

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12日(月)	2026年01月13日(火)	2026年01月14日(水)	2026年01月15日(木)	2026年01月16日(金)	2026年01月17日(土)	2026年01月18日(日)
朝 食	NEGLEーズラウンド (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 (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 (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 脂質24.2g 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755kcal 脂質26.6g 食物繊維4.1g	エネルギー641kcal 脂質21.9g 食物繊維2.8g	エネルギー701kcal 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739kcal 脂質21.2g 食物繊維5.6g
昼 食	米飯 豚肉のハニーマスタート炒め たらのチリソース マヨ和え(小松菜) スープ(豆腐) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉の甘酢あんかけ 和風和え(大根) ホウレン草のソテー(イタリアン) 味噌汁(サツマイモ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉とタケノコの中華炒め さばのトマトソースかけ 中華サラダ(春雨) 煮浸し(チンゲン菜) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 あじの焼き浸し (ア)和風ハンバーグ(おろしホーン酢) サラダ(レタス) 野菜炒め(小松菜・カレー) ローファット牛乳 バナナ	米飯 豚肉と高野豆腐の含め煮 さわらのピリ辛ソースがけ くるみと和え(白菜) マスタート炒め(アスパラ・キノコ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 牛肉と野菜のスープ(ポトフ) さばのごま味噌煮 大豆サラダ きのこソテー(エノキ・ピーマン) グレープフルーツ	米飯 さわらのソテー 玉ねぎソース 鶏肉の竜田揚げ 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) 春雨サラダ(マヨ) ジャーマンポテト ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1116kcal 脂質18.0g 食物繊維9.2g	エネルギー1030kcal 脂質17.8g 食物繊維10.8g	エネルギー1183kcal 脂質33.1g 食物繊維8.5g	エネルギー1013kcal 脂質18.7g 食物繊維8.8g	エネルギー1063kcal 脂質27.2g 食物繊維10.9g	エネルギー1028kcal 脂質28.6g 食物繊維11.8g	エネルギー1177kcal 脂質36.0g 食物繊維6.5g
夕 食	米飯 さばのおろし煮 (ア)豆腐ハンバーグ(中華あん) 酢の物(キュウリ・ワカメ) れんこんのベーコン炒め りんご	米飯 ほきのチーズ焼き 添え野菜(アスパラソテー) 鶏ささみのピカタ 添え野菜(マカロニソテー・ブロ) ごぼうサラダ(ごまドレ) スープ(トマト) フルーチェ	米飯 かれのいのネギ塩ソテー・レモン添え 添え野菜(スパゲティ) (ア)ロールキャベツ ピーナッツ和え(アスパラ) 炒り卵(ひじき) パイナップル	米飯 クリームシチュー(鶏) かれのいの香草パン粉焼き 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グラッセ) サラダマリネ(エビ) ソテー(ニラ・モヤシ) ソフールヨーグルト	米飯 鮭のマヨネーズ焼き 添え野菜(ブロッコリー・ジャガイモ) ツナサラダ(キャベツ) 卵豆腐(温) 清汁(もずく・ミツバ) みかん	米飯 白身魚のフライ(ソース) 添え野菜(キャベツソテー) 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) おかか和え(小松菜) 味噌汁(豆腐・ネギ) パイナップル	米飯 豚肉の四川風ピリ辛炒め さけのムニエル 添え野菜(マカロニソテー・ブロ) ナムル(ホウレン草) 清汁(巻き麩・ワカメ) フルーチェ
	エネルギー999kcal 脂質27.4g 食物繊維8.5g	エネルギー1025kcal 脂質24.0g 食物繊維11.0g	エネルギー874kcal 脂質17.7g 食物繊維7.4g	エネルギー1181kcal 脂質25.3g 食物繊維9.6g	エネルギー955kcal 脂質25.8g 食物繊維5.9g	エネルギー1011kcal 脂質24.5g 食物繊維8.6g	エネルギー902kcal 脂質17.7g 食物繊維8.4g
日 計	エネルギー2836kcal 脂質69.6g 食物繊維20.9g	エネルギー2792kcal 脂質63.0g 食物繊維26.0g	エネルギー2812kcal 脂質77.4g 食物繊維20.0g	エネルギー2835kcal 脂質65.9g 食物繊維21.2g	エネルギー2719kcal 脂質75.0g 食物繊維19.3g	エネルギー2749kcal 脂質82.2g 食物繊維27.3g	エネルギー2818kcal 脂質74.9g 食物繊維20.5g

※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	2026年01月12日(月)	2026年01月13日(火)	2026年01月14日(水)	2026年01月15日(木)	2026年01月16日(金)	2026年01月17日(土)	2026年01月18日(日)
朝食	NEGレーズンラウンド (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	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 脂質28.1g 食物繊維3.2g	エネルギー905kcal 脂質25.1g 食物繊維4.2g	エネルギー923kcal 脂質30.5g 食物繊維4.1g	エネルギー809kcal 脂質25.8g 食物繊維2.8g	エネルギー869kcal 脂質25.9g 食物繊維2.5g	エネルギー878kcal 脂質33.0g 食物繊維6.9g	エネルギー902kcal 脂質28.9g 食物繊維5.6g
	蛋白質30.3g 炭水化物128.9g 食塩4.2g	蛋白質34.2g 炭水化物134.2g 食塩3.0g	蛋白質28.3g 炭水化物136.4g 食塩3.0g	蛋白質27.0g 炭水化物116.0g 食塩2.8g	蛋白質31.0g 炭水化物129.2g 食塩3.5g	蛋白質27.7g 炭水化物123.7g 食塩2.7g	蛋白質32.0g 炭水化物133.7g 食塩3.4g
昼食	米飯 豚肉のハニーマスタード炒め たらのチリソース マヨ和え(小松菜) スクランブルエッグ スープ(豆腐) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉の甘酢あんかけ 和風和え(大根) ホウレン草のソテー(イタリアン) 味噌汁(サツマイモ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉とタケノコの中華炒め さばのトマトソースかけ 中華サラダ(春雨) 煮浸し(チンゲン菜) 味噌汁(巻き麩・ワカメ) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 あじの焼き浸し (ア)和風ハンバーグ(おろしホン酢) サラダ(レタス) 野菜炒め(小松菜・カレー) ローファット牛乳 バナナ	米飯 豚肉と高野豆腐の含め煮 さわらのピリ辛ソースがけ くるみ和え(白菜) マスタード炒め(アスパラ・キノコ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 牛肉と野菜のスープ(ポトフ) さばのごま味噌煮 大豆サラダ きのこソテー(エノキ・ピーマン) グレープフルーツ	米飯 さわらのソテー 玉ねぎソース 鶏肉の竜田揚げ 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) 春雨サラダ(マヨ) ジャーマンポテト ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1368kcal 脂質28.8g 食物繊維11.5g	エネルギー1065kcal 脂質17.9g 食物繊維10.9g	エネルギー1256kcal 脂質33.7g 食物繊維9.7g	エネルギー1048kcal 脂質18.8g 食物繊維8.9g	エネルギー1098kcal 脂質27.3g 食物繊維11.0g	エネルギー1113kcal 脂質31.6g 食物繊維13.4g	エネルギー1324kcal 脂質41.9g 食物繊維7.1g
	蛋白質72.5g 炭水化物201.6g 食塩6.1g	蛋白質48.5g 炭水化物175.5g 食塩3.3g	蛋白質60.9g 炭水化物169.8g 食塩4.4g	蛋白質46.3g 炭水化物172.9g 食塩3.4g	蛋白質56.5g 炭水化物155.3g 食塩3.4g	蛋白質52.9g 炭水化物152.3g 食塩3.2g	蛋白質62.0g 炭水化物166.6g 食塩3.1g
夕食	米飯 さばのおろし煮 (ア)豆腐ハンバーグ(中華あん) 酢の物(キュウリ・ワカメ) れんこんのベーコン炒め 味噌汁(厚揚げ・玉ネギ) りんご	米飯 ほきのチーズ焼き 添え野菜(アスパラソテー) 鶏ささみのピカタ 添え野菜(マカロニソテー・プロ) ごぼうサラダ(ごまドレ) スープ(トマト) フルーチェ	米飯 かわいいのネギ塩ソテー・レモン添え 添え野菜(スパゲティ) (ア)ロールキャベツ ピーナッツ和え(アスパラ) 炒り卵(ひじき) パイナップル	米飯 クリームシチュー(鶏) かわいいの香草パン粉焼き 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グラッセ) サラダマリネ(エビ) ソテー(ニラ・モヤシ) ソフルヨーグルト	米飯 鮭のマヨネーズ焼き 添え野菜(ブロッコリー・ジャガイモ) 親子煮(鶏) ツナサラダ(キャベツ) 清汁(もずく・ミツバ) みかん	米飯 白身魚のフライ(ソース) 添え野菜(キャベツソテー) 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) おかか和え(小松菜) 味噌汁(豆腐・ネギ) パイナップル	米飯 豚肉の四川風ピリ辛炒め さけのムニエル 添え野菜(マカロニソテー・プロ) ナムル(ホウレン草) 清汁(巻き麩・ワカメ) フルーチェ
	エネルギー1115kcal 脂質30.8g 食物繊維9.9g	エネルギー1157kcal 脂質28.8g 食物繊維12.0g	エネルギー969kcal 脂質21.4g 食物繊維8.4g	エネルギー1330kcal 脂質29.1g 食物繊維10.2g	エネルギー1150kcal 脂質30.9g 食物繊維8.5g	エネルギー1202kcal 脂質31.8g 食物繊維9.3g	エネルギー937kcal 脂質17.8g 食物繊維8.5g
	蛋白質42.6g 炭水化物160.1g 食塩4.4g	蛋白質62.1g 炭水化物157.5g 食塩4.7g	蛋白質48.6g 炭水化物141.2g 食塩3.8g	蛋白質72.7g 炭水化物187.7g 食塩4.8g	蛋白質60.0g 炭水化物151.9g 食塩4.1g	蛋白質61.9g 炭水化物160.1g 食塩4.2g	蛋白質49.6g 炭水化物138.4g 食塩3.9g
日計	エネルギー3372kcal 脂質87.7g 食物繊維24.6g	エネルギー3127kcal 脂質71.8g 食物繊維27.1g	エネルギー3148kcal 脂質85.6g 食物繊維22.2g	エネルギー3187kcal 脂質73.7g 食物繊維21.9g	エネルギー3117kcal 脂質84.1g 食物繊維22.0g	エネルギー3193kcal 脂質96.4g 食物繊維29.6g	エネルギー3163kcal 脂質88.6g 食物繊維21.2g
	蛋白質145.4g 炭水化物490.6g 食塩14.7g	蛋白質144.8g 炭水化物467.2g 食塩11.0g	蛋白質137.8g 炭水化物447.4g 食塩11.2g	蛋白質146.0g 炭水化物476.6g 食塩11.0g	蛋白質147.5g 炭水化物436.4g 食塩11.0g	蛋白質142.5g 炭水化物436.1g 食塩10.1g	蛋白質143.6g 炭水化物438.7g 食塩10.4g

※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。