

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18日(月)	2025年08月19日(火)	2025年08月20日(水)	2025年08月21日(木)	2025年08月22日(金)	2025年08月23日(土)	2025年08月24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・シヤカ芋) 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 脂質21.7g 食物繊維3.2g 蛋白質25.7g 炭水化物94.6g 食塩3.8g	エネルギー694kcal 脂質16.8g 食物繊維4.2g 蛋白質28.5g 炭水化物105.8g 食塩2.6g	エネルギー619kcal 脂質14.2g 食物繊維3.6g 蛋白質18.4g 炭水化物107.0g 食塩2.3g	エネルギー637kcal 脂質21.7g 食物繊維2.8g 蛋白質21.6g 炭水化物87.6g 食塩2.1g	エネルギー699kcal 脂質21.8g 食物繊維2.6g 蛋白質25.6g 炭水化物101.2g 食塩3.1g	エネルギー671kcal 脂質28.9g 食物繊維2.2g 蛋白質22.3g 炭水化物86.3g 食塩2.0g	エネルギー742kcal 脂質21.1g 食物繊維5.8g 蛋白質26.8g 炭水化物112.5g 食塩3.1g
昼 食	米飯 鶏肉のチーズ焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) ごま和え(オクラ) 大学芋 ローファット牛乳 バナナ	米飯 鯛のホワレ(トマトソース) 添え野菜(マカロニ・キノコソテー) 甘酢和え(れんこん) スープ煮(ほうれん草) チーズ ローファット牛乳 オレンジ	米飯 牛肉とキムチの炒め物 かれの揚げ出し ごぼうサラダ(チーズ・レタス) ポークビーンズ ローファット牛乳 グレープフルーツ	鶏肉の照り焼き丼(卵) さわらの梅しそ焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) 酢の物(きくらげ) きのこソテー(エノキ・ピーマン) ローファット牛乳 ゴールドенキウイ	米飯 牛肉とモヤシのカレー炒め 揚げだし豆腐 おろし和え(小松菜・なめこ) スクランブルエッグ ローファット牛乳 オレンジ	米飯 ほきの洋風煮込み ささ身の衣揚げレモンあん 酢味噌和え(小松菜・カニカマ) 炒り豆腐(まいたけ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 豚じゃが かれの香草パン粉焼き 添え野菜(キャベツ・グラッセ) 辛子和え(いんげん) 炒り卵(にら・もやし) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1141kcal 脂質27.3g 食物繊維9.2g 蛋白質48.5g 炭水化物172.2g 食塩2.4g	エネルギー940kcal 脂質20.0g 食物繊維7.0g 蛋白質40.3g 炭水化物145.4g 食塩2.4g	エネルギー1040kcal 脂質22.6g 食物繊維8.7g 蛋白質51.3g 炭水化物152.5g 食塩3.9g	エネルギー1129kcal 脂質27.8g 食物繊維9.4g 蛋白質58.2g 炭水化物154.7g 食塩3.3g	エネルギー1095kcal 脂質32.7g 食物繊維7.7g 蛋白質47.2g 炭水化物148.1g 食塩3.2g	エネルギー1084kcal 脂質21.2g 食物繊維9.9g 蛋白質54.9g 炭水化物163.6g 食塩3.8g	エネルギー1035kcal 脂質18.4g 食物繊維7.9g 蛋白質54.0g 炭水化物157.8g 食塩3.0g
夕 食	ビビンバ丼 あじのキノコあんかけ ボン酢和え(大根・大葉) そうめん汁(揚げ) キウイ	ハヤシライス(牛) 海鮮お好み焼き(エビ・イカ) 韓国風サラダ 卵スープ(ねぎ) フルーチェ	米飯(半量) ちゃんぽん焼きそば(豚) さけのムニエル 添え野菜(玉ねぎソテー・グラッセ) もずく酢 ツナマヨ和え(アスパラ) パイナップル	米飯 麻婆豆腐(豚) チーズオムレツ(ツナ) 添え野菜(大豆もやしソテー) サラダマリネ(えび) スープ(チンゲン菜) ソフールヨーグルト	米飯 さばの味噌煮 豚肉の野菜巻き(オクラ・ピーマン) 添え野菜(キャベツ・グラッセ) マヨ和え(ブロ) 清汁(巻き麩・わかめ) すいか	米飯 ポークステーキ(BBQソース) 添え野菜(ブロ・じゃが) 焼き魚(さば) 南瓜サラダ(マヨネーズ) スープ(白菜) キウイ	米飯 赤魚の焼き浸し 牛肉の冷しゃぶ(おろしポン酢) ナムル(ぜんまい) 揚げなす フルーチェ
	エネルギー1052kcal 脂質25.9g 食物繊維13.3g 蛋白質50.6g 炭水化物152.0g 食塩5.1g	エネルギー1172kcal 脂質31.6g 食物繊維8.3g 蛋白質56.0g 炭水化物159.4g 食塩5.4g	エネルギー1013kcal 脂質28.9g 食物繊維8.4g 蛋白質60.5g 炭水化物121.9g 食塩4.0g	エネルギー1054kcal 脂質28.7g 食物繊維8.3g 蛋白質48.8g 炭水化物145.3g 食塩3.8g	エネルギー952kcal 脂質25.4g 食物繊維8.6g 蛋白質44.9g 炭水化物130.2g 食塩3.4g	エネルギー1028kcal 脂質26.6g 食物繊維9.0g 蛋白質44.9g 炭水化物144.9g 食塩2.8g	エネルギー971kcal 脂質24.4g 食物繊維10.2g 蛋白質44.8g 炭水化物138.2g 食塩3.8g
日 計	エネルギー2876kcal 脂質74.9g 食物繊維25.7g 蛋白質124.8g 炭水化物418.8g 食塩11.3g	エネルギー2806kcal 脂質68.4g 食物繊維19.5g 蛋白質124.8g 炭水化物410.6g 食塩10.4g	エネルギー2672kcal 脂質65.7g 食物繊維20.7g 蛋白質130.2g 炭水化物381.4g 食塩10.2g	エネルギー2820kcal 脂質78.2g 食物繊維20.5g 蛋白質128.6g 炭水化物387.6g 食塩9.2g	エネルギー2746kcal 脂質79.9g 食物繊維18.9g 蛋白質117.7g 炭水化物379.5g 食塩9.7g	エネルギー2783kcal 脂質76.7g 食物繊維21.1g 蛋白質122.1g 炭水化物394.8g 食塩8.6g	エネルギー2748kcal 脂質63.9g 食物繊維23.9g 蛋白質125.6g 炭水化物408.5g 食塩9.9g

※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18日(月)	2025年08月19日(火)	2025年08月20日(水)	2025年08月21日(木)	2025年08月22日(金)	2025年08月23日(土)	2025年08月24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(玉ねぎ・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 鶏肉のチーズ焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) 鮭のマヨネーズ焼き ごま和え(オクラ) 大学芋 ローファット牛乳 バナナ	米飯 鯛のホワレ(トマトソース) 添え野菜(マカロニ・キノコソテー) 豚肉のカリカリ和え(梅) 甘酢和え(れんこん) スープ煮(ほうれん草) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 牛肉とキムチの炒め物 かれの揚げ出し ごぼうサラダ(チーズ・レタス) ポークビーンズ ローファット牛乳 グレープフルーツ	鶏肉の照り焼き丼(卵) さわらの梅しそ焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) 酢の物(きくらげ) きのこソテー(エノキ・ピーマン) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 牛肉とモヤシのカレー炒め 揚げだし豆腐 おろし和え(小松菜・なめこ) スクランブルエッグ ローファット牛乳 オレンジ	米飯 ほきの洋風煮込み ささ身の衣揚げレモンあん 酢味噌和え(小松菜・カニカマ) 炒り豆腐(まいたけ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 豚じゃが かれの香草パン粉焼き 添え野菜(キャベツ・グラッセ) 辛子和え(いんげん) 炒り卵(にら・もやし) ローファット牛乳 オレンジ
昼食	エネルギー1287kcal 蛋白質59.0g 脂質33.5g 炭水化物184.6g 食物繊維11.0g 食塩2.4g	エネルギー1098kcal 蛋白質52.6g 脂質22.0g 炭水化物166.6g 食物繊維8.5g 食塩2.9g	エネルギー1160kcal 蛋白質60.1g 脂質25.9g 炭水化物165.8g 食物繊維9.3g 食塩4.7g	エネルギー1257kcal 蛋白質67.0g 脂質33.5g 炭水化物164.0g 食物繊維9.7g 食塩3.6g	エネルギー1130kcal 蛋白質47.8g 脂質32.8g 炭水化物155.9g 食物繊維7.8g 食塩3.2g	エネルギー1223kcal 蛋白質68.4g 脂質24.4g 炭水化物177.4g 食物繊維11.6g 食塩4.6g	エネルギー1184kcal 蛋白質62.5g 脂質21.4g 炭水化物179.3g 食物繊維9.7g 食塩3.8g
	ビビンバ丼 あじのキノコあんかけ ボン酢和え(大根・大葉) そうめん汁(揚げ) キウイ	ハヤシライス(牛) 海鮮お好み焼き(エビ・イカ) 韓国風サラダ 卵スープ(ねぎ) フルーチェ	米飯(半量) ちゃんぽん焼きそば(豚) さけのムニエル 添え野菜(玉ねぎソテー・グラッセ) もずく酢 ツナマヨ和え(アスパラ) パイナップル	米飯 麻婆豆腐(豚) チーズオムレツ(ツナ) 添え野菜(大豆もやしソテー) サラダマリネ(えび) スープ(チンゲン菜) ソフールヨーグルト	米飯 さばの味噌煮 豚肉の野菜巻き(オクラ・ピーマン) 添え野菜(キャベツ・グラッセ) マヨ和え(ブロ) 清汁(巻き麩・わかめ) すいか	米飯 ポークステーキ(BBQソース) 添え野菜(ブロ・じゃが) 焼き魚(さば) 南瓜サラダ(マヨネーズ) スープ(白菜) キウイ	米飯 赤魚の焼き浸し 牛肉の冷しゃぶ(おろしボン酢) ナムル(ぜんまい) 揚げなす フルーチェ
	エネルギー1216kcal 蛋白質59.4g 脂質31.7g 炭水化物171.5g 食物繊維16.1g 食塩6.2g	エネルギー1207kcal 蛋白質56.6g 脂質31.7g 炭水化物167.2g 食物繊維8.4g 食塩5.4g	エネルギー1031kcal 蛋白質60.8g 脂質29.0g 炭水化物125.8g 食物繊維8.4g 食塩4.0g	エネルギー1177kcal 蛋白質57.5g 脂質33.6g 炭水化物156.3g 食物繊維9.1g 食塩4.5g	エネルギー987kcal 蛋白質45.5g 脂質25.5g 炭水化物138.0g 食物繊維8.7g 食塩3.4g	エネルギー1063kcal 蛋白質45.5g 脂質26.7g 炭水化物152.7g 食物繊維9.1g 食塩2.8g	エネルギー1006kcal 蛋白質45.4g 脂質24.5g 炭水化物146.0g 食物繊維10.3g 食塩3.8g
日計	エネルギー3337kcal 蛋白質148.0g 脂質89.8g 炭水化物477.0g 食物繊維30.3g 食塩12.9g	エネルギー3150kcal 蛋白質141.6g 脂質73.4g 炭水化物465.9g 食物繊維21.1g 食塩11.4g	エネルギー2978kcal 蛋白質142.7g 脂質73.0g 炭水化物428.0g 食物繊維21.3g 食塩11.5g	エネルギー3239kcal 蛋白質149.5g 脂質92.7g 炭水化物437.3g 食物繊維21.6g 食塩10.7g	エネルギー2984kcal 蛋白質122.3g 脂質84.0g 炭水化物424.5g 食物繊維19.1g 食塩10.2g	エネルギー3125kcal 蛋白質139.6g 脂質83.9g 炭水化物445.8g 食物繊維22.9g 食塩9.9g	エネルギー3176kcal 蛋白質140.7g 脂質82.5g 炭水化物461.5g 食物繊維25.8g 食塩11.4g

※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。