

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10月13日(月)	2025年10月14日(火)	2025年10月15日(水)	2025年10月16日(木)	2025年10月17日(金)	2025年10月18日(土)	2025年10月19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 脂質21.7g 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619kcal 脂質14.2g 食物繊維3.6g	エネルギー637kcal 脂質21.7g 食物繊維2.8g	エネルギー699kcal 脂質21.8g 食物繊維2.6g	エネルギー671kcal 脂質28.9g 食物繊維2.2g	エネルギー742kcal 脂質21.1g 食物繊維5.8g
	蛋白質25.7g 炭水化物94.6g 食塩3.8g	蛋白質28.5g 炭水化物105.8g 食塩2.6g	蛋白質18.4g 炭水化物107.0g 食塩2.3g	蛋白質21.6g 炭水化物87.6g 食塩2.1g	蛋白質25.6g 炭水化物101.2g 食塩3.1g	蛋白質22.3g 炭水化物86.3g 食塩2.0g	蛋白質26.8g 炭水化物112.5g 食塩3.1g
昼食	米飯 豚肉のごま味噌炒め 鯛のパン粉焼き(トマトソース) さつまいもサラダ ビーフン炒め ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉と野菜の塩麹炒め ごぼうサラダ(チーズ・レタス) 大根の味噌田楽 スープ(春雨・ワカメ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 さけフライ 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) ひじきと枝豆のサラダ (ア)焼き厚揚げ(おろし・ねぎ) 味噌汁(巻き麩・ワカメ) ローファット牛乳 ゴールドенキウイ	米飯(半量) カレーうどん(鶏) 赤魚のキノコあんかけ 酢の物(ホタテ) 煮物(高野・人参) ローファット牛乳 バナナ	米飯 白身魚のクリスピーフライ 添え野菜(マカロニソテー・ブロ) ツナ和え(キャベツ) 南瓜の鶏そぼろあんかけ スープ煮(ホウレン草) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 牛肉のしぐれ煮 あじのカレー焼き えびサラダ(キャベツ) さつまいものレモン煮 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 たらの煮付け 鶏肉の味噌炒め 切り干し大根サラダ マスタード炒め(インゲン・キノコ) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1218kcal 脂質27.4g 食物繊維9.0g	エネルギー929kcal 脂質12.4g 食物繊維10.2g	エネルギー1117kcal 脂質31.9g 食物繊維9.7g	エネルギー1118kcal 脂質21.5g 食物繊維9.9g	エネルギー1061kcal 脂質20.6g 食物繊維10.1g	エネルギー1156kcal 脂質23.1g 食物繊維12.5g	エネルギー976kcal 脂質12.7g 食物繊維9.5g
	蛋白質49.5g 炭水化物189.6g 食塩2.3g	蛋白質37.5g 炭水化物163.3g 食塩4.2g	蛋白質53.6g 炭水化物149.4g 食塩3.8g	蛋白質55.7g 炭水化物172.8g 食塩5.6g	蛋白質46.2g 炭水化物168.6g 食塩3.2g	蛋白質66.3g 炭水化物164.9g 食塩2.5g	蛋白質53.5g 炭水化物156.4g 食塩3.8g
夕食	米飯 いかのオイスターソース炒め 白菜とささみの和え物 炒り豆腐(しいたけ) 豚汁(大根) りんご	米飯 かに豆腐 オムレツ(牛) 添え野菜(アスパラソテー) 辛子和え(小松菜) きんぴらじゃが フルーチェ	タコライス(牛ミンチ・チーズ) かれのいのネギ塩ソテー・レモン添え 添え野菜(キャベツソテー) サラダ(玉ネギ) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) パイナップル	米飯 豚肉の生姜焼き 添え野菜(キャベツソテー) てんぷら(エビ・野菜) 天つゆ 梅肉和え(白菜) 卵豆腐(温) ソフールヨーグルト	豚丼(具:別椀) さばの竜田揚げ 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) 甘酢和え(大根) 卵とじ(しめじ) りんご	さけ寿司 (ア)ロールキャベツ 甘辛炒め(インゲン) 清汁(豆腐・エノキ・ミツハ) キウイ	ハヤシライス(牛) ごま和え(ホウレン草) (ア)豆腐サラダ コンソメスープ(玉ネギ) フルーチェ
	エネルギー885kcal 脂質14.3g 食物繊維9.5g	エネルギー1183kcal 脂質38.1g 食物繊維10.9g	エネルギー1087kcal 脂質31.0g 食物繊維10.8g	エネルギー1043kcal 脂質24.8g 食物繊維7.3g	エネルギー1058kcal 脂質27.5g 食物繊維10.9g	エネルギー873kcal 脂質18.0g 食物繊維8.0g	エネルギー994kcal 脂質26.1g 食物繊維10.1g
	蛋白質48.4g 炭水化物135.6g 食塩4.4g	蛋白質49.7g 炭水化物152.9g 食塩3.1g	蛋白質49.4g 炭水化物148.9g 食塩3.4g	蛋白質44.2g 炭水化物155.0g 食塩2.5g	蛋白質47.5g 炭水化物149.4g 食塩3.2g	蛋白質36.7g 炭水化物139.7g 食塩5.5g	蛋白質40.8g 炭水化物144.8g 食塩4.6g
日計	エネルギー2786kcal 脂質63.4g 食物繊維21.7g	エネルギー2806kcal 脂質67.3g 食物繊維25.3g	エネルギー2823kcal 脂質77.1g 食物繊維24.1g	エネルギー2798kcal 脂質68.0g 食物繊維20.0g	エネルギー2818kcal 脂質69.9g 食物繊維23.6g	エネルギー2700kcal 脂質70.0g 食物繊維22.7g	エネルギー2712kcal 脂質59.9g 食物繊維25.4g
	蛋白質123.6g 炭水化物419.8g 食塩10.5g	蛋白質115.7g 炭水化物422.0g 食塩9.9g	蛋白質121.4g 炭水化物405.3g 食塩9.5g	蛋白質121.5g 炭水化物415.4g 食塩10.2g	蛋白質119.3g 炭水化物419.2g 食塩9.5g	蛋白質125.3g 炭水化物390.9g 食塩10.0g	蛋白質121.1g 炭水化物413.7g 食塩11.5g

※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10月13日(月)	2025年10月14日(火)	2025年10月15日(水)	2025年10月16日(木)	2025年10月17日(金)	2025年10月18日(土)	2025年10月19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 やさしいゼリー	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 脂質24.6g 食物繊維3.2g	エネルギー845kcal 脂質19.7g 食物繊維4.2g	エネルギー787kcal 脂質18.1g 食物繊維3.6g	エネルギー805kcal 脂質25.6g 食物繊維2.8g	エネルギー867kcal 脂質25.7g 食物繊維2.6g	エネルギー839kcal 脂質32.8g 食物繊維2.2g	エネルギー986kcal 脂質36.6g 食物繊維5.8g
	蛋白質29.6g 炭水化物120.9g 食塩4.3g	蛋白質32.4g 炭水化物132.1g 食塩3.1g	蛋白質21.8g 炭水化物136.4g 食塩2.8g	蛋白質25.0g 炭水化物117.0g 食塩2.6g	蛋白質29.0g 炭水化物130.6g 食塩3.6g	蛋白質25.7g 炭水化物115.7g 食塩2.5g	蛋白質32.8g 炭水化物136.2g 食塩3.8g
昼食	米飯 豚肉のごま味噌炒め 鯛のパン粉焼き(トマトソース) さつまいもサラダ ビーフン炒め ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉と野菜の塩麹炒め 鮭のオープン焼き(ホワイトソース) ごぼうサラダ(チーズ・レタス) 大根の味噌田楽 スープ(春雨・ワカメ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 さけフライ 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁(巻き麩・ワカメ) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯(半量) カレーうどん(鶏) 赤魚のキノコあんかけ 酢の物(ホタテ) 煮物(高野・人参) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉のケチャップ焼き 白身魚のクリスピーフライ 添え野菜(マカロニソテー・プロ) ツナ和え(キャベツ) スープ煮(ホウレン草) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 牛肉のしぐれ煮 あじのカレー焼き えびサラダ(キャベツ) さつまいものレモン煮 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 たらの煮付け 鶏肉の味噌炒め 切り干し大根サラダ マスタード炒め(インゲン・キノコ) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1358kcal 脂質31.8g 食物繊維11.1g	エネルギー1150kcal 脂質17.6g 食物繊維12.4g	エネルギー1208kcal 脂質31.8g 食物繊維11.0g	エネルギー1184kcal 脂質23.3g 食物繊維10.5g	エネルギー1187kcal 脂質27.0g 食物繊維10.0g	エネルギー1265kcal 脂質26.8g 食物繊維13.0g	エネルギー1011kcal 脂質12.8g 食物繊維9.6g
	蛋白質58.3g 炭水化物205.5g 食塩2.9g	蛋白質58.4g 炭水化物185.3g 食塩5.2g	蛋白質59.3g 炭水化物166.6g 食塩4.3g	蛋白質61.4g 炭水化物179.5g 食塩6.0g	蛋白質57.9g 炭水化物172.5g 食塩3.9g	蛋白質74.8g 炭水化物174.2g 食塩2.8g	蛋白質54.1g 炭水化物164.2g 食塩3.8g
夕食	米飯 いかのオイスターソース炒め 鶏肉の照り焼き 添え野菜(キャ・アス・卵) 白菜とささみの和え物 炒り豆腐(しいたけ) 豚汁(大根) りんご	米飯 かに豆腐 オムレツ(牛) 添え野菜(アスパラソテー) 辛子和え(小松菜) きんぴらじゃが 味噌汁(揚げ・白菜) フルーチェ	タコライス(牛ミンチ・チーズ) かれいのネギ塩ソテー・レモン添え 添え野菜(キャベツソテー) サラダ(玉ネギ) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) パイナップル	米飯 豚肉の生姜焼き てんぷら(エビ・野菜) 天つゆ 梅肉和え(白菜) 卵豆腐(温) 味噌汁(玉ネギ・シメジ) ソフールヨーグルト	豚丼(具:別碗) さばの竜田揚げ 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) 甘酢和え(大根) 卵とじ(しめじ) りんご	さけ寿司 (ア)ロールキャベツ 甘辛炒め(インゲン) 清汁(豆腐・エノキ・ミツハ) キウイ	ハヤシライス(牛) ごま和え(ホウレン草) (ア)豆腐サラダ (ア)卵とじ(鶏肉) コンソメスープ(玉ネギ) フルーチェ
	エネルギー1031kcal 脂質20.5g 食物繊維9.1g	エネルギー1267kcal 脂質40.5g 食物繊維12.1g	エネルギー1208kcal 脂質34.6g 食物繊維11.4g	エネルギー1272kcal 脂質33.5g 食物繊維9.9g	エネルギー1187kcal 脂質29.6g 食物繊維13.3g	エネルギー937kcal 脂質19.1g 食物繊維9.1g	エネルギー1165kcal 脂質30.6g 食物繊維12.1g
	蛋白質60.3g 炭水化物144.6g 食塩5.1g	蛋白質53.6g 炭水化物164.2g 食塩4.3g	蛋白質59.7g 炭水化物160.9g 食塩4.2g	蛋白質60.8g 炭水化物175.2g 食塩4.9g	蛋白質56.6g 炭水化物168.4g 食塩3.8g	蛋白質39.0g 炭水化物151.1g 食塩6.2g	蛋白質53.8g 炭水化物164.0g 食塩5.6g
日計	エネルギー3223kcal 脂質76.9g 食物繊維23.4g	エネルギー3262kcal 脂質77.8g 食物繊維28.7g	エネルギー3203kcal 脂質84.5g 食物繊維26.0g	エネルギー3261kcal 脂質82.4g 食物繊維23.2g	エネルギー3241kcal 脂質82.3g 食物繊維25.9g	エネルギー3041kcal 脂質78.7g 食物繊維24.3g	エネルギー3162kcal 脂質80.0g 食物繊維27.5g
	蛋白質148.2g 炭水化物471.0g 食塩12.3g	蛋白質144.4g 炭水化物481.6g 食塩12.6g	蛋白質140.8g 炭水化物463.9g 食塩11.3g	蛋白質147.2g 炭水化物471.7g 食塩13.5g	蛋白質143.5g 炭水化物471.5g 食塩11.3g	蛋白質139.5g 炭水化物441.0g 食塩11.5g	蛋白質140.7g 炭水化物464.4g 食塩13.2g

※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。