

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11月10日(月)	2025年11月11日(火)	2025年11月12日(水)	2025年11月13日(木)	2025年11月14日(金)	2025年11月15日(土)	2025年11月16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 ぶどうゼリー	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687kcal 蛋白質27.8g 脂質21.9g 炭水化物93.5g 食物繊維3.2g 食塩4.0g	エネルギー737kcal 蛋白質30.8g 脂質21.2g 炭水化物104.8g 食物繊維4.2g 食塩2.6g	エネルギー643kcal 蛋白質20.5g 脂質16.5g 炭水化物106.0g 食物繊維3.5g 食塩2.5g	エネルギー641kcal 蛋白質23.6g 脂質21.9g 炭水化物86.6g 食物繊維2.8g 食塩2.3g	エネルギー703kcal 蛋白質27.6g 脂質22.0g 炭水化物100.2g 食物繊維2.5g 食塩3.3g	エネルギー710kcal 蛋白質24.3g 脂質29.1g 炭水化物94.3g 食物繊維6.9g 食塩2.2g	エネルギー746kcal 蛋白質28.7g 脂質21.3g 炭水化物111.6g 食物繊維5.7g 食塩3.0g
昼 食	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(チャプチェ) ぶり大根 梅肉和え(白菜) 人参しりしり(沖縄風炒り卵) ローファット牛乳 バナナ	米飯 白身魚のブロッコリーソース 鶏肉のケチャップ焼き 添え野菜(キャベツ・アスパラソテー) マセドアンサラダ(マヨネーズ) ホウレン草のソテー(イタリアン) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め かれいの揚げ出し 大根の和え物 ポークビーンズ ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 豚肉と白菜の春雨煮 たいの煮付け ナムル(ぜんまい) 卵とじ(しめじ) 味噌汁(ホウレン草・玉ネギ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛肉のねぎ味噌炒め ほきの洋風煮込み 酢の物(きくらげ) ソテー(インゲン・ペーコン) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 赤魚のおろし煮 ささみの磯辺揚げ 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 南瓜サラダ(マヨ) 炒り豆腐(まいたけ) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 いかのオイスターソース炒め 鶏肉の薬味だれ サラダ(玉ネギ) きんぴらごぼう(コンニャク) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1195kcal 蛋白質55.2g 脂質29.0g 炭水化物173.1g 食物繊維9.8g 食塩4.1g	エネルギー1006kcal 蛋白質52.3g 脂質20.5g 炭水化物149.4g 食物繊維7.8g 食塩3.6g	エネルギー1030kcal 蛋白質52.7g 脂質20.4g 炭水化物154.5g 食物繊維8.7g 食塩3.6g	エネルギー1125kcal 蛋白質58.2g 脂質20.3g 炭水化物174.4g 食物繊維10.4g 食塩4.6g	エネルギー1049kcal 蛋白質51.7g 脂質23.7g 炭水化物152.9g 食物繊維11.1g 食塩3.2g	エネルギー1101kcal 蛋白質55.1g 脂質18.7g 炭水化物174.0g 食物繊維10.5g 食塩2.9g	エネルギー975kcal 蛋白質51.6g 脂質16.2g 炭水化物152.9g 食物繊維11.5g 食塩3.0g
タ 食	ビビンバ丼 ツナサラダ さつまいもの甘煮 味噌汁(厚揚げ・ホウレン草) パイナップル	米飯 牛肉の野菜炒め 焼き魚(さわら) ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁(揚げ・白菜) フルーチェ	米飯(半量) ちゃんぽん焼きそば(豚) さばの味噌煮 卵豆腐(冷) 土佐煮(タケノ) みかん	米飯 さわらの梅しそ焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 豚肉の野菜巻き(長芋/インゲン) 添え野菜(大豆モヤシソテー) 和え物(小松菜・カニカマ) 中華スープ(椎茸・タケノ) ソフールヨーグルト	米飯 たらのチーズ焼き 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) くずたたき風(鶏・エビ) 添え野菜(キャ・ブローピー) ごぼうサラダ(マヨネーズ) かき玉汁(ミツバ) りんご	米飯 豚じゃが あじの黄身焼き くるみ和え(ブロッコリー) 清汁(豆腐・椎茸) みかん	米飯 ホークステーキ(BBQソース) 添え野菜(マカロニ・バジルソテー・ブロ) (ア)エビフライ(タルタル) おかか和え(小松菜) 味噌汁(厚揚げ・大根) フルーチェ
	エネルギー1096kcal 蛋白質43.0g 脂質30.6g 炭水化物158.4g 食物繊維10.6g 食塩3.7g	エネルギー968kcal 蛋白質46.6g 脂質26.0g 炭水化物132.2g 食物繊維8.8g 食塩3.3g	エネルギー1081kcal 蛋白質58.4g 脂質32.8g 炭水化物129.3g 食物繊維8.1g 食塩4.4g	エネルギー891kcal 蛋白質45.0g 脂質21.1g 炭水化物125.5g 食物繊維9.0g 食塩3.9g	エネルギー959kcal 蛋白質53.2g 脂質20.1g 炭水化物139.0g 食物繊維11.1g 食塩3.6g	エネルギー951kcal 蛋白質50.7g 脂質17.9g 炭水化物142.8g 食物繊維9.0g 食塩3.7g	エネルギー1115kcal 蛋白質47.1g 脂質31.6g 炭水化物153.6g 食物繊維7.6g 食塩3.4g
日 計	エネルギー2978kcal 蛋白質126.0g 脂質81.5g 炭水化物425.0g 食物繊維23.6g 食塩11.8g	エネルギー2711kcal 蛋白質129.7g 脂質67.7g 炭水化物386.4g 食物繊維20.8g 食塩9.5g	エネルギー2754kcal 蛋白質131.6g 脂質69.7g 炭水化物389.8g 食物繊維20.3g 食塩10.5g	エネルギー2657kcal 蛋白質126.8g 脂質63.3g 炭水化物386.5g 食物繊維22.2g 食塩10.8g	エネルギー2711kcal 蛋白質132.5g 脂質65.8g 炭水化物392.1g 食物繊維24.7g 食塩10.1g	エネルギー2762kcal 蛋白質130.1g 脂質65.7g 炭水化物411.1g 食物繊維26.4g 食塩8.8g	エネルギー2836kcal 蛋白質127.4g 脂質69.1g 炭水化物418.1g 食物繊維24.8g 食塩9.4g

※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。

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11月10日(月)	2025年11月11日(火)	2025年11月12日(水)	2025年11月13日(木)	2025年11月14日(金)	2025年11月15日(土)	2025年11月16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 ぶどうゼリー	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838kcal 蛋白質31.7g 脂質24.8g 炭水化物119.8g 食物繊維3.2g 食塩4.5g	エネルギー888kcal 蛋白質34.7g 脂質24.1g 炭水化物131.1g 食物繊維4.2g 食塩3.1g	エネルギー811kcal 蛋白質23.9g 脂質20.4g 炭水化物135.4g 食物繊維3.5g 食塩3.0g	エネルギー809kcal 蛋白質27.0g 脂質25.8g 炭水化物116.0g 食物繊維2.8g 食塩2.8g	エネルギー871kcal 蛋白質31.0g 脂質25.9g 炭水化物129.6g 食物繊維2.5g 食塩3.8g	エネルギー878kcal 蛋白質27.7g 脂質33.0g 炭水化物123.7g 食物繊維6.9g 食塩2.7g	エネルギー990kcal 蛋白質34.7g 脂質36.8g 炭水化物135.3g 食物繊維5.7g 食塩3.7g
昼食	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(チャプチェ) ぶり大根 梅肉和え(白菜) 人参しりしり(沖縄風炒り卵) ローファット牛乳 バナナ	米飯 白身魚のフロccoliソース 鶏肉のケチャップ焼き 添え野菜(キャベツ・アスパラソテー) マセドアンサラダ(マヨネーズ) ホウレン草のソテー(イタリアン) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め かれの揚げ出し 大根の和え物 ポークビーンズ ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 豚肉と白菜の春雨煮 たいの煮付け ナムル(ぜんまい) 卵とじ(しめじ) 味噌汁(ホウレン草・玉ネギ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛肉のねぎ味噌炒め ほきの洋風煮込み 酢の物(きくらげ) ソテー(インゲン・ペーコン) 清汁(巻き麩・ワカメ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 赤魚のおろし煮 ささみの磯辺揚げ 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 南瓜サラダ(マヨ) 炒り豆腐(まいたけ) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 いかのオイスターソース炒め 鶏肉の薬味だれ サラダ(玉ネギ) きんぴらごぼう(コンニャク) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1367kcal 蛋白質65.1g 脂質36.2g 炭水化物188.2g 食物繊維11.1g 食塩4.6g	エネルギー1089kcal 蛋白質56.9g 脂質22.6g 炭水化物160.0g 食物繊維8.2g 食塩3.8g	エネルギー1152kcal 蛋白質61.6g 脂質23.7g 炭水化物168.3g 食物繊維9.4g 食塩4.3g	エネルギー1241kcal 蛋白質67.4g 脂質24.2g 炭水化物184.4g 食物繊維10.6g 食塩5.0g	エネルギー1097kcal 蛋白質53.8g 脂質23.9g 炭水化物162.2g 食物繊維11.7g 食塩4.5g	エネルギー1190kcal 蛋白質62.9g 脂質19.8g 炭水化物185.4g 食物繊維11.1g 食塩3.3g	エネルギー1096kcal 蛋白質60.4g 脂質19.0g 炭水化物167.0g 食物繊維13.1g 食塩3.5g
夕食	ビビンバ丼 ツナサラダ さつまいもの甘煮 味噌汁(厚揚げ・ホウレン草) パイナップル	米飯 牛肉の野菜炒め 焼き魚(さわら) ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁(揚げ・白菜) フルーチェ	米飯(半量) ちゃんぽん焼きそば(豚) さばの味噌煮 卵豆腐(冷) 土佐煮(タケノコ) 味噌汁(大根・ワカメ) みかん	米飯 さわらの梅しそ焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 豚肉の野菜巻き(長芋/インゲン) 添え野菜(大豆モヤシソテー) 和え物(小松菜・カニカマ) 中華スープ(椎茸・タケノコ) ソフールヨーグルト	米飯 たらのチーズ焼き 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) くずたたき風(鶏・エビ) 添え野菜(キャブ・ロービー) ごぼうサラダ(マヨネーズ) かき玉汁(ミツバ) りんご	米飯 豚じゃが あじの黄身焼き くるみ和え(ブロッコリー) 清汁(豆腐・椎茸) みかん	米飯 ホークステーキ(BBQソース) 添え野菜(マカロニ・バジルソテー・プロ) (ア)エビフライ(タルタル) おかか和え(小松菜) 味噌汁(厚揚げ・大根) フルーチェ
	エネルギー1282kcal 蛋白質53.1g 脂質38.1g 炭水化物177.4g 食物繊維13.1g 食塩4.9g	エネルギー1079kcal 蛋白質55.4g 脂質29.9g 炭水化物141.0g 食物繊維9.2g 食塩3.7g	エネルギー1140kcal 蛋白質61.0g 脂質33.4g 炭水化物140.4g 食物繊維9.1g 食塩5.4g	エネルギー1019kcal 蛋白質53.8g 脂質26.8g 炭水化物134.8g 食物繊維9.3g 食塩4.2g	エネルギー1108kcal 蛋白質68.3g 脂質24.7g 炭水化物150.3g 食物繊維12.1g 食塩4.4g	エネルギー1060kcal 蛋白質60.8g 脂質21.1g 炭水化物151.5g 食物繊維9.3g 食塩4.2g	エネルギー1198kcal 蛋白質52.4g 脂質33.6g 炭水化物164.2g 食物繊維7.8g 食塩3.5g
日計	エネルギー3487kcal 蛋白質149.9g 脂質99.1g 炭水化物485.4g 食物繊維27.4g 食塩14.0g	エネルギー3056kcal 蛋白質147.0g 脂質76.6g 炭水化物432.1g 食物繊維21.6g 食塩10.6g	エネルギー3103kcal 蛋白質146.5g 脂質77.5g 炭水化物444.1g 食物繊維22.0g 食塩12.7g	エネルギー3069kcal 蛋白質148.2g 脂質76.8g 炭水化物435.2g 食物繊維22.7g 食塩12.0g	エネルギー3076kcal 蛋白質153.1g 脂質74.5g 炭水化物442.1g 食物繊維26.3g 食塩12.7g	エネルギー3128kcal 蛋白質151.4g 脂質73.9g 炭水化物460.6g 食物繊維27.3g 食塩10.2g	エネルギー3284kcal 蛋白質147.5g 脂質89.4g 炭水化物466.5g 食物繊維26.6g 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。