

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	2026年01月05日(月)	2026年01月06日(火)	2026年01月07日(水)	2026年01月08日(木)	2026年01月09日(金)	2026年01月10日(土)	2026年01月11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 脂質21.9g 食物繊維3.2g	エネルギー737kcal 脂質21.2g 食物繊維4.2g	エネルギー602kcal 脂質12.6g 食物繊維3.5g	エネルギー641kcal 脂質21.9g 食物繊維2.8g	エネルギー703kcal 脂質22.0g 食物繊維2.5g	エネルギー710kcal 脂質29.1g 食物繊維6.9g	エネルギー746kcal 脂質21.3g 食物繊維5.7g
	蛋白質27.8g 炭水化物93.5g 食塩4.0g	蛋白質30.8g 炭水化物104.8g 食塩2.6g	蛋白質19.2g 炭水化物106.0g 食塩2.2g	蛋白質23.6g 炭水化物86.6g 食塩2.3g	蛋白質27.6g 炭水化物100.2g 食塩3.1g	蛋白質24.3g 炭水化物94.3g 食塩2.2g	蛋白質28.7g 炭水化物111.6g 食塩2.9g
昼 食	米飯 鶏肉と野菜の塩麴炒め 鯛のムニエル(バターソース) 添え野菜(ホウレン草ソテー・グラッセ) ツナマヨ和え(ジャガ芋) ビーフン炒め ローファット牛乳 バナナ	米飯 さばの味噌煮 お浸し(春菊) カレー炒め(カリフラワー) 卵スープ(わかめ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 白身魚のブロッコリーソース 添え野菜(マカロニソテー・芋) ごぼうサラダ(マヨネーズ) 煮浸し(小松菜・油揚げ) 味噌汁(豆腐・大根) ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 豚肉の生姜焼き 添え野菜(キャベツソテー) かれのいのけチャップあんかけ ナムル(モヤシ・ニラ) 甘辛炒め(インゲン) ローファット牛乳 バナナ	米飯 豚肉のごま味噌炒め 鮭の酒蒸しねぎソース 添え野菜(パプリカ・芋) 梅肉和え(白菜) 南瓜の鶏そぼろあんかけ ローファット牛乳 オレンジ	米飯 焼き魚(さわら) とんかつの卵とじ 切り干し大根サラダ けんちん汁 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 たらの煮付け 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 海藻サラダ 卵とじ(ホウレン草) オレンジ
	エネルギー1196kcal 脂質30.3g 食物繊維8.4g	エネルギー1049kcal 脂質29.0g 食物繊維8.7g	エネルギー1044kcal 脂質19.7g 食物繊維10.5g	エネルギー1118kcal 脂質23.1g 食物繊維10.7g	エネルギー1086kcal 脂質18.3g 食物繊維11.8g	エネルギー1088kcal 脂質29.2g 食物繊維5.5g	エネルギー854kcal 脂質13.4g 食物繊維7.3g
	蛋白質56.1g 炭水化物170.3g 食塩3.7g	蛋白質50.6g 炭水化物140.8g 食塩3.4g	蛋白質50.2g 炭水化物163.1g 食塩3.7g	蛋白質58.5g 炭水化物166.2g 食塩3.5g	蛋白質58.7g 炭水化物168.6g 食塩2.6g	蛋白質49.6g 炭水化物150.7g 食塩5.1g	蛋白質46.3g 炭水化物130.5g 食塩3.2g
夕 食	米飯 さけフライ 添え野菜(キャベツ・人参) (ア)えびシュウマイ 甘酢和え(白菜) 味噌汁(豆腐・玉ネギ) りんご	米飯 肉じゃが(牛) かれのいのたるとソースかけ 添え野菜(キャ・人・アス) くるみ和え(アスパラ) 清汁(なめこ) フルーチェ	米飯 ホークステーキ(BBQソース) 添え野菜(モヤシ・インゲンソテー) あじの蒲焼き 添え野菜(キャ・ブロッコリー・グラッセ) 菜種和え(ホウレン草) スープ(チンゲン菜) パイナップル	米飯 赤魚のキノコあんかけ 鶏肉の唐揚げ 添え野菜(ブロッコリー・人参) 豆腐サラダ(レタス) スープ(白菜) ソフールヨーグルト	米飯 いかのオイスターソース炒め 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(玉ネギ・アスパラソテー・グラッセ) 酢味噌和え(小松菜・カニカマ) ミルク煮(白菜・ホタテ) みかん	米飯 鶏肉のチーズカレーソース 添え野菜(マカロニ・パプリカ・ブロッコリー) 赤魚の柚子煮 中華和え(塩クラゲ・ハム) きんぴられんこん パイナップル	ハヤシライス(牛) (ア)プレーンオムレツ おかか和え(インゲン) マセドアンサラダ(フレンチ) (ア)スープ煮(ホウレン草・エビ) フルーチェ
	エネルギー960kcal 脂質22.3g 食物繊維5.8g	エネルギー1006kcal 脂質24.4g 食物繊維9.2g	エネルギー977kcal 脂質20.9g 食物繊維8.0g	エネルギー967kcal 脂質23.9g 食物繊維7.4g	エネルギー899kcal 脂質13.2g 食物繊維9.9g	エネルギー968kcal 脂質20.8g 食物繊維6.6g	エネルギー1103kcal 脂質29.5g 食物繊維10.4g
	蛋白質39.9g 炭水化物143.0g 食塩2.9g	蛋白質48.9g 炭水化物142.3g 食塩3.5g	蛋白質51.5g 炭水化物137.5g 食塩3.7g	蛋白質46.6g 炭水化物135.8g 食塩3.5g	蛋白質43.9g 炭水化物147.7g 食塩3.3g	蛋白質50.7g 炭水化物139.1g 食塩3.2g	蛋白質52.0g 炭水化物152.1g 食塩4.9g
日 計	エネルギー2843kcal 脂質74.5g 食物繊維17.4g	エネルギー2792kcal 脂質74.6g 食物繊維22.1g	エネルギー2623kcal 脂質53.2g 食物繊維22.0g	エネルギー2726kcal 脂質68.9g 食物繊維20.9g	エネルギー2688kcal 脂質53.5g 食物繊維24.2g	エネルギー2766kcal 脂質79.1g 食物繊維19.0g	エネルギー2703kcal 脂質64.2g 食物繊維23.4g
	蛋白質123.8g 炭水化物406.8g 食塩10.6g	蛋白質130.3g 炭水化物387.9g 食塩9.5g	蛋白質120.9g 炭水化物406.6g 食塩9.6g	蛋白質128.7g 炭水化物388.6g 食塩9.3g	蛋白質130.2g 炭水化物416.5g 食塩9.0g	蛋白質124.6g 炭水化物384.1g 食塩10.5g	蛋白質127.0g 炭水化物394.2g 食塩11.0g

※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	2026年01月05日(月)	2026年01月06日(火)	2026年01月07日(水)	2026年01月08日(木)	2026年01月09日(金)	2026年01月10日(土)	2026年01月11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770kcal 蛋白質22.6g 脂質16.5g 炭水化物135.4g 食物繊維3.5g 食塩2.7g	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3.6g
	米飯 鶏肉と野菜の塩麹炒め 鯛のムニエル(バターソース) 添え野菜(ホウレン草ソテー・グラッセ) ツナマヨ和え(ジャガ芋) ビーフン炒め ローファット牛乳 バナナ	米飯 さばの味噌煮 鶏肉の味噌炒め お浸し(春菊) カレー炒め(カリフラワー) (ア)卵と豆腐のスープ ローファット牛乳 オレンジ	米飯 白身魚のフロッコリーソース 添え野菜(マカロニソテー・芋) (ア)ハンバーグ(鶏) ごぼうサラダ(マヨネーズ) 煮浸し(小松菜・油揚げ) 味噌汁(豆腐・大根) ローファット牛乳	米飯 豚肉の生姜焼き 添え野菜(キャベツソテー) かれいのケチャップあんかけ ナムル(モヤシ・ニラ) 甘辛炒め(インゲン) ローファット牛乳 バナナ	米飯 豚肉のごま味噌炒め 鮭の酒蒸しねぎソース 添え野菜(パプリカ・芋) 梅肉和え(白菜) 南瓜の鶏そぼろあんかけ ローファット牛乳 オレンジ	米飯 焼き魚(さわら) とんかつの卵とじ 切り干し大根サラダ けんちん汁 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 たらの煮付け 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 海藻サラダ 卵とじ(ホウレン草) オレンジ
昼食	エネルギー1304kcal 蛋白質63.3g 脂質32.8g 炭水化物184.5g 食物繊維9.5g 食塩4.5g	エネルギー1208kcal 蛋白質63.3g 脂質31.6g 炭水化物162.4g 食物繊維12.3g 食塩3.7g	エネルギー1229kcal 蛋白質61.9g 脂質24.9g 炭水化物185.9g 食物繊維14.1g 食塩5.1g	エネルギー1198kcal 蛋白質63.8g 脂質25.2g 炭水化物175.6g 食物繊維11.0g 食塩3.6g	エネルギー1192kcal 蛋白質68.7g 脂質20.7g 炭水化物178.0g 食物繊維12.2g 食塩2.9g	エネルギー1199kcal 蛋白質58.4g 脂質33.1g 炭水化物159.5g 食物繊維5.9g 食塩5.4g	エネルギー930kcal 蛋白質54.0g 脂質13.7g 炭水化物140.4g 食物繊維7.5g 食塩3.7g
	米飯 さけフライ 添え野菜(キャベツ・人参) (ア)えびシュウマイ 甘酢和え(白菜) 味噌汁(豆腐・玉ネギ) りんご	米飯 肉じゃが(牛) かれいのタルタルソースかけ 添え野菜(キャ・人・アス) くるみ和え(アスパラ) 清汁(なめこ) フルーチェ	米飯 ホークステーキ(BBQソース) 添え野菜(モヤシ・インゲンソテー) あじの蒲焼き 添え野菜(キャ・ブロッコリー・グラッセ) 菜種和え(ホウレン草) スープ(チンゲン菜) パイナップル	米飯 赤魚のキノコあんかけ 鶏肉の唐揚げ 添え野菜(フロッコリー・人参) 豆腐サラダ(レタス) スープ(白菜) ソフールヨーグルト	米飯 いかのオイスターソース炒め 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グラッセ) 酢味噌和え(小松菜・カニカマ) ミルク煮(白菜・ホタテ) みかん	米飯 鶏肉のチーズカレーソース 添え野菜(マカロニパスタソテー・ブロッコリー) 赤魚の柚子煮 中華和え(塩クラゲ・ハム) きんぴられんこん パイナップル	ハヤシライス(牛) (ア)プレーンオムレツ おかか和え(インゲン) マセドアンサラダ(フレンチ) (ア)スープ煮(ホウレン草・エビ) フルーチェ
	エネルギー1131kcal 蛋白質51.1g 脂質28.9g 炭水化物158.3g 食物繊維6.3g 食塩3.3g	エネルギー1041kcal 蛋白質49.5g 脂質24.5g 炭水化物150.1g 食物繊維9.3g 食塩3.5g	エネルギー1060kcal 蛋白質56.8g 脂質22.9g 炭水化物148.1g 食物繊維8.2g 食塩3.8g	エネルギー1079kcal 蛋白質53.1g 脂質28.5g 炭水化物145.6g 食物繊維7.5g 食塩4.0g	エネルギー1020kcal 蛋白質52.7g 脂質16.0g 炭水化物161.8g 食物繊維11.5g 食塩3.8g	エネルギー1056kcal 蛋白質56.4g 脂質24.1g 炭水化物147.2g 食物繊維6.7g 食塩3.4g	エネルギー1138kcal 蛋白質52.6g 脂質29.6g 炭水化物159.9g 食物繊維10.5g 食塩4.9g
日計	エネルギー3273kcal 蛋白質146.1g 脂質86.5g 炭水化物462.6g 食物繊維19.0g 食塩12.3g	エネルギー3137kcal 蛋白質147.5g 脂質80.2g 炭水化物443.6g 食物繊維25.8g 食塩10.3g	エネルギー3059kcal 蛋白質141.3g 脂質64.3g 炭水化物469.4g 食物繊維25.8g 食塩11.6g	エネルギー3086kcal 蛋白質143.9g 脂質79.5g 炭水化物437.2g 食物繊維21.3g 食塩10.4g	エネルギー3083kcal 蛋白質152.4g 脂質62.6g 炭水化物469.4g 食物繊維26.2g 食塩10.3g	エネルギー3133kcal 蛋白質142.5g 脂質90.2g 炭水化物430.4g 食物繊維19.5g 食塩11.5g	エネルギー3058kcal 蛋白質141.3g 脂質80.1g 炭水化物435.6g 食物繊維23.7g 食塩12.2g

※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。