

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19日(月)	2026年01月20日(火)	2026年01月21日(水)	2026年01月22日(木)	2026年01月23日(金)	2026年01月24日(土)	2026年01月25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643kcal 脂質16.5g 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20.5g 炭水化物106.0g 食塩2.4g	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 豚じゃが ほきの洋風煮込み 甘酢和え(れんこん) 中華風炒り卵 ローファット牛乳 バナナ	米飯 さばのカレー焼き 添え野菜(キャ・人・アス) 牛肉のしぐれ煮 辛子和え(ホウレン草) 煮浸し(白菜・油揚げ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉とキャベツの生姜炒め さわらのホイル焼き(ホン酢) 酢の物(白菜) 南瓜の煮物 ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯(半量) 長崎ちゃんぽん麺風(豚) (ア)レモンペッパーチキン 添え野菜(ホウレン草ソテー・グラッセ) 梅肉和え(白菜) 卵とじ(いんげん) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉の辛味焼き あじの黄身焼き カニかまサラダ ひじきの煮物(コンニャク) 味噌汁(巻き麴・ワカメ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 赤魚の煮付け (ア)とんかつ ツナ和え(小松菜) 炒り豆腐(ぜんまい) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 たらめのネギ味噌焼き 添え野菜(南瓜・シシトウ) ささみフライ かにマヨサラダ きんぴられんこん ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1164kcal 脂質20.2g 食物繊維11.4g	エネルギー1097kcal 脂質30.7g 食物繊維12.7g	エネルギー1069kcal 脂質20.9g 食物繊維9.6g	エネルギー982kcal 脂質20.1g 食物繊維10.8g	エネルギー1102kcal 脂質24.7g 食物繊維12.1g	エネルギー1087kcal 脂質26.0g 食物繊維9.9g	エネルギー1016kcal 脂質16.1g 食物繊維7.9g
	蛋白質55.9g 炭水化物184.8g 食塩4.2g	蛋白質58.2g 炭水化物142.8g 食塩3.1g	蛋白質55.9g 炭水化物159.9g 食塩3.8g	蛋白質54.0g 炭水化物145.7g 食塩6.0g	蛋白質60.1g 炭水化物156.8g 食塩4.6g	蛋白質50.6g 炭水化物158.2g 食塩4.2g	蛋白質53.2g 炭水化物160.3g 食塩3.4g
夕 食	米飯 鯛の酒蒸しねぎソース 添え野菜(パプリカ・芋) 炒り豆腐(しいたけ) マヨ和え(ブロ・ハム) スープ(チンゲン菜) りんご	米飯 牛ミンチの味噌風味焼き 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グラッセ) 豆腐サラダ(レタス) ツナ和え(キャベツ) 清汁(里芋) フルーチェ	米飯 かに豆腐 チキン南蛮(タルタルソース) 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) サラダ(レタス) 味噌汁(揚げ・キャベツ) パイナップル	米飯 ミートグラタン(牛肉) いわしの香草パン粉焼き 添え野菜(玉ネギ・インゲンソテー) 中華和え(オクラ・ツナ) 野菜炒め(アスパラ) スープ(ホウレン草・コーン) ソフールヨーグルト	米飯 かれいの味噌マヨネーズ焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 牛肉の野菜巻き 添え野菜(大豆モヤシソテー) 柚香和え(白菜) 卵スープ(エノキ) みかん	米飯 鶏肉の塩麴焼き 添え野菜(エリンギソテー) かれいのチーズ焼き 添え野菜(キャ・人・ブロ・卵)/和風ドレ 南瓜サラダ(マヨ) 清汁(なめこ) パイナップル	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(チャブチ) おろし和え(チンゲン菜・エノキ) 海藻サラダ(トマト添え) 味噌汁(厚揚げ・白菜) フルーチェ
	エネルギー887kcal 脂質20.5g 食物繊維9.0g	エネルギー1059kcal 脂質33.5g 食物繊維8.2g	エネルギー1082kcal 脂質32.3g 食物繊維9.6g	エネルギー1131kcal 脂質31.8g 食物繊維11.9g	エネルギー919kcal 脂質19.0g 食物繊維8.4g	エネルギー1002kcal 脂質24.6g 食物繊維10.3g	エネルギー962kcal 脂質18.8g 食物繊維9.8g
	蛋白質39.1g 炭水化物132.2g 食塩3.5g	蛋白質40.9g 炭水化物143.1g 食塩3.7g	蛋白質51.3g 炭水化物140.6g 食塩4.1g	蛋白質48.0g 炭水化物159.6g 食塩3.1g	蛋白質46.5g 炭水化物136.7g 食塩3.7g	蛋白質53.1g 炭水化物138.6g 食塩4.7g	蛋白質42.3g 炭水化物151.1g 食塩4.4g
日 計	エネルギー2738kcal 脂質62.6g 食物繊維23.6g	エネルギー2893kcal 脂質85.4g 食物繊維25.1g	エネルギー2794kcal 脂質69.7g 食物繊維22.7g	エネルギー2754kcal 脂質73.8g 食物繊維25.5g	エネルギー2724kcal 脂質65.7g 食物繊維23.0g	エネルギー2799kcal 脂質79.7g 食物繊維27.1g	エネルギー2724kcal 脂質56.2g 食物繊維23.4g
	蛋白質122.8g 炭水化物410.5g 食塩11.7g	蛋白質129.9g 炭水化物390.7g 食塩9.4g	蛋白質127.7g 炭水化物406.5g 食塩10.3g	蛋白質125.6g 炭水化物391.9g 食塩11.4g	蛋白質134.2g 炭水化物393.7g 食塩11.4g	蛋白質128.0g 炭水化物391.1g 食塩11.1g	蛋白質124.2g 炭水化物423.0g 食塩10.7g

※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19日(月)	2026年01月20日(火)	2026年01月21日(水)	2026年01月22日(木)	2026年01月23日(金)	2026年01月24日(土)	2026年01月25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 脂質24.8g 食物繊維3.2g	エネルギー888kcal 脂質24.1g 食物繊維4.2g	エネルギー811kcal 脂質20.4g 食物繊維3.5g	エネルギー809kcal 脂質25.8g 食物繊維2.8g	エネルギー871kcal 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990kcal 脂質36.8g 食物繊維5.7g
	蛋白質31.7g 炭水化物119.8g 食塩4.5g	蛋白質34.7g 炭水化物131.1g 食塩3.1g	蛋白質23.9g 炭水化物135.4g 食塩2.9g	蛋白質27.0g 炭水化物116.0g 食塩2.8g	蛋白質31.0g 炭水化物129.6g 食塩3.6g	蛋白質27.7g 炭水化物123.7g 食塩2.7g	蛋白質34.7g 炭水化物135.3g 食塩3.6g
昼 食	米飯 豚じゃが ほきの洋風煮込み 甘酢和え(れんこん) 中華風炒り卵 ローファット牛乳 バナナ	米飯 さばのカレー焼き 添え野菜(キャ・人・アス) 牛肉のしぐれ煮 辛子和え(ホウレン草) 煮浸し(白菜・油揚げ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉とキャベツの生姜炒め さわらのホイル焼き(ホン酢) 酢の物(白菜) 南瓜の煮物 ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯(半量) 長崎ちゃんぽん麺風(豚) (ア)レモンペッパーチキン 添え野菜(ホウレン草ソテー・グッラッセ) 梅肉和え(白菜) 卵とじ(いんげん) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉の辛味焼き あじの黄身焼き カニかまサラダ ひじきの煮物(コンニャク) 味噌汁(巻き麩・ワカメ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 赤魚の煮付け (ア)とんかつ ツナ和え(小松菜) 炒り豆腐(ぜんまい) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 たらめのネギ味噌焼き 添え野菜(南瓜・シシトウ) ささみフライ かにマヨサラダ きんぴられんこん ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1282kcal 脂質23.2g 食物繊維13.1g	エネルギー1132kcal 脂質30.8g 食物繊維12.8g	エネルギー1204kcal 脂質26.2g 食物繊維10.7g	エネルギー1000kcal 脂質20.2g 食物繊維10.8g	エネルギー1137kcal 脂質24.8g 食物繊維12.2g	エネルギー1192kcal 脂質27.2g 食物繊維11.8g	エネルギー1051kcal 脂質16.2g 食物繊維8.0g
	蛋白質64.7g 炭水化物198.6g 食塩5.0g	蛋白質58.8g 炭水化物150.6g 食塩3.1g	蛋白質65.5g 炭水化物171.9g 食塩4.4g	蛋白質54.3g 炭水化物149.6g 食塩6.0g	蛋白質60.7g 炭水化物164.6g 食塩4.6g	蛋白質58.8g 炭水化物172.3g 食塩4.6g	蛋白質53.8g 炭水化物168.1g 食塩3.4g
夕 食	米飯 鯛の酒蒸しねぎソース 添え野菜(パプリカ・芋) 豆腐チャンプル(豚) マヨ和え(ブロッサム) スープ(チンゲン菜) りんご	米飯 牛ミンチの味噌風味焼き 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グッラッセ) チーズオムレツ(ツナ) 添え野菜(インゲン・グッラッセ) 豆腐サラダ(レタス) 清汁(里芋) フルーチェ	米飯 かに豆腐 チキン南蛮(タルタルソース) 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) サラダ(レタス) 味噌汁(揚げ・キャベツ) パイナップル	米飯 ミートグラタン(牛肉) いわしの香草パン粉焼き 添え野菜(玉ネギ・インゲンソテー) 中華和え(オクラ・ツナ) 野菜炒め(アスパラ) スープ(ホウレン草・コーン) ソフールヨーグルト	米飯 かれいの味噌マヨネーズ焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 牛肉の野菜巻き 添え野菜(大豆モヤシソテー) 柚香和え(白菜) 卵スープ(エノキ) みかん	米飯 鶏肉の塩麴焼き 添え野菜(エリンギソテー) かれいのチーズ焼き 添え野菜(キャ・人・ブロッコリー)/和風ﾄﾚ 南瓜サラダ(マヨ) 清汁(なめこ) パイナップル	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(チャプチェ) さばの照り焼き 添え野菜(インゲン・グッラッセ) おろし和え(チンゲン菜・エノキ) 海藻サラダ(ﾄﾓﾄ添え) 味噌汁(厚揚げ・白菜) フルーチェ
	エネルギー1011kcal 脂質26.8g 食物繊維8.3g	エネルギー1252kcal 脂質43.2g 食物繊維10.5g	エネルギー1183kcal 脂質36.7g 食物繊維9.8g	エネルギー1465kcal 脂質46.6g 食物繊維14.5g	エネルギー1016kcal 脂質22.1g 食物繊維8.6g	エネルギー1072kcal 脂質26.5g 食物繊維10.4g	エネルギー1164kcal 脂質30.1g 食物繊維10.9g
	蛋白質51.7g 炭水化物135.0g 食塩3.8g	蛋白質52.1g 炭水化物158.7g 食塩4.9g	蛋白質56.4g 炭水化物149.9g 食塩4.4g	蛋白質66.9g 炭水化物188.6g 食塩4.1g	蛋白質55.0g 炭水化物145.3g 食塩4.0g	蛋白質57.6g 炭水化物146.9g 食塩4.9g	蛋白質53.4g 炭水化物162.3g 食塩4.9g
日 計	エネルギー3131kcal 脂質74.8g 食物繊維24.6g	エネルギー3272kcal 脂質98.1g 食物繊維27.5g	エネルギー3198kcal 脂質83.3g 食物繊維24.0g	エネルギー3274kcal 脂質92.6g 食物繊維28.1g	エネルギー3024kcal 脂質72.8g 食物繊維23.3g	エネルギー3142kcal 脂質86.7g 食物繊維29.1g	エネルギー3205kcal 脂質83.1g 食物繊維24.6g
	蛋白質148.1g 炭水化物453.4g 食塩13.3g	蛋白質145.6g 炭水化物440.4g 食塩11.1g	蛋白質145.8g 炭水化物457.2g 食塩11.7g	蛋白質148.2g 炭水化物454.2g 食塩12.9g	蛋白質146.7g 炭水化物439.5g 食塩12.2g	蛋白質144.1g 炭水化物442.9g 食塩12.2g	蛋白質141.9g 炭水化物465.7g 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。