エネルギー1110kcal 蛋白質62.0g 脂質15.9g 炭水化物172.4g 食物繊維7.8g 食塩4.5g	エネルギー1141kcal 蛋白質45.1g 脂質29.8g 炭水化物168.3g 食物繊維8.4g 食塩4.1g
夕食	ビビンバ丼 てんぷら(えび・いか・野菜) 天つゆ サラダ(レタス) 赤だし汁(えのき・ワカメ) 七夕ゼリー	巻き寿司(穴子・卵・カニかま) 鶏肉の塩麹焼き 添え野菜(スパゲティ) 和え物(キャベツ) ひじき豆 フルーチェ	米飯 さばの味噌煮 豚肉の野菜巻き(長芋/インゲン) 添え野菜(モヤシ・ピーマン・ソテー) ポン酢和え(大根・大葉) 清汁(なめこ) パイナップル	米飯 鶏肉と里芋の照り煮 鯛のホワレブロッコリーソース 添え野菜(ピーマン・じゃが芋) 酢の物(きくらげ) スープ煮(ツナ・キャベツ・キノコ) ソフールヨーグルト	米飯 牛肉とキムチの炒め物 ほきの甘酢あんかけ ピーナッツ和え(小松菜) けんちん汁 すいか	米飯 いかのオイスターソース炒め 和風ハンバーグ(鶏・おろしポン酢) 浸し(ほうれん草・ツナ) スープ(玉ねぎ・じゃが芋) オレンジ	米飯 赤魚の柚子おろし煮 鶏肉のケチャップ焼き 添え野菜(キャベツ・ソテー・卵) マヨ和え(プロ) 清汁(豆腐・えのき・ミツバ) フルーチェ
	エネルギー1206kcal 蛋白質49.9g 脂質31.6g 炭水化物177.6g 食物繊維12.5g 食塩5.3g	エネルギー1098kcal 蛋白質50.1g 脂質25.4g 炭水化物163.5g 食物繊維10.7g 食塩6.1g	エネルギー1135kcal 蛋白質56.6g 脂質33.7g 炭水化物143.5g 食物繊維8.9g 食塩5.0g	エネルギー1083kcal 蛋白質60.8g 脂質19.3g 炭水化物159.5g 食物繊維8.7g 食塩2.7g	エネルギー1141kcal 蛋白質52.0g 脂質29.2g 炭水化物162.4g 食物繊維9.9g 食塩4.9g	エネルギー1028kcal 蛋白質53.0g 脂質21.8g 炭水化物149.3g 食物繊維9.5g 食塩4.4g	エネルギー1041kcal 蛋白質57.9g 脂質21.6g 炭水化物147.3g 食物繊維9.4g 食塩4.2g
日計	エネルギー3161kcal 蛋白質141.1g 脂質79.6g 炭水化物462.3g 食物繊維24.9g 食塩11.6g	エネルギー3162kcal 蛋白質143.6g 脂質78.9g 炭水化物457.1g 食物繊維23.7g 食塩12.3g	エネルギー3146kcal 蛋白質142.8g 脂質83.1g 炭水化物445.7g 食物繊維25.4g 食塩12.1g	エネルギー3173kcal 蛋白質136.3g 脂質78.0g 炭水化物469.3g 食物繊維23.9g 食塩11.5g	エネルギー3143kcal 蛋白質144.9g 脂質78.0g 炭水化物455.3g 食物繊維22.9g 食塩12.1g	エネルギー3012kcal 蛋白質140.6g 脂質70.5g 炭水化物446.5g 食物繊維24.2g 食塩11.4g	エネルギー3168kcal 蛋白質135.8g 脂質88.0g 炭水化物451.8g 食物繊維23.6g 食塩12.1g

※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。