

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02月09日(月)	2026年02月10日(火)	2026年02月11日(水)	2026年02月12日(木)	2026年02月13日(金)	2026年02月14日(土)	2026年02月15日(日)
朝食	NEGLEーズラウンド スクランブルエッグ (ア)ウインナー ローファット牛乳 オレンジ	食パン ソテー(コンソメ味) (ア)卵スープ チーズ 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) ゆで卵 ローファット牛乳 バナナ	クリームロール (ア)サラダ(ごま) (ア)コーンスープ ローファット牛乳 みかんゼリー	NEGイエローロール スクランブルエッグ(ほうれん草) チーズ ローファット牛乳 バナナ	クリームエスカルゴ (ア)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 やさいゼリー	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685kcal 蛋白質23.8g 脂質28.6g 炭水化物84.0g 食物繊維1.5g 食塩2.6g	エネルギー707kcal 蛋白質31.2g 脂質19.4g 炭水化物101.5g 食物繊維4.6g 食塩3.4g	エネルギー752kcal 蛋白質28.8g 脂質27.8g 炭水化物98.6g 食物繊維3.2g 食塩2.0g	エネルギー617kcal 蛋白質28.4g 脂質15.2g 炭水化物92.6g 食物繊維4.4g 食塩3.6g	エネルギー665kcal 蛋白質23.4g 脂質21.8g 炭水化物96.0g 食物繊維2.4g 食塩2.5g	エネルギー639kcal 蛋白質28.8g 脂質24.8g 炭水化物82.9g 食物繊維2.8g 食塩2.8g	エネルギー757kcal 蛋白質30.1g 脂質22.2g 炭水化物110.9g 食物繊維6.3g 食塩3.1g
昼食	米飯 擬製豆腐(鶏) 添え野菜(チンゲン菜・赤ピーソテー) 赤魚の酒蒸しねぎソース 中華和え(塩クラゲ・ツナ) 甘辛炒め(インゲン) ローファット牛乳 りんご	米飯 さわらの西京焼き 添え野菜(南瓜・シトウ) 鶏肉と里芋の照り煮 ホウレン草のナムル(カニカマ) 沢煮椀 (ア)ヨーグルト和え	米飯 いかのオイスターソース炒め 鶏肉のカレークリームソース おろし和え(小松菜・ツナ) 煮物(高野・人参) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 筑前煮(鶏) 鯛のネギ味噌焼き ツナサラダ さつまいもの甘煮 ローファット牛乳 バナナ	米飯 鯛の柚子煮 酢の物(キクラゲ) きんぴらごぼう 湯豆腐(ねぎ・かつお) ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 豚肉とタケノコの中華炒め 赤魚の甘酢あんかけ マヨ和え(小松菜) ふろふき大根(ゆずみそ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 あじのカレー焼き 添え野菜(モヤシ・マンソテー) (ア)出し巻き卵 長芋たんざく 中華風野菜炒め(キャベツ) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1051kcal 蛋白質52.9g 脂質28.9g 炭水化物143.9g 食物繊維9.9g 食塩4.0g	エネルギー1032kcal 蛋白質51.2g 脂質18.3g 炭水化物158.1g 食物繊維9.5g 食塩3.6g	エネルギー983kcal 蛋白質56.1g 脂質20.4g 炭水化物139.3g 食物繊維7.9g 食塩3.3g	エネルギー1142kcal 蛋白質56.6g 脂質20.2g 炭水化物179.7g 食物繊維8.6g 食塩2.3g	エネルギー1032kcal 蛋白質51.3g 脂質19.4g 炭水化物157.8g 食物繊維9.0g 食塩2.7g	エネルギー1065kcal 蛋白質54.6g 脂質16.9g 炭水化物171.4g 食物繊維10.0g 食塩3.5g	エネルギー966kcal 蛋白質47.9g 脂質22.4g 炭水化物139.8g 食物繊維7.6g 食塩3.4g
夕食	米飯 焼き魚(さば) 豚肉の生姜焼き 添え野菜(キャベツソテー) ごま和え(モヤシ・ニラ) 煮物(大根・油揚げ) ソファールヨーグルト	ハヤシライス(牛) コロッケ(カニ・ホタテ・イビ) 添え野菜(インゲン・コーンソテー・グラッセ) 柚香和え(白菜) 炒り豆腐(ぜんまい) スープ(ホウレン草・コーン) いよかん	米飯 スパニッシュオムレツ(豚) カレイの唐揚げ 添え野菜(キャベツソテー) サラダ(レタス) 甘辛炒め(キノコ・牛) フルーチェ	米飯 えびチリ 春巻き ピーナツ和え(ブロッコリー) (ア)ワカメスープ パイナップル	いなり寿司 かれいのネギ塩ソテー・レモン添え 添え野菜(キャベツソテー) サラダ(大根) 清汁(麩・白菜) チョコムース	米飯 たらのチーズ焼き 添え野菜(インゲン・コーンソテー・グラッセ) (ア)チキンロール 甘酢和え(白菜・とろろ昆布) 味噌汁(里芋) りんご	豚肉の卵とじ丼(具:別盛) (ア)えびシューマイ ごま味噌和え(小松菜) 中華サラダ(春雨) フルーチェ
	エネルギー1035kcal 蛋白質48.5g 脂質29.3g 炭水化物134.3g 食物繊維5.9g 食塩3.2g	エネルギー1077kcal 蛋白質41.1g 脂質28.4g 炭水化物161.9g 食物繊維12.5g 食塩4.8g	エネルギー986kcal 蛋白質42.8g 脂質28.0g 炭水化物134.6g 食物繊維6.8g 食塩2.5g	エネルギー1033kcal 蛋白質41.3g 脂質23.8g 炭水化物158.0g 食物繊維9.7g 食塩4.1g	エネルギー1174kcal 蛋白質49.1g 脂質37.3g 炭水化物151.4g 食物繊維8.4g 食塩5.4g	エネルギー954kcal 蛋白質40.7g 脂質20.5g 炭水化物149.5g 食物繊維8.5g 食塩4.4g	エネルギー1060kcal 蛋白質41.1g 脂質25.4g 炭水化物161.0g 食物繊維7.7g 食塩4.6g
日計	エネルギー2771kcal 蛋白質125.2g 脂質86.8g 炭水化物362.2g 食物繊維17.3g 食塩9.8g	エネルギー2816kcal 蛋白質123.5g 脂質66.1g 炭水化物421.5g 食物繊維26.6g 食塩11.8g	エネルギー2721kcal 蛋白質127.7g 脂質76.2g 炭水化物372.5g 食物繊維17.9g 食塩7.8g	エネルギー2792kcal 蛋白質126.3g 脂質59.2g 炭水化物430.3g 食物繊維22.7g 食塩10.0g	エネルギー2871kcal 蛋白質123.8g 脂質78.5g 炭水化物405.2g 食物繊維19.8g 食塩10.6g	エネルギー2658kcal 蛋白質124.1g 脂質62.2g 炭水化物403.8g 食物繊維21.3g 食塩10.7g	エネルギー2783kcal 蛋白質119.1g 脂質70.0g 炭水化物411.7g 食物繊維21.6g 食塩11.1g

※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ひいたします。

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02月09日(月)	2026年02月10日(火)	2026年02月11日(水)	2026年02月12日(木)	2026年02月13日(金)	2026年02月14日(土)	2026年02月15日(日)
朝食	NEGLEーゼンラウンド スクランブルエッグ (ア)ウインナー ローファット牛乳 オレンジ	食パン・レーゼンラウンド ソテー(コンソメ味) (ア)卵スープ チーズ 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) ゆで卵 ローファット牛乳 バナナ	クリームロール・NEGロール (ア)サラダ(ごま) (ア)コーンスープ ローファット牛乳 みかんゼリー	NEGイエローロール スクランブルエッグ(ほうれん草) チーズ ローファット牛乳 バナナ	クリームエスカルゴ・NEGイエローロール (ア)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 やさしいゼリー	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853kcal 蛋白質27.2g 脂質32.5g 炭水化物113.4g 食物繊維1.5g 食塩3.0g	エネルギー875kcal 蛋白質34.6g 脂質23.3g 炭水化物130.9g 食物繊維4.6g 食塩3.8g	エネルギー920kcal 蛋白質32.2g 脂質31.7g 炭水化物128.0g 食物繊維3.2g 食塩2.5g	エネルギー785kcal 蛋白質31.8g 脂質19.1g 炭水化物122.0g 食物繊維4.4g 食塩4.1g	エネルギー833kcal 蛋白質26.8g 脂質25.7g 炭水化物125.4g 食物繊維2.4g 食塩3.0g	エネルギー807kcal 蛋白質32.2g 脂質28.7g 炭水化物112.3g 食物繊維2.8g 食塩3.3g	エネルギー920kcal 蛋白質33.5g 脂質29.9g 炭水化物134.5g 食物繊維6.3g 食塩3.4g
昼食	米飯 擬製豆腐(鶏) 添え野菜(チンゲン菜・赤ピーソテー) 赤魚の酒蒸しねぎソース 中華和え(塩クラゲ・ツナ) 甘辛炒め(インゲン) ローファット牛乳 りんご	米飯 さわらの西京焼き 添え野菜(南瓜・シトウ) 鶏肉と里芋の照り煮 ホウレン草のナムル(カニカマ) 沢煮椀 (ア)ヨーグルト和え	米飯 いかのオイスターソース炒め 鶏肉のカレークリームソース おろし和え(小松菜・ツナ) 煮物(高野・人参) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 筑前煮(鶏) 鯛のネギ味噌焼き ツナサラダ さつまいもの甘煮 ローファット牛乳 バナナ	米飯 鯛の柚子煮 牛肉とモヤシのカレー炒め 酢の物(キクラゲ) きんぴらごぼう 湯豆腐(ねぎ・かつお) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 豚肉とタケノコの中華炒め 赤魚の甘酢あんかけ マヨ和え(小松菜) ふろふき大根(ゆずみそ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 あじのカレー焼き 添え野菜(モヤシ・マンソテー) (ア)出し巻き卵 長芋たんざく 中華風野菜炒め(キャベツ) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1184kcal 蛋白質60.7g 脂質34.8g 炭水化物155.4g 食物繊維10.6g 食塩4.4g	エネルギー1149kcal 蛋白質60.1g 脂質22.3g 炭水化物167.9g 食物繊維9.8g 食塩3.7g	エネルギー1104kcal 蛋白質64.9g 脂質23.2g 炭水化物153.4g 食物繊維9.5g 食塩3.8g	エネルギー1202kcal 蛋白質61.0g 脂質21.3g 炭水化物187.5g 食物繊維8.7g 食塩2.3g	エネルギー1162kcal 蛋白質59.4g 脂質24.2g 炭水化物170.9g 食物繊維10.4g 食塩3.2g	エネルギー1192kcal 蛋白質65.3g 脂質20.5g 炭水化物183.9g 食物繊維11.4g 食塩4.1g	エネルギー1075kcal 蛋白質56.4g 脂質26.0g 炭水化物149.1g 食物繊維8.1g 食塩3.7g
夕食	米飯 焼き魚(さば) 豚肉の生姜焼き 添え野菜(キャベツソテー) ごま和え(モヤシ・ニラ) 煮物(大根・油揚げ) 清汁(巻き麩・ワカメ) ソファールヨーグルト	ハヤシライス(牛) コロッケ(カニ・ホタテ・エビ) 添え野菜(インゲン・コーンソテー・グラッセ) 柚香和え(白菜) 炒り豆腐(ぜんまい) スープ(ホウレン草・コーン) いよかん	米飯 スパニッシュオムレツ(豚) カレイの唐揚げ 添え野菜(キャベツソテー) サラダ(レタス) 甘辛炒め(キノコ・牛) フルーチェ	米飯 えびチリ 春巻き ピーナッツ和え(ブロッコリー) (ア)ワカメスープ パイナップル	いなり寿司 かれいのネギ塩ソテー・レモン添え 添え野菜(キャベツソテー) サラダ(大根) 清汁(麩・白菜) チョコムース	米飯 たらのチーズ焼き 添え野菜(インゲン・コーンソテー・グラッセ) (ア)チキンロール 甘酢和え(白菜・とろろ昆布) 味噌汁(里芋) りんご	豚肉の卵とじ丼(具:別盛) (ア)えびシュウマイ ごま味噌和え(小松菜) 中華サラダ(春雨) 清汁(麩・ホウレン草) フルーチェ
	エネルギー1189kcal 蛋白質58.9g 脂質36.4g 炭水化物144.8g 食物繊維6.8g 食塩5.0g	エネルギー1232kcal 蛋白質49.2g 脂質34.8g 炭水化物177.7g 食物繊維13.8g 食塩5.6g	エネルギー1118kcal 蛋白質48.9g 脂質33.5g 炭水化物148.6g 食物繊維7.6g 食塩2.9g	エネルギー1126kcal 蛋白質46.2g 脂質25.6g 炭水化物172.6g 食物繊維10.7g 食塩4.5g	エネルギー1297kcal 蛋白質59.4g 脂質41.2g 炭水化物162.7g 食物繊維9.0g 食塩6.1g	エネルギー1082kcal 蛋白質51.2g 脂質24.9g 炭水化物160.8g 食物繊維9.5g 食塩5.1g	エネルギー1222kcal 蛋白質52.9g 脂質29.4g 炭水化物180.6g 食物繊維10.1g 食塩6.7g
日計	エネルギー3226kcal 蛋白質146.8g 脂質103.7g 炭水化物413.6g 食物繊維18.9g 食塩12.4g	エネルギー3256kcal 蛋白質143.9g 脂質80.4g 炭水化物476.5g 食物繊維28.2g 食塩13.1g	エネルギー3142kcal 蛋白質146.0g 脂質88.4g 炭水化物430.0g 食物繊維20.3g 食塩9.2g	エネルギー3113kcal 蛋白質139.0g 脂質66.0g 炭水化物482.1g 食物繊維23.8g 食塩10.9g	エネルギー3292kcal 蛋白質145.6g 脂質91.1g 炭水化物459.0g 食物繊維21.8g 食塩12.3g	エネルギー3081kcal 蛋白質148.7g 脂質74.1g 炭水化物457.0g 食物繊維23.7g 食塩12.5g	エネルギー3217kcal 蛋白質142.8g 脂質85.3g 炭水化物464.2g 食物繊維24.5g 食塩13.8g

※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ひいたします。