

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17日(月)	2025年11月18日(火)	2025年11月19日(水)	2025年11月20日(木)	2025年11月21日(金)	2025年11月22日(土)	2025年11月23日(日)
朝 食	NEGREーゼンラウンド (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	NEGロール (ア)サラダ(マヨネーｽ) (ア)スープ(玉ネギ・ｼﾞｬｶ芋) 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(ｺﾝｽﾏ味) (ア)卵スープ ローファット牛乳 バナナ 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 ぶどうゼリー	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721kcal 蛋白質26.9g 脂質24.2g 炭水化物99.5g 食物繊維3.2g 食塩3.8g	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755kcal 蛋白質24.9g 脂質26.6g 炭水化物107.0g 食物繊維4.1g 食塩2.6g	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701kcal 蛋白質27.6g 脂質22.0g 炭水化物99.8g 食物繊維2.5g 食塩3.1g	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739kcal 蛋白質28.6g 脂質21.2g 炭水化物110.1g 食物繊維5.6g 食塩3.1g
	豚肉の卵とじ丼(具・別盛) かれのいのﾀﾙﾀﾙソースかけ 添え野菜(玉ネギ・ｱｽﾊﾟﾗｺｰﾅｰ・ｸﾞﾗｯｾ) 辛子とえ(小松菜) ひじきの煮物(ｺﾝﾆｬｸ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 ぶりの照り焼き 添え野菜(ｲﾝｹﾞﾝ・南瓜) 鶏肉の竜田揚げ ごま和え(ﾓﾔｼ・ﾆﾗ) 野菜炒め(ﾁﾝｹﾞﾝ菜) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 ﾁｷﾝｽﾃｰｷ(BBQソース) 添え野菜(ﾌﾛｯｺﾘｰ・ｼﾞｬｶｲﾓ) (ア)海藻サラダ(豆腐) 柚香和え(大根) 炒り卵(しめじ) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 あじのカレー焼き 添え野菜(ｷｬ・人・ﾌﾞﾛ)/和風ﾄﾚ 鶏肉と野菜の塩麴炒め おかか和え(ﾎｳﾚﾝ草) スープ(玉ネギ・ﾎｰｺﾝ) ローファット牛乳 バナナ	米飯(半量) 五目あんかけラーメン 焼き魚(さば) ツナ和え(ｷｬﾍﾞﾂ) ひじきのサラダ(ｺﾞﾏﾏﾖ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 ほきの香草パン粉焼き 添え野菜(ｱｽﾊﾟﾗｷ/ｺﾝｽﾏｰ・ｸﾞﾗｯｾ) (ア)ロールｷｬﾍﾞﾂ 中華サラダ(大根・ｶﾅｶﾏ) (ア)卵とじ(鶏肉) ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 たらの柚子おろし煮 豚肉の味噌炒め ｶﾚｰﾏﾔﾈｰｽ和え(ﾓﾔｼ) ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾂﾃﾄ 清汁(揚げ・白菜) ローファット牛乳 オレンジ
昼 食	エネルギー1137kcal 蛋白質59.5g 脂質24.6g 炭水化物167.5g 食物繊維11.6g 食塩4.1g	エネルギー1112kcal 蛋白質52.6g 脂質31.2g 炭水化物151.1g 食物繊維9.7g 食塩2.7g	エネルギー1012kcal 蛋白質51.2g 脂質22.2g 炭水化物147.4g 食物繊維8.0g 食塩2.7g	エネルギー1036kcal 蛋白質56.3g 脂質20.1g 炭水化物155.3g 食物繊維9.4g 食塩4.0g	エネルギー1063kcal 蛋白質57.7g 脂質32.3g 炭水化物132.2g 食物繊維11.1g 食塩4.6g	エネルギー978kcal 蛋白質47.8g 脂質16.5g 炭水化物156.0g 食物繊維6.6g 食塩4.1g	エネルギー970kcal 蛋白質50.8g 脂質16.1g 炭水化物152.9g 食物繊維8.8g 食塩3.7g
	米飯 擬製豆腐(鶏) 添え野菜(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・赤ﾍﾟｰｿｰ) さけの南蛮漬け 中華和え(ｵｸﾗ・ﾎﾀﾃ) 味噌汁(白味噌・揚げ) パイナップル	ﾊﾔｼﾗｲｽ(牛) (ア)ﾌﾚｰﾝｵﾑﾚｯｽ お浸し(春菊) 清汁(巻き麴・ワｹﾒ) ﾌﾙｰﾁｬ	米飯 えびチリ 春巻き サラダﾏﾘﾈ ﾐﾙｸ煮(白菜・ﾎﾀﾃ) 卵スープ(わかめ) みかん	米飯 豚肉と白菜のｸﾘｰﾑ煮 白身魚のﾑﾆｴﾙ(ﾊﾞﾀｰソース) 添え野菜(ﾓﾔｼﾍﾟｰﾏﾝｿｰ) ﾏﾖ和え(ﾌﾛｯｺﾘｰ) きんぴらじゃが ソﾌｰﾙﾖｰｸﾞﾙﾄ	米飯 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め 赤魚の煮付け 酢味噌和え(ﾀﾜｺ・小松菜) 甘辛炒め(ｷﾉｺ・牛) 味噌汁(豆腐) りんご	米飯 麻婆豆腐(豚) かれのいのｹﾁｬｯﾌﾟあんかけ 白菜とささみの和え物 さつまいもの甘煮 みかん	米飯 筑前煮(鶏) さばの照り焼き 添え野菜(ｲﾝｹﾞﾝ・芋) 酢の物(塩ｸﾗｹ・ﾎﾑ) 味噌汁(厚揚げ・ｼﾒｼﾞ) ﾌﾙｰﾁｬ
	エネルギー900kcal 蛋白質43.1g 脂質18.0g 炭水化物137.3g 食物繊維9.5g 食塩3.6g	エネルギー869kcal 蛋白質35.0g 脂質22.7g 炭水化物125.3g 食物繊維6.2g 食塩4.0g	エネルギー988kcal 蛋白質38.6g 脂質18.9g 炭水化物161.3g 食物繊維8.4g 食塩4.0g	エネルギー1062kcal 蛋白質48.7g 脂質26.6g 炭水化物151.5g 食物繊維8.7g 食塩3.4g	エネルギー875kcal 蛋白質42.4g 脂質12.3g 炭水化物144.8g 食物繊維10.8g 食塩3.5g	エネルギー1080kcal 蛋白質49.4g 脂質20.4g 炭水化物170.1g 食物繊維8.9g 食塩3.7g	エネルギー1051kcal 蛋白質52.8g 脂質25.3g 炭水化物145.8g 食物繊維7.4g 食塩3.7g
日 計	エネルギー2758kcal 蛋白質129.5g 脂質66.8g 炭水化物404.3g 食物繊維24.3g 食塩11.5g	エネルギー2718kcal 蛋白質118.4g 脂質75.1g 炭水化物381.2g 食物繊維20.1g 食塩9.3g	エネルギー2755kcal 蛋白質114.7g 脂質67.7g 炭水化物415.7g 食物繊維20.5g 食塩9.3g	エネルギー2739kcal 蛋白質128.6g 脂質68.6g 炭水化物393.4g 食物繊維20.9g 食塩9.7g	エネルギー2639kcal 蛋白質127.7g 脂質66.6g 炭水化物376.8g 食物繊維24.4g 食塩11.2g	エネルギー2768kcal 蛋白質121.5g 脂質66.0g 炭水化物420.4g 食物繊維22.4g 食塩10.0g	エネルギー2760kcal 蛋白質132.2g 脂質62.6g 炭水化物408.8g 食物繊維21.8g 食塩10.5g

※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11月17日(月)	2025年11月18日(火)	2025年11月19日(水)	2025年11月20日(木)	2025年11月21日(金)	2025年11月22日(土)	2025年11月23日(日)
朝食	NEGLEーゼンラウンド (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・レーゼンラウンド (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	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(コンソメ味) (ア)卵スープ ローファット牛乳 バナナ 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 ぶどうゼリー	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889kcal 蛋白質30.3g 脂質28.1g 炭水化物128.9g 食物繊維3.2g 食塩4.2g	エネルギー905kcal 蛋白質34.2g 脂質25.1g 炭水化物134.2g 食物繊維4.2g 食塩3.0g	エネルギー923kcal 蛋白質28.3g 脂質30.5g 炭水化物136.4g 食物繊維4.1g 食塩3.1g	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869kcal 蛋白質31.0g 脂質25.9g 炭水化物129.2g 食物繊維2.5g 食塩3.6g	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902kcal 蛋白質32.0g 脂質28.9g 炭水化物133.7g 食物繊維5.6g 食塩3.4g
昼食	豚肉の卵とじ丼(具・別盛) かれのいのタルタルソースかけ 添え野菜(玉ネギ・アスパラソテー・グラッセ) 辛子和え(小松菜) ひじきの煮物(コンニャク) ローファット牛乳 バナナ	米飯 ぶりの照り焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 鶏肉の竜田揚げ ごま和え(モヤシ・ニラ) 野菜炒め(チンゲン菜) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 チキンステーキ(BBQソース) 添え野菜(ブロッコリー・ジャガイモ) (ア)海藻サラダ(豆腐) 柚香和え(大根) 炒り卵(しめじ) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 あじのカレー焼き 添え野菜(キャ・人・フロ)/和風ドレ 鶏肉と野菜の塩麴炒め おかか和え(ホウレン草) スープ(玉ネギ・ベーコン) ローファット牛乳 バナナ	米飯(半量) 五目あんかけラーメン 焼き魚(さば) ツナ和え(キャベツ) ひじきのサラダ(コママヨ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 ほきの香草パン粉焼き 添え野菜(アスパラキノソテー・グラッセ) (ア)ロールキャベツ 中華サラダ(大根・カニカマ) (ア)卵とじ(鶏肉) ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 たらの柚子おろし煮 豚肉の味噌炒め カレーマヨネーズ和え(モヤシ) ジャーマンポテト 清汁(揚げ・白菜) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1172kcal 蛋白質60.1g 脂質24.7g 炭水化物175.3g 食物繊維11.7g 食塩4.1g	エネルギー1301kcal 蛋白質65.7g 脂質40.8g 炭水化物161.5g 食物繊維9.9g 食塩3.1g	エネルギー1091kcal 蛋白質55.7g 脂質24.0g 炭水化物157.7g 食物繊維8.2g 食塩2.6g	エネルギー1145kcal 蛋白質64.8g 脂質23.7g 炭水化物164.6g 食物繊維9.9g 食塩4.3g	エネルギー1081kcal 蛋白質58.0g 脂質32.4g 炭水化物136.1g 食物繊維11.1g 食塩4.6g	エネルギー1117kcal 蛋白質57.8g 脂質20.0g 炭水化物171.8g 食物繊維7.2g 食塩4.7g	エネルギー1005kcal 蛋白質51.4g 脂質16.2g 炭水化物160.7g 食物繊維8.9g 食塩3.7g
夕食	米飯 擬製豆腐(鶏) 添え野菜(チンゲン菜・赤ピーソテー) さけの南蛮漬け 中華和え(オクラ・ホタテ) 味噌汁(白味噌・揚げ) パイナップル	ハヤシライス(牛) (ア)プレーンオムレツ お浸し(春菊) 清汁(巻き麴・ワカメ) フルーチェ	米飯 えびチリ 春巻き サラダマリネ ミルク煮(白菜・ホタテ) 卵スープ(わかめ) みかん	米飯 豚肉と白菜のクリーム煮 白身魚のムニエル(バターソース) 添え野菜(モヤシ・マンソテー) マヨ和え(ブロッコリー) きんぴらじゃが ソフールヨーグルト	米飯 鶏肉のハニーマスタート炒め 赤魚の煮付け 酢味噌和え(タケノコ・小松菜) 甘辛炒め(キノコ・牛) 味噌汁(豆腐) りんご	米飯 麻婆豆腐(豚) かれのいのケチャップあんかけ 白菜とささみの和え物 さつまいもの甘煮 みかん	米飯 筑前煮(鶏) さばの照り焼き 添え野菜(インゲン・芋) 酢の物(塩クラゲ・ハム) 味噌汁(厚揚げ・シメジ) フルーチェ
	エネルギー1033kcal 蛋白質51.2g 脂質24.0g 炭水化物149.1g 食物繊維10.2g 食塩4.2g	エネルギー1024kcal 蛋白質43.1g 脂質29.1g 炭水化物141.1g 食物繊維7.5g 食塩4.8g	エネルギー1190kcal 蛋白質49.3g 脂質26.9g 炭水化物182.0g 食物繊維9.7g 食塩4.5g	エネルギー1159kcal 蛋白質56.2g 脂質29.2g 炭水化物160.6g 食物繊維8.8g 食塩4.1g	エネルギー1086kcal 蛋白質59.5g 脂質16.4g 炭水化物170.0g 食物繊維13.8g 食塩4.7g	エネルギー1198kcal 蛋白質58.2g 脂質22.2g 炭水化物185.1g 食物繊維9.7g 食塩4.3g	エネルギー1190kcal 蛋白質61.6g 脂質32.2g 炭水化物155.1g 食物繊維7.5g 食塩4.1g
日計	エネルギー3094kcal 蛋白質141.6g 脂質76.8g 炭水化物453.3g 食物繊維25.1g 食塩12.5g	エネルギー3230kcal 蛋白質143.0g 脂質95.0g 炭水化物436.8g 食物繊維21.6g 食塩10.9g	エネルギー3204kcal 蛋白質133.3g 脂質81.4g 炭水化物476.1g 食物繊維22.0g 食塩10.2g	エネルギー3113kcal 蛋白質148.0g 脂質78.7g 炭水化物441.2g 食物繊維21.5g 食塩11.2g	エネルギー3036kcal 蛋白質148.5g 脂質74.7g 炭水化物435.3g 食物繊維27.4g 食塩12.9g	エネルギー3193kcal 蛋白質143.7g 脂質75.2g 炭水化物480.6g 食物繊維23.8g 食塩11.7g	エネルギー3097kcal 蛋白質145.0g 脂質77.3g 炭水化物449.5g 食物繊維22.0g 食塩11.2g

※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。