

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12月22日(月)	2025年12月23日(火)	2025年12月24日(水)	2025年12月25日(木)	2025年12月26日(金)	2025年12月27日(土)	2025年12月28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2.4g	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3.1g	エネルギー675kcal 蛋白質24.4g 脂質29.1g 炭水化物85.2g 食物繊維2.2g 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2.9g
	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め たらの中華風あんかけ 南瓜サラダ(ツナ) ソテー(アスパラ・ベーコン) 清汁(巻き麩・ワカメ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 赤魚の甘酢あんかけ (ア)お好み焼き風卵焼き 和え物(小松菜・カニカマ) 甘辛炒め(キノコ・ホタテ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉の薬味だれ 添え野菜(ホウレン草ソテー・グラッセ) あじの蒲焼き 甘酢和え(白菜) スクランブルエッグ ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 鶏肉のカレークリームソース 添え野菜(マカロニパスタソテー・ブロッコリー) 焼き魚(鮭) 菜種和え(小松菜) 湯豆腐(ねぎ・生姜) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉の照り焼き 添え野菜(スパゲティ) カレーの磯焼き 大豆サラダ 野菜炒め(チンゲン菜) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚キムチ (ア)えびシュウマイ 中華和え(塩クラゲ・ハム) 炒り豆腐(ぜんまい) ローファット牛乳 ゴールドenキウイ	米飯 鮭のソテー(玉ねぎソース) ささみの衣揚げレモンあん 添え野菜(インゲン・グラッセ) お浸し(春菊) ミルク煮(白菜・ホタテ) ローファット牛乳 オレンジ
昼 食	エネルギー1046kcal 蛋白質48.3g 脂質19.9g 炭水化物167.8g 食物繊維10.0g 食塩4.8g	エネルギー993kcal 蛋白質48.4g 脂質20.1g 炭水化物151.3g 食物繊維8.3g 食塩3.7g	エネルギー1042kcal 蛋白質55.4g 脂質23.8g 炭水化物145.4g 食物繊維7.7g 食塩3.5g	エネルギー1068kcal 蛋白質63.5g 脂質22.0g 炭水化物151.4g 食物繊維8.0g 食塩2.8g	エネルギー1026kcal 蛋白質52.9g 脂質23.0g 炭水化物147.6g 食物繊維9.0g 食塩2.9g	エネルギー1027kcal 蛋白質52.5g 脂質21.7g 炭水化物150.7g 食物繊維7.3g 食塩4.4g	エネルギー1051kcal 蛋白質57.0g 脂質22.5g 炭水化物150.5g 食物繊維7.8g 食塩3.6g
	米飯 さばの竜田揚げ 添え野菜(エリンギ・ソテー) スパニッシュオムレツ(ツナ) 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) 酢味噌和え(タケノコ・小松菜) 赤だし汁(豆腐・シメジ・ワカメ) パイナップル	牛肉の卵とじ丼(具:別盛) 白身魚のハニーマスタードソース 酢の物(キクラゲ) 清汁(なめこ) フルーチェ	米飯 麻婆豆腐(豚) 白身魚のチリソース 中華サラダ(大根・カニカマ) じゃがいもの煮物 みかん	(ア)チキンライス エビフライ(タルタルソース) 添え野菜(キャベツ・グラッセ) ツナサラダ(トマト) コーンスープ プリン(クリスマス)	豚丼(具:別碗) かに入り干草焼き(大根おろし) 添え野菜(シメジ・玉ネギ・ソテー) 白菜とささみの和え物 卵の花 りんご	米飯 白身魚のホワレ(トマトソース) 添え野菜(ブロッコリー・ジャガイモ) 鶏肉の竜田揚げ 添え野菜(キャベツ・ソテー) おかか和え(オクラ) スープ(レタス) みかん	ビーフカレーライス (ア)プレーンオムレツ くるみ和え(ブロッコリー) 酢の物(切り干し大根) スープ(玉ネギ・ベーコン) フルーチェ
	エネルギー1068kcal 蛋白質44.5g 脂質34.8g 炭水化物138.4g 食物繊維9.8g 食塩3.2g	エネルギー980kcal 蛋白質51.2g 脂質21.3g 炭水化物140.2g 食物繊維8.0g 食塩4.8g	エネルギー1103kcal 蛋白質45.7g 脂質23.6g 炭水化物172.4g 食物繊維10.8g 食塩4.7g	エネルギー1106kcal 蛋白質34.7g 脂質30.4g 炭水化物168.4g 食物繊維6.1g 食塩5.7g	エネルギー968kcal 蛋白質47.0g 脂質18.9g 炭水化物150.1g 食物繊維14.0g 食塩3.8g	エネルギー972kcal 蛋白質51.5g 脂質19.5g 炭水化物144.2g 食物繊維10.1g 食塩3.2g	エネルギー1039kcal 蛋白質37.6g 脂質32.1g 炭水化物145.9g 食物繊維8.8g 食塩4.0g
日 計	エネルギー2801kcal 蛋白質120.6g 脂質76.6g 炭水化物399.7g 食物繊維23.0g 食塩12.0g	エネルギー2710kcal 蛋白質130.4g 脂質62.6g 炭水化物396.3g 食物繊維20.5g 食塩11.1g	エネルギー2788kcal 蛋白質121.6g 脂質63.9g 炭水化物423.8g 食物繊維22.0g 食塩10.6g	エネルギー2815kcal 蛋白質121.8g 脂質74.3g 炭水化物406.4g 食物繊維16.9g 食塩10.8g	エネルギー2697kcal 蛋白質127.5g 脂質63.9g 炭水化物397.9g 食物繊維25.5g 食塩9.8g	エネルギー2674kcal 蛋白質128.4g 脂質70.3g 炭水化物380.1g 食物繊維19.6g 食塩9.8g	エネルギー2836kcal 蛋白質123.3g 脂質75.9g 炭水化物408.0g 食物繊維22.3g 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12月22日(月)	2025年12月23日(火)	2025年12月24日(水)	2025年12月25日(木)	2025年12月26日(金)	2025年12月27日(土)	2025年12月28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2.9g	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3.6g	エネルギー843kcal 蛋白質27.8g 脂質33.0g 炭水化物114.6g 食物繊維2.2g 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3.6g
	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め たらの中華風あんかけ 南瓜サラダ(ツナ) ソテー(アスパラ・ペーコン) 清汁(巻き麩・ワカメ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 赤魚の甘酢あんかけ (ア)お好み焼き風卵焼き 和え物(小松菜・カニカマ) 甘辛炒め(キノコ・ホタテ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉の薬味だれ 添え野菜(ホウレン草ソテー・グラッセ) あじの蒲焼き 甘酢和え(白菜) スクランブルエッグ ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 鶏肉のカレークリームソース 添え野菜(マカロニパスタソテー・ブロッコリー) 焼き魚(鮭) 菜種和え(小松菜) 湯豆腐(ねぎ・生姜) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉の照り焼き 添え野菜(スパゲティ) カレイの磯焼き 大豆サラダ 野菜炒め(チンゲン菜) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚キムチ (ア)えびシュウマイ 中華和え(塩クラゲ・ハム) 炒り豆腐(ぜんまい) ローファット牛乳 ゴールドенキウイ	米飯 鮭のソテー(玉ねぎソース) ささみの衣揚げレモンあん 添え野菜(インゲン・グラッセ) お浸し(春菊) ミルク煮(白菜・ホタテ) ローファット牛乳 オレンジ
昼食	エネルギー1241kcal 蛋白質65.9g 脂質24.9g 炭水化物187.8g 食物繊維12.8g 食塩6.2g	エネルギー1028kcal 蛋白質49.0g 脂質20.2g 炭水化物159.1g 食物繊維8.4g 食塩3.7g	エネルギー1165kcal 蛋白質64.2g 脂質27.3g 炭水化物157.8g 食物繊維7.8g 食塩4.0g	エネルギー1165kcal 蛋白質73.3g 脂質23.9g 炭水化物160.2g 食物繊維8.4g 食塩3.1g	エネルギー1137kcal 蛋白質61.3g 脂質26.6g 炭水化物157.5g 食物繊維9.1g 食塩3.3g	エネルギー1147kcal 蛋白質62.7g 脂質25.0g 炭水化物162.9g 食物繊維8.5g 食塩5.3g	エネルギー1182kcal 蛋白質67.2g 脂質26.2g 炭水化物164.2g 食物繊維8.4g 食塩4.1g
	米飯 さばの竜田揚げ 添え野菜(エリンギソテー) スパニッシュオムレツ(ツナ) 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) 酢味噌和え(タケノコ・小松菜) 赤だし汁(豆腐・シメジ・ワカメ) パイナップル	牛肉の卵とじ丼(具:別盛) 白身魚のハニーマスタードソース 酢の物(きくらげ) 清汁(なめこ) フルーチェ	米飯 麻婆豆腐(豚) 白身魚のチリソース 中華サラダ(大根・カニカマ) じゃがいもの煮物 みかん	(ア)チキンライス エビフライ(タルタルソース) 添え野菜(キャベツ・グラッセ) ツナサラダ(トマト) コーンスープ プリン(クリスマス)	豚丼(具:別碗) かに入り干草焼き(大根おろし) 添え野菜(シメジ・玉ネギソテー) 白菜とささみの和え物 卵の花 りんご	米飯 白身魚のホワレ(トマトソース) 添え野菜(ブロッコリー・ジャガイモ) 鶏肉の竜田揚げ 添え野菜(キャベツソテー) おかか和え(オクラ) スープ(レタス) みかん	ビーフカレーライス (ア)プレーンオムレツ くるみ和え(ブロッコリー) 酢の物(切り干し大根) スープ(玉ネギ・ペーコン) フルーチェ
	エネルギー1103kcal 蛋白質45.1g 脂質34.9g 炭水化物146.2g 食物繊維9.9g 食塩3.2g	エネルギー1077kcal 蛋白質59.1g 脂質23.3g 炭水化物151.1g 食物繊維8.2g 食塩5.5g	エネルギー1243kcal 蛋白質54.3g 脂質26.6g 炭水化物192.5g 食物繊維12.5g 食塩5.5g	エネルギー1236kcal 蛋白質40.6g 脂質35.4g 炭水化物184.3g 食物繊維7.7g 食塩6.5g	エネルギー1099kcal 蛋白質56.0g 脂質21.3g 炭水化物168.6g 食物繊維16.3g 食塩4.4g	エネルギー1007kcal 蛋白質52.1g 脂質19.6g 炭水化物152.0g 食物繊維10.2g 食塩3.2g	エネルギー1211kcal 蛋白質45.9g 脂質39.3g 炭水化物164.1g 食物繊維10.0g 食塩4.8g
日計	エネルギー3182kcal 蛋白質142.7g 脂質84.6g 炭水化物453.8g 食物繊維25.9g 食塩13.9g	エネルギー2993kcal 蛋白質142.8g 脂質67.6g 炭水化物441.3g 食物繊維20.8g 食塩12.3g	エネルギー3219kcal 蛋白質142.4g 脂質74.3g 炭水化物485.7g 食物繊維23.8g 食塩12.4g	エネルギー3210kcal 蛋白質140.9g 脂質85.1g 炭水化物460.5g 食物繊維18.9g 食塩12.4g	エネルギー3107kcal 蛋白質148.3g 脂質73.8g 炭水化物455.7g 食物繊維27.9g 食塩11.3g	エネルギー2997kcal 蛋白質142.6g 脂質77.6g 炭水化物429.5g 食物繊維20.9g 食塩11.2g	エネルギー3383kcal 蛋白質147.8g 脂質102.3g 炭水化物463.6g 食物繊維24.1g 食塩12.5g

※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。