

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11日(月)	2025年08月12日(火)	2025年08月13日(水)	2025年08月14日(木)	2025年08月15日(金)	2025年08月16日(土)	2025年08月17日(日)
朝食	NEGRE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	NEGRロール (ア)サラダ(マヨネーズ) (ア)スープ(玉ネギ・ジャガ芋) ローファット牛乳 バナナ	食パン (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 オレンジ チーズ	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 やさしいゼリー	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 脂質24.0g 食物繊維3.2g	エネルギー694kcal 脂質16.8g 食物繊維4.2g	エネルギー692kcal 脂質20.1g 食物繊維4.2g	エネルギー733kcal 脂質20.2g 食物繊維4.3g	エネルギー642kcal 脂質21.7g 食物繊維2.1g	エネルギー671kcal 脂質28.9g 食物繊維2.2g	エネルギー735kcal 脂質21.0g 食物繊維5.7g
	蛋白質24.8g 炭水化物100.6g 食塩3.6g	蛋白質28.5g 炭水化物105.8g 食塩2.6g	蛋白質22.4g 炭水化物108.1g 食塩2.3g	蛋白質25.4g 炭水化物110.9g 食塩2.9g	蛋白質25.3g 炭水化物86.1g 食塩2.9g	蛋白質22.3g 炭水化物86.3g 食塩2.0g	蛋白質26.6g 炭水化物111.1g 食塩3.2g
昼食	米飯 さわらの山椒焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) 牛肉と厚揚げの炒め物(オイスター) 中華サラダ(春雨) 卵とじ(絹さや) ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛肉の野菜炒め 酢の物(ホタテ) じゃがいもの煮物 味噌汁(豆腐・ワカメ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉の照りマヨ焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー・じゃが) かれいの煮付け 大根の和え物 バター炒め(キャベツ) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 赤魚の柚子煮 鶏肉の野菜巻き 添え野菜(キャベツ・ソテー) サラダ(えび) 野菜炒め(チンゲン菜) ローファット牛乳 ゴールドenキウイ	米飯 かに入り干草焼き(大根おろし) かれいのネギ塩ソテー・レモン添え 中華和え(オクラ・鶏ササミ) さつまいもの甘煮 味噌汁(厚揚げ・大根) ローファット牛乳 みかん缶	米飯 豚肉のごま味噌炒め あじの蒲焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) おかか和え(カリフラワー) 南瓜の煮物 ローファット牛乳 白桃缶	米飯 たらの中華風あんかけ 鶏肉の味噌炒め (ア)豆腐サラダ ひじきの煮物 ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1102kcal 脂質26.0g 食物繊維7.0g	エネルギー1001kcal 脂質19.8g 食物繊維8.7g	エネルギー1015kcal 脂質17.9g 食物繊維6.9g	エネルギー993kcal 脂質15.7g 食物繊維9.4g	エネルギー1094kcal 脂質20.1g 食物繊維10.3g	エネルギー1148kcal 脂質20.7g 食物繊維12.1g	エネルギー965kcal 脂質14.7g 食物繊維10.6g
	蛋白質46.0g 炭水化物166.4g 食塩2.6g	蛋白質44.1g 炭水化物158.7g 食塩4.5g	蛋白質58.5g 炭水化物146.4g 食塩3.5g	蛋白質49.1g 炭水化物160.1g 食塩4.0g	蛋白質54.9g 炭水化物167.1g 食塩4.3g	蛋白質56.2g 炭水化物177.9g 食塩3.3g	蛋白質51.5g 炭水化物154.2g 食塩3.4g
夕食	米飯 鶏肉の塩麹焼き 添え野菜(スパゲティ) あじのカレー揚げ くるみ和え(ブロッコリー) 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) キウイ	米飯 カレーの磯焼き 照り焼きハンバーグ(鶏) 添え野菜(ブロッコリー・人参) ごま和え(もやし・にら) 人参しりしり(沖縄風炒り卵) ブルーチェ	シーフードカレーライス(エビ・カ) ツナマヨサラダ 甘酢和え(カリフラワー) スープ(ホウレン草・コーン) パイナップル	米飯 牛肉とタケノコの中華炒め 鯛のパン粉焼き(トマトソース) ピーナッツ和え(いんげん) きんぴられんこん ソファールヨーグルト	米飯 豚肉のピカタ えびカツ(ソース) 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) 海藻サラダ(卵) スープ(キャベツ・じゃがいも) すいか	三色丼(鶏) さばの竜田揚げ 添え野菜(キャベツ・アスパラソテー) ごぼうサラダ(ごまドレ) 清汁(もずく・ミツバ) キウイ	米飯 ハンバーグ(牛豚) プレーンオムレツ 添え野菜(ブロッコリー・じゃが) 黄金和え(もやし) けんちん汁 ブルーチェ
	エネルギー1013kcal 脂質28.4g 食物繊維9.3g	エネルギー945kcal 脂質21.5g 食物繊維8.0g	エネルギー975kcal 脂質18.5g 食物繊維11.4g	エネルギー1158kcal 脂質33.0g 食物繊維8.6g	エネルギー980kcal 脂質25.2g 食物繊維5.3g	エネルギー1058kcal 脂質35.6g 食物繊維10.1g	エネルギー1082kcal 脂質35.5g 食物繊維7.6g
	蛋白質50.1g 炭水化物134.8g 食塩4.1g	蛋白質48.5g 炭水化物133.7g 食塩3.4g	蛋白質44.4g 炭水化物158.0g 食塩5.0g	蛋白質53.5g 炭水化物154.3g 食塩3.2g	蛋白質46.3g 炭水化物136.4g 食塩3.9g	蛋白質47.1g 炭水化物129.2g 食塩3.8g	蛋白質42.6g 炭水化物141.7g 食塩3.7g
日計	エネルギー2832kcal 脂質78.4g 食物繊維19.5g	エネルギー2640kcal 脂質58.1g 食物繊維20.9g	エネルギー2682kcal 脂質56.5g 食物繊維22.5g	エネルギー2884kcal 脂質68.9g 食物繊維22.3g	エネルギー2716kcal 脂質67.0g 食物繊維17.7g	エネルギー2877kcal 脂質85.2g 食物繊維24.4g	エネルギー2782kcal 脂質71.2g 食物繊維23.9g
	蛋白質120.9g 炭水化物401.8g 食塩10.3g	蛋白質121.1g 炭水化物398.2g 食塩10.5g	蛋白質125.3g 炭水化物412.5g 食塩10.8g	蛋白質128.0g 炭水化物425.3g 食塩10.1g	蛋白質126.5g 炭水化物389.6g 食塩11.1g	蛋白質125.6g 炭水化物393.4g 食塩9.1g	蛋白質120.7g 炭水化物407.0g 食塩10.3g

※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ひいたします。

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11日(月)	2025年08月12日(火)	2025年08月13日(水)	2025年08月14日(木)	2025年08月15日(金)	2025年08月16日(土)	2025年08月17日(日)
朝 食	NEGLEーزن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・LEーزن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) (ア)スープ(玉ネギ・ジャガ芋) ローファット牛乳 バナナ	食パン・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 オレンジ チーズ	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 やさしいゼリー	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862kcal 蛋白質31.9g 脂質20.7g 炭水化物135.2g 食物繊維4.2g 食塩3.0g	エネルギー860kcal 蛋白質25.8g 脂質24.0g 炭水化物137.5g 食物繊維4.2g 食塩2.8g	エネルギー901kcal 蛋白質28.8g 脂質24.1g 炭水化物140.3g 食物繊維4.3g 食塩3.4g	エネルギー810kcal 蛋白質28.7g 脂質25.6g 炭水化物115.5g 食物繊維2.1g 食塩3.4g	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898kcal 蛋白質30.0g 脂質28.7g 炭水化物134.7g 食物繊維5.7g 食塩3.5g
	米飯 さわらの山椒焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) 牛肉と厚揚げの炒め物(オイスター) 中華サラダ(春雨) 卵とじ(絹さや) ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛肉の野菜炒め さけフライ 添え野菜(キャベツ・グラッセ) 酢の物(ホタテ) じゃがいもの煮物 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉の照りマヨ焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー・じゃが) かれいの煮付け 大根の和え物 バター炒め(キャベツ) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 赤魚の柚子煮 鶏肉の野菜巻き 添え野菜(キャベツソテー) サラダ(えび) 野菜炒め(チンゲン菜) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 かに入り干草焼き(大根おろし) かれいのネギ塩ソテー・レモン添え 中華和え(オクラ・鶏ササミ) さつまいもの甘煮 味噌汁(厚揚げ・大根) ローファット牛乳 みかん缶	米飯 豚肉のごま味噌炒め あじの蒲焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) おかか和え(カリフラワー) 南瓜の煮物 ローファット牛乳 白桃缶	米飯 たらの中華風あんかけ 鶏肉の味噌炒め (ア)豆腐サラダ ひじきの煮物 ローファット牛乳 オレンジ
昼 食	エネルギー1225kcal 蛋白質54.7g 脂質31.4g 炭水化物175.5g 食物繊維7.1g 食塩2.9g	エネルギー1179kcal 蛋白質54.7g 脂質26.2g 炭水化物177.0g 食物繊維8.3g 食塩3.4g	エネルギー1050kcal 蛋白質59.1g 脂質18.0g 炭水化物154.2g 食物繊維7.0g 食塩3.5g	エネルギー1102kcal 蛋白質59.3g 脂質16.9g 炭水化物173.7g 食物繊維10.2g 食塩4.6g	エネルギー1129kcal 蛋白質55.5g 脂質20.2g 炭水化物174.9g 食物繊維10.4g 食塩4.3g	エネルギー1270kcal 蛋白質64.8g 脂質24.1g 炭水化物190.5g 食物繊維12.2g 食塩3.8g	エネルギー1125kcal 蛋白質67.3g 脂質17.1g 炭水化物172.6g 食物繊維12.1g 食塩4.1g
	米飯 鶏肉の塩麴焼き 添え野菜(スパゲティ) あじのカレー揚げ くるみ和え(ブロッコリー) 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) キウイ	米飯 カレーの磯焼き 照り焼きハンバーグ(鶏) 添え野菜(ブロッコリー・人参) ごま和え(もやし・にら) 人参しりしり(沖縄風炒り卵) フルーチェ	シーフードカレーライス(エビ・カ) ツナマヨサラダ 甘酢和え(カリフラワー) 豆腐のそぼろあんかけ スープ(ホウレン草・コーン) パイナップル	米飯 牛肉とタケノコの中華炒め 鯛のパン粉焼き(トマトソース) ピーナッツ和え(いんげん) きんぴられんこん ソフールヨーグルト	米飯 豚肉のピカタ えびカツ(ソース) 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) 海藻サラダ(卵) スープ(キャベツ・じゃがいも) すいか	三色丼(鶏) さばの竜田揚げ 添え野菜(キャベツ・アスパラソテー) ごぼうサラダ(ごまドレ) チーズ 清汁(もずく・ミツバ) キウイ	米飯 ハンバーグ(牛豚) プレーンオムレツ 添え野菜(ブロッコリー・じゃが) 黄金和え(もやし) けんちん汁 フルーチェ
	エネルギー1114kcal 蛋白質58.4g 脂質31.7g 炭水化物143.8g 食物繊維9.4g 食塩4.7g	エネルギー1047kcal 蛋白質57.1g 脂質23.8g 炭水化物144.7g 食物繊維8.7g 食塩4.0g	エネルギー1130kcal 蛋白質56.6g 脂質24.1g 炭水化物171.1g 食物繊維12.3g 食塩5.5g	エネルギー1193kcal 蛋白質54.1g 脂質33.1g 炭水化物162.1g 食物繊維8.7g 食塩3.2g	エネルギー1204kcal 蛋白質61.1g 脂質34.1g 炭水化物155.8g 食物繊維6.1g 食塩4.8g	エネルギー1151kcal 蛋白質51.6g 脂質40.1g 炭水化物137.2g 食物繊維10.2g 食塩4.3g	エネルギー1117kcal 蛋白質43.2g 脂質35.6g 炭水化物149.5g 食物繊維7.7g 食塩3.7g
日 計	エネルギー3224kcal 蛋白質141.3g 脂質91.0g 炭水化物449.3g 食物繊維19.7g 食塩11.6g	エネルギー3088kcal 蛋白質143.7g 脂質70.7g 炭水化物456.9g 食物繊維21.2g 食塩10.4g	エネルギー3040kcal 蛋白質141.5g 脂質66.1g 炭水化物462.8g 食物繊維23.5g 食塩11.8g	エネルギー3196kcal 蛋白質142.2g 脂質74.1g 炭水化物476.1g 食物繊維23.2g 食塩11.2g	エネルギー3143kcal 蛋白質145.3g 脂質79.9g 炭水化物446.2g 食物繊維18.6g 食塩12.5g	エネルギー3260kcal 蛋白質142.1g 脂質97.0g 炭水化物443.4g 食物繊維24.6g 食塩10.6g	エネルギー3140kcal 蛋白質140.5g 脂質81.4g 炭水化物456.8g 食物繊維25.5g 食塩11.3g

※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。