

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29日(月)	2025年12月30日(火)	2025年12月31日(水)	2026年01月01日(木)	2026年01月02日(金)	2026年01月03日(土)	2026年01月04日(日)
朝食	NEGLEーزن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	食パン (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(ｺﾝｼﾞﾒ味) (ア)卵スープ ローファット牛乳 みかん チーズ	クリームエスカルゴ (ア)ｽﾊﾟﾃﾞﾃｻﾗﾀﾞ (ア)ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ(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 オレンジ
	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2.5g	エネルギー737kcal 蛋白質27.4g 脂質20.4g 炭水化物109.9g 食物繊維4.3g 食塩2.8g	エネルギー661kcal 蛋白質27.2g 脂質21.9g 炭水化物89.3g 食物繊維2.4g 食塩3.0g	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684kcal 蛋白質28.3g 脂質21.1g 炭水化物95.4g 食物繊維5.1g 食塩3.1g
	米飯 ほきの洋風煮込み 韓国風サラダ マスター炒め(ｲﾝｹﾞﾝ・ｷﾉｺ) 卵とじ(高野豆腐) ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛肉とｼﾞｬｶ芋のｶﾚｰ炒め 焼き魚(さば) サラダ(大根) 豚汁 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉と白菜の春雨煮 タラのホイル焼き(ｺﾞﾏ味噌) 南瓜サラダ(ﾏﾖ) 金時豆の甘煮 ローファット牛乳 グレープフルーツ	赤飯 祝い鯛 煮しめ チキンロール(正月) えびちり(お正月) ローファット牛乳 パイ缶	米飯 牛肉のすきやき風 かれいの香草パン粉焼き 紅白なます 黒豆 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 さわらの山椒焼き (ア)ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 添え野菜(ﾎｳﾚﾝ草ソテー・ｸﾞﾗｯｾ) えびサラダ(ｷｬﾍﾞﾂ) 土佐煮(ﾀﾅｺ) ローファット牛乳 みかん缶	米飯 赤魚の焼き浸し マセドアンサラダ(ｻﾂﾏｲﾓ) ひじきの煮物 清汁(麩・ﾎｳﾚﾝ草) ローファット牛乳 白桃缶
昼食	エネルギー1109kcal 蛋白質54.5g 脂質24.3g 炭水化物165.7g 食物繊維11.2g 食塩4.7g	エネルギー1084kcal 蛋白質53.5g 脂質26.8g 炭水化物149.9g 食物繊維9.3g 食塩3.2g	エネルギー1088kcal 蛋白質57.6g 脂質20.1g 炭水化物166.6g 食物繊維12.3g 食塩3.2g	エネルギー1046kcal 蛋白質49.0g 脂質21.9g 炭水化物156.3g 食物繊維7.5g 食塩2.5g	エネルギー1041kcal 蛋白質56.0g 脂質20.5g 炭水化物152.4g 食物繊維7.6g 食塩2.9g	エネルギー1047kcal 蛋白質54.0g 脂質23.7g 炭水化物151.0g 食物繊維9.5g 食塩3.7g	エネルギー945kcal 蛋白質42.3g 脂質10.5g 炭水化物166.1g 食物繊維10.0g 食塩4.1g
	米飯 鶏肉のチーズ焼き 添え野菜(ﾏｶﾛﾆソテー・ﾌﾟﾛ) (ア)豆腐サラダ 和え物(ｷｬﾍﾞﾂ) 大学芋 パイナップル	米飯 かれいの煮付け 添え野菜(牛蒡・芋) 肉団子の中華あんかけ煮(鶏) ピーナッツ和え(ﾌﾛｯｺﾘｰ) きのこソテー(ｴﾉｷ・ﾋｰﾏﾝ) フルーチェ	米飯(半量) 年越しそば(えび天) 甘酢和え(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) ひじきと枝豆のサラダ(ﾂﾅ) 湯豆腐(生姜) パイナップル	米飯 鶏天の盛り合わせ 天つゆ 数の子のおかか和え (ア)出し巻き卵 清汁(巻き麩・ﾜｶﾒ) ソフルヨーグルト	米飯 ぶりの照り焼き 添え野菜(ｲﾝｹﾞﾝ) ツナマヨ和え(ｱｽﾊﾟﾗ) ホウレン草のナムル(ｶﾆｶﾏ) 茶碗蒸し(正月) りんご	米飯 鶏肉のケチャップ焼き 添え野菜(ﾎﾂﾂﾌﾗｲ・ｷｬﾍﾞﾂソテー) たらの甘酢あんかけ マスターマヨ和え(ｱｽﾊﾟﾗ) スープ(豆腐・椎茸) パイナップル	米飯 牛肉と高野豆腐の含め煮 さばのカレー焼き 添え野菜(玉ネギ・ｱｽﾊﾟﾗソテー・ｸﾞﾗｯｾ) ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 味噌汁(大根・ﾜｶﾒ) フルーチェ
	エネルギー1030kcal 蛋白質38.6g 脂質26.1g 炭水化物156.5g 食物繊維9.1g 食塩2.3g	エネルギー881kcal 蛋白質41.4g 脂質14.9g 炭水化物140.9g 食物繊維10.2g 食塩3.3g	エネルギー899kcal 蛋白質43.8g 脂質20.8g 炭水化物133.7g 食物繊維11.2g 食塩4.2g	エネルギー1183kcal 蛋白質47.8g 脂質32.0g 炭水化物168.1g 食物繊維5.5g 食塩3.5g	エネルギー902kcal 蛋白質40.8g 脂質27.7g 炭水化物117.0g 食物繊維6.0g 食塩3.2g	エネルギー961kcal 蛋白質43.1g 脂質19.3g 炭水化物149.7g 食物繊維9.2g 食塩4.3g	エネルギー1109kcal 蛋白質50.9g 脂質35.0g 炭水化物140.2g 食物繊維9.8g 食塩3.6g
日計	エネルギー2860kcal 蛋白質120.0g 脂質74.6g 炭水化物421.7g 食物繊維23.5g 食塩10.8g	エネルギー2702kcal 蛋白質125.7g 脂質62.9g 炭水化物395.6g 食物繊維23.7g 食塩9.1g	エネルギー2742kcal 蛋白質126.3g 脂質67.5g 炭水化物407.3g 食物繊維27.6g 食塩9.9g	エネルギー2966kcal 蛋白質124.2g 脂質74.3g 炭水化物434.3g 食物繊維17.3g 食塩8.8g	エネルギー2604kcal 蛋白質124.0g 脂質70.1g 炭水化物358.7g 食物繊維16.0g 食塩9.1g	エネルギー2718kcal 蛋白質121.4g 脂質72.1g 炭水化物395.0g 食物繊維25.6g 食塩10.2g	エネルギー2738kcal 蛋白質121.5g 脂質66.6g 炭水化物401.7g 食物繊維24.9g 食塩10.8g

※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29日(月)	2025年12月30日(火)	2025年12月31日(水)	2026年01月01日(木)	2026年01月02日(金)	2026年01月03日(土)	2026年01月04日(日)
朝 食	NEGLEーズンラウンド (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・レーズンラウンド (ア)マカロニサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 ももゼリー	NEGRロール (ア)サラダ(マヨネーｽ) (ア)スープ(玉ネギ・ジャガ芋) ローファット牛乳 バナナ	食パン・NEGR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(コンメ味) (ア)卵スープ ローファット牛乳 みかん 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 オレンジ
	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3.0g	エネルギー905kcal 蛋白質30.8g 脂質24.3g 炭水化物139.3g 食物繊維4.3g 食塩3.3g	エネルギー829kcal 蛋白質30.6g 脂質25.8g 炭水化物118.7g 食物繊維2.4g 食塩3.5g	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847kcal 蛋白質31.7g 脂質28.8g 炭水化物119.0g 食物繊維5.1g 食塩3.4g
昼 食	米飯 ほきの洋風煮込み 豚肉と白菜のクリーム煮 韓国風サラダ マスタード炒め(インゲン・キノ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛肉とジャガ芋のカレー炒め 焼き魚(さば) サラダ(大根) 豚汁 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉と白菜の春雨煮 タラのホイル焼き(ゴマ味噌) 南瓜サラダ(マヨ) 金時豆の甘煮 ローファット牛乳 グレープフルーツ	赤飯 祝い鯛 煮しめ チキンロール(正月) えびちり(お正月) ローファット牛乳 パイ缶	米飯 牛肉のすき焼き風 かれいの香草パン粉焼き 紅白なます 黒豆 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 さわらの山椒焼き (ア)ハンバーグ 添え野菜(ホウレン草ソテー・グラッセ) えびサラダ(キャベツ) 土佐煮(タノコ) ローファット牛乳 みかん缶	米飯 赤魚の焼き浸し チキンソテー マセドアンサラダ(サツマイモ) ひじきの煮物 清汁(麩・ホウレン草) ローファット牛乳 白桃缶
	エネルギー1189kcal 蛋白質57.0g 脂質26.6g 炭水化物177.2g 食物繊維11.3g 食塩4.2g	エネルギー1224kcal 蛋白質62.3g 脂質33.8g 炭水化物159.0g 食物繊維9.7g 食塩3.6g	エネルギー1225kcal 蛋白質67.6g 脂質24.6g 炭水化物182.1g 食物繊維14.2g 食塩4.2g	エネルギー1201kcal 蛋白質53.4g 脂質29.1g 炭水化物174.9g 食物繊維8.2g 食塩3.3g	エネルギー1190kcal 蛋白質67.3g 脂質24.3g 炭水化物168.4g 食物繊維8.2g 食塩3.6g	エネルギー1170kcal 蛋白質62.7g 脂質29.1g 炭水化物160.1g 食物繊維9.6g 食塩4.0g	エネルギー1041kcal 蛋白質48.7g 脂質15.2g 炭水化物173.1g 食物繊維11.1g 食塩4.6g
夕 食	米飯 鶏肉のチーズ焼き 添え野菜(マカロニソテー・ブロ) あじの黄身焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) 和え物(キャベツ) 大学芋 パイナップル	米飯 かれいの煮付け 添え野菜(牛蒡・芋) 肉団子の中華あんかけ煮(鶏) ピーナッツ和え(ブロッコリー) きのこソテー(エノキ・ピーマン) フルーチェ	米飯(半量) 年越しそば(えび天) 甘酢和え(カリフラワー) ひじきと枝豆のサラダ(ツナ) 湯豆腐(生姜) パイナップル	米飯 鶏天の盛り合わせ 天つゆ 数の子のおかか和え (ア)出し巻き卵 清汁(巻き麩・ワカメ) ソフールヨーグルト	米飯 ぶりの照り焼き 添え野菜(インゲン) ツナマヨ和え(アスパラ) ホウレン草のナムル(カニカマ) 茶碗蒸し(正月) りんご	米飯 鶏肉のケチャップ焼き 添え野菜(ポテトフライ・キャベツソテー) たらの甘酢あんかけ マスタードマヨ和え(アスパラ) スープ(豆腐・椎茸) パイナップル	米飯 牛肉と高野豆腐の含め煮 さばのカレー焼き 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グラッセ) ごま和え(インゲン) 味噌汁(大根・ワカメ) フルーチェ
	エネルギー1148kcal 蛋白質53.6g 脂質29.2g 炭水化物162.2g 食物繊維9.1g 食塩2.7g	エネルギー965kcal 蛋白質50.0g 脂質15.6g 炭水化物150.9g 食物繊維10.4g 食塩3.9g	エネルギー917kcal 蛋白質44.1g 脂質20.9g 炭水化物137.6g 食物繊維11.2g 食塩4.2g	エネルギー1326kcal 蛋白質53.7g 脂質37.0g 炭水化物186.5g 食物繊維6.3g 食塩3.5g	エネルギー1047kcal 蛋白質50.0g 脂質34.8g 炭水化物126.3g 食物繊維6.1g 食塩3.4g	エネルギー1090kcal 蛋白質51.8g 脂質23.5g 炭水化物163.0g 食物繊維9.9g 食塩4.9g	エネルギー1266kcal 蛋白質59.8g 脂質43.6g 炭水化物149.7g 食物繊維10.3g 食塩3.9g
日 計	エネルギー3226kcal 蛋白質140.9g 脂質83.9g 炭水化物468.3g 食物繊維23.6g 食塩11.1g	エネルギー3094kcal 蛋白質146.5g 脂質74.5g 炭水化物444.1g 食物繊維24.3g 食塩10.5g	エネルギー3065kcal 蛋白質140.0g 脂質76.0g 炭水化物456.1g 食物繊維29.5g 食塩11.4g	エネルギー3432kcal 蛋白質137.9g 脂質90.4g 炭水化物500.7g 食物繊維18.8g 食塩10.1g	エネルギー3066kcal 蛋白質147.9g 脂質84.9g 炭水化物413.4g 食物繊維16.7g 食塩10.5g	エネルギー3138kcal 蛋白質142.2g 脂質85.6g 炭水化物446.8g 食物繊維26.4g 食塩11.6g	エネルギー3154kcal 蛋白質140.2g 脂質87.6g 炭水化物441.8g 食物繊維26.5g 食塩11.9g

※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。