

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20日(月)                                                                                               | 2025年10月21日(火)                                                                                     | 2025年10月22日(水)                                                                               | 2025年10月23日(木)                                                                                          | 2025年10月24日(金)                                                                       | 2025年10月25日(土)                                                                                  | 2025年10月26日(日)                                                                            |
| 朝<br>食     | NEGreゼンラウンド<br>(ア)サラダ(ごま)<br>(ア)コーンスープ<br>ローファット牛乳<br>オレンジ                                                   | 食パン<br>(ア)マカロニサラダ<br>ゆで卵<br>ローファット牛乳<br>ももゼリー                                                      | NEGrロール<br>(ア)サラダ(マヨネーズ)<br>(ア)スープ(玉ネギ・ジャガ芋)<br>ローファット牛乳<br>バナナ                              | クリームロール<br>(ア)ポテトサラダ<br>ゆで卵<br>ローファット牛乳<br>みかんゼリー                                                       | NEGiエローロール<br>ソテー(コンソメ味)<br>(ア)卵スープ<br>ローファット牛乳<br>バナナ<br>チーズ                        | クリームエスカルゴ<br>(ア)スパゲティサラダ<br>(ア)スクランブルエッグ(野菜)<br>ローファット牛乳<br>やさいゼリー                              | 食パン<br>ミネストローネ<br>(ア)卵サラダ<br>ローファット牛乳<br>バナナ                                              |
|            | エネルギー717kcal<br>脂質24.0g<br>食物繊維3.2g                                                                          | エネルギー694kcal<br>脂質16.8g<br>食物繊維4.2g                                                                | エネルギー692kcal<br>脂質20.1g<br>食物繊維4.2g                                                          | エネルギー637kcal<br>脂質21.7g<br>食物繊維2.8g                                                                     | エネルギー697kcal<br>脂質21.8g<br>食物繊維2.6g                                                  | エネルギー671kcal<br>脂質28.9g<br>食物繊維2.2g                                                             | エネルギー735kcal<br>脂質21.0g<br>食物繊維5.7g                                                       |
|            | 蛋白質24.8g<br>炭水化物100.6g<br>食塩3.6g                                                                             | 蛋白質28.5g<br>炭水化物105.8g<br>食塩2.6g                                                                   | 蛋白質22.4g<br>炭水化物108.1g<br>食塩2.3g                                                             | 蛋白質21.6g<br>炭水化物87.6g<br>食塩2.1g                                                                         | 蛋白質25.6g<br>炭水化物100.8g<br>食塩2.9g                                                     | 蛋白質22.3g<br>炭水化物86.3g<br>食塩2.0g                                                                 | 蛋白質26.6g<br>炭水化物111.1g<br>食塩3.2g                                                          |
| 昼<br>食     | 米飯<br>焼き魚(さば)<br>豚こま酢豚<br>酢の物(春雨・卵)<br>ひじき豆<br>中華スープ(豆腐・タネノ)<br>ローファット牛乳<br>バナナ                              | 米飯<br>ブリの照り煮<br>鶏肉のオニオンソース煮<br>添え野菜(キャブロー・グラッセ)<br>マヨ和え(小松菜)<br>人参しりしり(沖縄風炒り卵)<br>ローファット牛乳<br>オレンジ | 米飯<br>鶏肉とタネノの中華炒め<br>さわらのソテー 玉ねぎソース<br>中華サラダ(大根・カニカマ)<br>煮浸し(白菜・油揚げ)<br>ローファット牛乳<br>ゴールデンキウイ | 米飯<br>肉じゃが(牛)<br>いわしの香草パン粉焼き<br>添え野菜(パプリカ・ブロッコリー)<br>ごぼうサラダ(ごまドレ)<br>スープ(豆腐)<br>ローファット牛乳<br>バナナ         | 米飯<br>鮭のチャンチャン焼き(味噌バター)<br>豆腐のキッシュ(ハム)<br>ナムル(白菜)<br>ソテー(ニラ・モヤシ)<br>ローファット牛乳<br>オレンジ | 米飯<br>さわらの西京焼き<br>添え野菜(インゲン・南瓜)<br>えびカツ(ソース)<br>ひじきのサラダ(ごまマヨ)<br>清汁(里芋)<br>ローファット牛乳<br>グレープフルーツ | 米飯<br>赤魚の煮付け<br>(ア)親子煮<br>南瓜サラダ(マヨ)<br>大根の味噌田楽<br>ローファット牛乳<br>オレンジ                        |
|            | エネルギー1180kcal<br>脂質29.9g<br>食物繊維9.8g                                                                         | エネルギー1117kcal<br>脂質27.3g<br>食物繊維10.3g                                                              | エネルギー1033kcal<br>脂質23.5g<br>食物繊維8.3g                                                         | エネルギー1257kcal<br>脂質28.2g<br>食物繊維12.3g                                                                   | エネルギー974kcal<br>脂質26.9g<br>食物繊維9.1g                                                  | エネルギー986kcal<br>脂質22.3g<br>食物繊維9.3g                                                             | エネルギー1015kcal<br>脂質14.5g<br>食物繊維11.3g                                                     |
|            | 蛋白質53.8g<br>炭水化物169.0g<br>食塩3.2g                                                                             | 蛋白質55.5g<br>炭水化物154.1g<br>食塩3.0g                                                                   | 蛋白質49.0g<br>炭水化物150.8g<br>食塩3.3g                                                             | 蛋白質60.7g<br>炭水化物185.3g<br>食塩3.1g                                                                        | 蛋白質53.7g<br>炭水化物126.3g<br>食塩3.5g                                                     | 蛋白質44.8g<br>炭水化物147.4g<br>食塩3.8g                                                                | 蛋白質48.9g<br>炭水化物165.4g<br>食塩3.2g                                                          |
| 夕<br>食     | 米飯<br>鶏肉のブロハンス風(トマトソース)<br>添え野菜(マカロニ・コンソテー・ブロー)<br>シーフードグラタン(エビ・イカ・アサリ)<br>マセドアンサラダ(マヨネーズ)<br>清汁(なめこ)<br>りんご | (ア)ごま塩おにぎり 半量<br>とろろ汁そば(卵・えび)<br>牛肉の韓国風焼肉(プルコギ)<br>おろし和え(チンゲン菜・エノキ)<br>味噌汁(揚げ・白菜)<br>フルーチェ         | 三色丼(豚)<br>かれいのニラ玉焼き<br>添え野菜(インゲン・グラッセ)<br>大豆サラダ<br>甘辛炒め(ピーマン・ちくわ)<br>パイナップル                  | 米飯<br>スパニッシュオムレツ(ツナ)<br>添え野菜(スパゲティ)<br>(ア)豆腐ハンバーグ(中華あん)<br>酢の物(塩クラゲ)<br>マスタード炒め(インゲン・キノコ)<br>ソファールヨーグルト | いなり寿司<br>鶏肉の竜田揚げ<br>添え野菜(キャベツ・アスパラソテー)<br>お浸し(ホウレン草・ツナ)<br>甘辛炒め(キノコ・牛)<br>りんご        | 米飯<br>豚肉と高野豆腐の含め煮<br>さばのごま味噌煮<br>ピーナッツ和え(白菜)<br>スクランブルエッグ<br>キウイ                                | 米飯<br>ハ宝菜(豚・エビ)<br>カレイのムニエル<br>添え野菜(キャベツ・ソテー・卵)<br>おかか和え(ブロッコリー)<br>コンソメスープ(玉ネギ)<br>フルーチェ |
|            | エネルギー984kcal<br>脂質19.7g<br>食物繊維10.2g                                                                         | エネルギー933kcal<br>脂質22.8g<br>食物繊維11.4g                                                               | エネルギー1094kcal<br>脂質32.9g<br>食物繊維9.8g                                                         | エネルギー903kcal<br>脂質20.0g<br>食物繊維9.0g                                                                     | エネルギー1129kcal<br>脂質37.6g<br>食物繊維9.3g                                                 | エネルギー1120kcal<br>脂質35.2g<br>食物繊維10.0g                                                           | エネルギー884kcal<br>脂質14.8g<br>食物繊維9.6g                                                       |
|            | 蛋白質43.4g<br>炭水化物154.8g<br>食塩3.6g                                                                             | 蛋白質44.7g<br>炭水化物135.1g<br>食塩6.0g                                                                   | 蛋白質53.9g<br>炭水化物139.4g<br>食塩3.8g                                                             | 蛋白質35.9g<br>炭水化物141.8g<br>食塩4.1g                                                                        | 蛋白質45.7g<br>炭水化物149.0g<br>食塩4.4g                                                     | 蛋白質55.6g<br>炭水化物138.4g<br>食塩3.6g                                                                | 蛋白質51.2g<br>炭水化物130.6g<br>食塩3.2g                                                          |
| 日<br>計     | エネルギー2881kcal<br>脂質73.6g<br>食物繊維23.2g                                                                        | エネルギー2744kcal<br>脂質66.9g<br>食物繊維25.9g                                                              | エネルギー2819kcal<br>脂質76.5g<br>食物繊維22.3g                                                        | エネルギー2797kcal<br>脂質69.9g<br>食物繊維24.1g                                                                   | エネルギー2800kcal<br>脂質86.3g<br>食物繊維21.0g                                                | エネルギー2777kcal<br>脂質86.4g<br>食物繊維21.5g                                                           | エネルギー2634kcal<br>脂質50.3g<br>食物繊維26.6g                                                     |
|            | 蛋白質122.0g<br>炭水化物424.4g<br>食塩10.4g                                                                           | 蛋白質128.7g<br>炭水化物395.0g<br>食塩11.6g                                                                 | 蛋白質125.3g<br>炭水化物398.3g<br>食塩9.4g                                                            | 蛋白質118.2g<br>炭水化物414.7g<br>食塩9.3g                                                                       | 蛋白質125.0g<br>炭水化物376.1g<br>食塩10.8g                                                   | 蛋白質122.7g<br>炭水化物372.1g<br>食塩9.4g                                                               | 蛋白質126.7g<br>炭水化物407.1g<br>食塩9.6g                                                         |

※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20日(月)                                                                                               | 2025年10月21日(火)                                                                                     | 2025年10月22日(水)                                                                                | 2025年10月23日(木)                                                                                         | 2025年10月24日(金)                                                                                  | 2025年10月25日(土)                                                                                  | 2025年10月26日(日)                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | NEGLEーゼンラウンド<br>(ア)サラダ(ごま)<br>(ア)コーンスープ<br>ローファット牛乳<br>オレンジ                                                  | 食パン・レーゼンラウンド<br>(ア)マカロニサラダ<br>ゆで卵<br>ローファット牛乳<br>ももゼリー                                             | NEGロール<br>(ア)サラダ(マヨネーズ)<br>(ア)スープ(玉ネギ・ジャガ芋)<br>ローファット牛乳<br>バナナ                                | クリームロール・NEGロール<br>(ア)ポテトサラダ<br>ゆで卵<br>ローファット牛乳<br>みかんゼリー                                               | NEGイエローロール<br>ソテー(コンソメ味)<br>(ア)卵スープ<br>ローファット牛乳<br>バナナ<br>チーズ                                   | クリームエスカルゴ・NEGイエローロール<br>(ア)スパゲティサラダ<br>(ア)スクランブルエッグ(野菜)<br>ローファット牛乳<br>やさしいゼリー                  | 食パン・クリームエスカルゴ<br>ミネストローネ<br>(ア)卵サラダ<br>ローファット牛乳<br>バナナ                                    |
|    | エネルギー885kcal      蛋白質28.2g<br>脂質27.9g      炭水化物130.0g<br>食物繊維3.2g      食塩4.0g                                | エネルギー862kcal      蛋白質31.9g<br>脂質20.7g      炭水化物135.2g<br>食物繊維4.2g      食塩3.0g                      | エネルギー860kcal      蛋白質25.8g<br>脂質24.0g      炭水化物137.5g<br>食物繊維4.2g      食塩2.8g                 | エネルギー805kcal      蛋白質25.0g<br>脂質25.6g      炭水化物117.0g<br>食物繊維2.8g      食塩2.6g                          | エネルギー865kcal      蛋白質29.0g<br>脂質25.7g      炭水化物130.2g<br>食物繊維2.6g      食塩3.4g                   | エネルギー839kcal      蛋白質25.7g<br>脂質32.8g      炭水化物115.7g<br>食物繊維2.2g      食塩2.5g                   | エネルギー898kcal      蛋白質30.0g<br>脂質28.7g      炭水化物134.7g<br>食物繊維5.7g      食塩3.5g             |
| 昼食 | 米飯<br>焼き魚(さば)<br>豚こま酢豚<br>酢の物(春雨・卵)<br>ひじき豆<br>中華スープ(豆腐・タケノ)<br>ローファット牛乳<br>バナナ                              | 米飯<br>ブリの照り煮<br>鶏肉のオニオンソース煮<br>添え野菜(キャブロー・グラッセ)<br>マヨ和え(小松菜)<br>人参しりしり(沖縄風炒り卵)<br>ローファット牛乳<br>オレンジ | 米飯<br>鶏肉とタケノコの中華炒め<br>さわらのソテー 玉ねぎソース<br>中華サラダ(大根・カニカマ)<br>煮浸し(白菜・油揚げ)<br>ローファット牛乳<br>ゴールデンキウイ | 米飯<br>肉じゃが(牛)<br>いわしの香草パン粉焼き<br>添え野菜(パプリカ・ブロッコリー)<br>ごぼうサラダ(ごまドレ)<br>スープ(豆腐)<br>ローファット牛乳<br>バナナ        | 米飯<br>鮭のチャンチャン焼き(味噌バター)<br>豆腐のキッシュ(ハム)<br>ナムル(白菜)<br>ソテー(ニラ・モヤシ)<br>ローファット牛乳<br>オレンジ            | 米飯<br>さわらの西京焼き<br>添え野菜(インゲン・南瓜)<br>えびカツ(ソース)<br>ひじきのサラダ(ごまマヨ)<br>清汁(里芋)<br>ローファット牛乳<br>グレープフルーツ | 米飯<br>赤魚の煮付け<br>(ア)親子煮<br>南瓜サラダ(マヨ)<br>大根の味噌田楽<br>ローファット牛乳<br>オレンジ                        |
|    | エネルギー1321kcal      蛋白質62.8g<br>脂質36.9g      炭水化物178.0g<br>食物繊維10.1g      食塩3.7g                              | エネルギー1190kcal      蛋白質60.2g<br>脂質28.3g      炭水化物164.8g<br>食物繊維10.7g      食塩3.3g                    | エネルギー1068kcal      蛋白質49.6g<br>脂質23.6g      炭水化物158.6g<br>食物繊維8.4g      食塩3.3g                | エネルギー1432kcal      蛋白質71.9g<br>脂質34.6g      炭水化物201.2g<br>食物繊維12.9g      食塩3.5g                        | エネルギー1073kcal      蛋白質64.0g<br>脂質30.3g      炭水化物133.0g<br>食物繊維10.8g      食塩4.0g                 | エネルギー1190kcal      蛋白質55.6g<br>脂質30.1g      炭水化物169.7g<br>食物繊維12.1g      食塩4.8g                 | エネルギー1122kcal      蛋白質57.2g<br>脂質15.6g      炭水化物180.3g<br>食物繊維13.2g      食塩3.6g           |
| 夕食 | 米飯<br>鶏肉のブロバンス風(トマトソース)<br>添え野菜(マカロニ・コンソテー・ブロー)<br>シーフードグラタン(エビ・イカ・アサリ)<br>マセドアンサラダ(マヨネーズ)<br>清汁(なめこ)<br>りんご | (ア)ごま塩おにぎり 半量<br>とろろ汁そば(卵・えび)<br>牛肉の韓国風焼肉(プルコギ)<br>おろし和え(チンゲン菜・エノキ)<br>味噌汁(揚げ・白菜)<br>フルーチェ         | 三色丼(豚)<br>かれいのニラ玉焼き<br>添え野菜(インゲン・グラッセ)<br>大豆サラダ<br>甘辛炒め(ピーマン・ちくわ)<br>清汁(麩・ワカメ)<br>パイナップル      | 米飯<br>スパニッシュオムレツ(ツナ)<br>添え野菜(スパゲティ)<br>(ア)豆腐ハンバーグ(中華あん)<br>酢の物(塩クラゲ)<br>マスタード炒め(インゲン・キノコ)<br>ソフールヨーグルト | いなり寿司<br>鶏肉の竜田揚げ<br>添え野菜(キャベツ・アスパラソテー)<br>お浸し(ホウレン草・ツナ)<br>甘辛炒め(キノコ・牛)<br>味噌汁(サツマイモ・玉ネギ)<br>りんご | 米飯<br>豚肉と高野豆腐の含め煮<br>さばのごま味噌煮<br>ピーナッツ和え(白菜)<br>スクランブルエッグ<br>キウイ                                | 米飯<br>八宝菜(豚・エビ)<br>カレイのムニエル<br>添え野菜(キャベツ・ソテー・卵)<br>おかか和え(ブロッコリー)<br>コンソメスープ(玉ネギ)<br>フルーチェ |
|    | エネルギー1136kcal      蛋白質51.5g<br>脂質23.4g      炭水化物176.1g<br>食物繊維11.8g      食塩4.3g                              | エネルギー967kcal      蛋白質48.6g<br>脂質23.0g      炭水化物139.1g<br>食物繊維11.4g      食塩6.0g                     | エネルギー1318kcal      蛋白質68.7g<br>脂質41.3g      炭水化物159.1g<br>食物繊維11.5g      食塩5.6g               | エネルギー977kcal      蛋白質41.2g<br>脂質22.9g      炭水化物148.2g<br>食物繊維9.6g      食塩4.7g                          | エネルギー1277kcal      蛋白質52.6g<br>脂質40.8g      炭水化物172.2g<br>食物繊維10.9g      食塩5.9g                 | エネルギー1273kcal      蛋白質65.1g<br>脂質42.2g      炭水化物149.8g<br>食物繊維11.0g      食塩4.3g                 | エネルギー972kcal      蛋白質59.6g<br>脂質16.8g      炭水化物139.5g<br>食物繊維9.8g      食塩3.6g             |
| 日計 | エネルギー3342kcal      蛋白質142.5g<br>脂質88.2g      炭水化物484.1g<br>食物繊維25.1g      食塩12.0g                            | エネルギー3019kcal      蛋白質140.7g<br>脂質72.0g      炭水化物439.1g<br>食物繊維26.3g      食塩12.3g                  | エネルギー3246kcal      蛋白質144.1g<br>脂質88.9g      炭水化物455.2g<br>食物繊維24.1g      食塩11.7g             | エネルギー3214kcal      蛋白質138.1g<br>脂質83.1g      炭水化物466.4g<br>食物繊維25.3g      食塩10.8g                      | エネルギー3215kcal      蛋白質145.6g<br>脂質96.8g      炭水化物435.4g<br>食物繊維24.3g      食塩13.3g               | エネルギー3302kcal      蛋白質146.4g<br>脂質105.1g      炭水化物435.2g<br>食物繊維25.3g      食塩11.6g              | エネルギー2992kcal      蛋白質146.8g<br>脂質61.1g      炭水化物454.5g<br>食物繊維28.7g      食塩10.7g         |

※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。