

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08月04日(月)	2025年08月05日(火)	2025年08月06日(水)	2025年08月07日(木)	2025年08月08日(金)	2025年08月09日(土)	2025年08月10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 (ア)スープ(玉ネギ・ジャガ芋) 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 やさいゼリー	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694kcal 蛋白質28.5g 脂質16.8g 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637kcal 蛋白質21.6g 脂質21.7g 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671kcal 蛋白質22.3g 脂質28.9g 炭水化物86.3g 食物繊維2.2g 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 なすとひき肉の甘辛炒め(豚) 焼き魚(あじ) 浸し(ホウレン草・しめじ) 金時豆の甘煮 ローファット牛乳 バナナ	米飯 さばのカレー焼き 添え野菜(キャベツ・アスパラソテー) 枝豆とひじきのサラダ ちくわの磯辺揚げ(小鉢) 焼き厚揚げ(おろし・ねぎ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 牛ミンチの味噌風味焼き 添え野菜(アスパラソテー) 酢味噌和え(小松菜・カニカマ) 煮浸し(なす) 卵スープ(わかめ) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 鶏肉の辛味焼き カレイのムニエル 添え野菜(インゲン・グラッセ) ごま和え(ブロッコリー) ジャーマンポテト ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 赤魚の中華風あんかけ 鶏肉の味噌マスタート炒め おろし和え(ツナ・小松菜) 大学芋 ローファット牛乳 オレンジ	親子丼(具:別碗) いかのオイスターソース炒め 黄金和え(キャベツ) きんぴらごぼう(こんにゃく) ローファット牛乳 バナナ	ビーフシチューオムライス サラダ(玉ねぎ) ソテー(インゲン・クルミ) スープ(ホウレン草・ベーコン) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1072kcal 蛋白質50.1g 脂質19.7g 炭水化物171.0g 食物繊維11.5g 食塩2.9g	エネルギー1258kcal 蛋白質58.5g 脂質48.8g 炭水化物139.1g 食物繊維8.4g 食塩3.1g	エネルギー1096kcal 蛋白質46.8g 脂質32.3g 炭水化物149.5g 食物繊維9.0g 食塩4.2g	エネルギー974kcal 蛋白質47.6g 脂質19.5g 炭水化物148.3g 食物繊維8.2g 食塩2.1g	エネルギー1066kcal 蛋白質51.1g 脂質20.8g 炭水化物166.1g 食物繊維9.2g 食塩2.6g	エネルギー1209kcal 蛋白質62.6g 脂質22.5g 炭水化物186.4g 食物繊維13.2g 食塩5.5g	エネルギー1116kcal 蛋白質39.2g 脂質28.9g 炭水化物171.1g 食物繊維10.8g 食塩7.5g
夕食	米飯 かれいのチース焼き 添え野菜(マカロニ・キノコソテー) 鶏肉の薬味だれ 南瓜サラダ(マヨネーズ) 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) キウイ	米飯 鶏肉のさっぱり煮 えびオムレツ サラダマリネ スープ(チンゲン菜) フルーチェ	米飯 かに豆腐 ささみカツ 添え野菜(キャ・アス・卵) マスタートマヨ和え(ホウレン草) 甘辛炒め(ヒーマン・ちくわ) パイナップル	米飯 あじのソテー(玉ねぎソース) スパニッシュオムレツ(ツナ) 大豆サラダ 冷奴(ポン酢) 味噌汁(なめこ) ソフールヨーグルト	米飯 さばの照り焼き 添え野菜(インゲン) 豆腐チャンプル(豚) 切り干し大根サラダ(カニカマ) 煮浸し(チンゲン菜) すいか	米飯 豚キムチ (ア)えびシュウマイ マヨ和え(アスパラ・ササミ) 卵スープ(ねぎ) キウイ	米飯 ほきの香草パン粉焼き 添え野菜(ヒーマン・ブロッコリー) 鶏じゃが 菜種和え(オクラ) 清汁(冬瓜) フルーチェ
	エネルギー1005kcal 蛋白質48.3g 脂質23.4g 炭水化物144.8g 食物繊維9.8g 食塩3.9g	エネルギー799kcal 蛋白質35.3g 脂質12.3g 炭水化物128.4g 食物繊維6.0g 食塩3.9g	エネルギー1073kcal 蛋白質55.2g 脂質27.7g 炭水化物146.9g 食物繊維11.1g 食塩3.2g	エネルギー1056kcal 蛋白質52.4g 脂質25.1g 炭水化物148.0g 食物繊維8.3g 食塩4.9g	エネルギー989kcal 蛋白質52.5g 脂質27.5g 炭水化物125.6g 食物繊維7.1g 食塩3.5g	エネルギー911kcal 蛋白質41.8g 脂質22.2g 炭水化物132.2g 食物繊維7.5g 食塩4.4g	エネルギー1040kcal 蛋白質56.2g 脂質18.8g 炭水化物153.8g 食物繊維9.5g 食塩3.9g
日計	エネルギー2760kcal 蛋白質124.1g 脂質64.8g 炭水化物410.4g 食物繊維24.5g 食塩10.6g	エネルギー2751kcal 蛋白質122.3g 脂質77.9g 炭水化物373.3g 食物繊維18.6g 食塩9.6g	エネルギー2788kcal 蛋白質120.4g 脂質74.2g 炭水化物403.4g 食物繊維23.7g 食塩9.7g	エネルギー2667kcal 蛋白質121.6g 脂質66.3g 炭水化物383.9g 食物繊維19.3g 食塩9.1g	エネルギー2754kcal 蛋白質129.2g 脂質70.1g 炭水化物392.9g 食物繊維18.9g 食塩9.2g	エネルギー2791kcal 蛋白質126.7g 脂質73.6g 炭水化物404.9g 食物繊維22.9g 食塩11.9g	エネルギー2898kcal 蛋白質122.2g 脂質68.8g 炭水化物437.4g 食物繊維26.1g 食塩14.5g

※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08月04日(月)	2025年08月05日(火)	2025年08月06日(水)	2025年08月07日(木)	2025年08月08日(金)	2025年08月09日(土)	2025年08月10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 (ア)スープ(玉ネギ・ジャガ芋) 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 やさいゼリー	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845kcal 蛋白質32.4g 脂質19.7g 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805kcal 蛋白質25.0g 脂質25.6g 炭水化物117.0g 食物繊維2.8g 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839kcal 蛋白質25.7g 脂質32.8g 炭水化物115.7g 食物繊維2.2g 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
	米飯 なすとひき肉の甘辛炒め(豚) 焼き魚(あじ) 浸し(ホウレン草・しめじ) 金時豆の甘煮 ローファット牛乳 バナナ	米飯 さばのカレー焼き 添え野菜(キャベツ・アスパラソテー) 枝豆とひじきのサラダ ちくわの磯辺揚げ(小鉢) 焼き厚揚げ(おろし・ねぎ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 牛ミンチの味噌風味焼き 添え野菜(アスパラソテー) 酢味噌和え(小松菜・カニカマ) 煮浸し(なす) 卵スープ(わかめ) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 鶏肉の辛味焼き カレイのムニエル 添え野菜(インゲン・グラッセ) ごま和え(ブロッコリー) ジャーマンポテト ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 赤魚の中華風あんかけ 鶏肉の味噌マスタート炒め おろし和え(ツナ・小松菜) 大学芋 ローファット牛乳 オレンジ	親子丼(具:別碗) いかのオイスターソース炒め 黄金和え(キャベツ) きんぴらごぼう(こんにゃく) ローファット牛乳 バナナ	ビーフシチューオムライス サラダ(玉ねぎ) ペペロンチーノ風 ソテー(インゲン・クルミ) スープ(ホウレン草・ベーコン) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1107kcal 蛋白質50.7g 脂質19.8g 炭水化物178.8g 食物繊維11.6g 食塩2.9g	エネルギー1293kcal 蛋白質59.1g 脂質48.9g 炭水化物146.9g 食物繊維8.5g 食塩3.0g	エネルギー1131kcal 蛋白質47.4g 脂質32.4g 炭水化物157.3g 食物繊維9.1g 食塩4.2g	エネルギー1103kcal 蛋白質59.9g 脂質24.0g 炭水化物158.1g 食物繊維8.4g 食塩2.8g	エネルギー1170kcal 蛋白質59.3g 脂質22.9g 炭水化物179.1g 食物繊維10.0g 食塩3.0g	エネルギー1244kcal 蛋白質63.2g 脂質22.6g 炭水化物194.2g 食物繊維13.3g 食塩5.5g	エネルギー1217kcal 蛋白質42.0g 脂質32.0g 炭水化物185.7g 食物繊維11.9g 食塩8.0g
夕食	米飯 かれいのチーズ焼き 添え野菜(マカロニ・キノコソテー) 鶏肉の薬味だれ 南瓜サラダ(マヨネーズ) 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) キウイ	米飯 鶏肉のさっぱり煮 えびオムレツ サラダマリネ スープ(チンゲン菜) フルーチェ	米飯 かに豆腐 ささみカツ 添え野菜(キャ・アス・卵) マスタートマヨ和え(ホウレン草) 甘辛炒め(ピーマン・ちくわ) (ア)ねぎ入り出し巻き卵 パイナップル	米飯 あじのソテー(玉ねぎソース) スパニッシュオムレツ(ツナ) 大豆サラダ 冷奴(ポン酢) 味噌汁(なめこ) ソフールヨーグルト	米飯 さばの照り焼き 添え野菜(インゲン) 豆腐チャンプル(豚) 切り干し大根サラダ(カニカマ) 煮浸し(チンゲン菜) すいか	米飯 豚キムチ (ア)えびシュウマイ マヨ和え(アスパラ・ササミ) 卵スープ(ねぎ) キウイ	米飯 ほきの香草パン粉焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) 鶏じゃが 菜種和え(オクラ) 清汁(冬瓜) フルーチェ
	エネルギー1173kcal 蛋白質62.8g 脂質29.6g 炭水化物157.4g 食物繊維10.6g 食塩4.9g	エネルギー955kcal 蛋白質47.3g 脂質16.6g 炭水化物143.8g 食物繊維6.2g 食塩5.3g	エネルギー1313kcal 蛋白質71.0g 脂質39.2g 炭水化物162.4g 食物繊維11.6g 食塩4.2g	エネルギー1183kcal 蛋白質61.4g 脂質28.6g 炭水化物161.7g 食物繊維8.9g 食塩5.6g	エネルギー1024kcal 蛋白質53.1g 脂質27.6g 炭水化物133.4g 食物繊維7.2g 食塩3.5g	エネルギー1038kcal 蛋白質52.0g 脂質26.3g 炭水化物144.6g 食物繊維8.8g 食塩5.3g	エネルギー1179kcal 蛋白質66.2g 脂質22.3g 炭水化物169.6g 食物繊維10.1g 食塩4.5g
	エネルギー3114kcal 蛋白質143.1g 脂質74.0g 炭水化物457.1g 食物繊維25.4g 食塩12.1g	エネルギー3093kcal 蛋白質138.8g 脂質85.2g 炭水化物422.8g 食物繊維18.9g 食塩11.4g	エネルギー3231kcal 蛋白質140.2g 脂質89.7g 炭水化物456.1g 食物繊維24.3g 食塩11.2g	エネルギー3091kcal 蛋白質146.3g 脂質78.2g 炭水化物436.8g 食物繊維20.1g 食塩11.0g	エネルギー3061kcal 蛋白質141.4g 脂質76.2g 炭水化物443.1g 食物繊維19.8g 食塩10.1g	エネルギー3121kcal 蛋白質140.9g 脂質81.7g 炭水化物454.5g 食物繊維24.3g 食塩13.3g	エネルギー3382kcal 蛋白質141.0g 脂質90.9g 炭水化物491.5g 食物繊維27.8g 食塩16.3g
	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。