

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16日(月)	2026年02月17日(火)	2026年02月18日(水)	2026年02月19日(木)	2026年02月20日(金)	2026年02月21日(土)	2026年02月22日(日)
朝食	NEG黒糖ロール 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(サウザン) (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 やさしいゼリー	食パン (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652kcal 蛋白質24.7g 脂質26.5g 炭水化物77.8g 食物繊維1.5g 食塩2.8g	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616kcal 蛋白質28.4g 脂質15.0g 炭水化物92.8g 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843kcal 蛋白質32.6g 脂質29.9g 炭水化物112.8g 食物繊維6.4g 食塩3.3g
昼食	米飯 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(ブロッコリー・ジャガイモ) 白身魚のケチャップ煮 南瓜サラダ(マヨ) ソテー(ニラ・モヤシ) ローファット牛乳 りんご	米飯(半量) 味噌煮込みうどん 甘酢和え(カリフラワー) サラダ(大根) ソテー(ホウレン草・ベーコン) ローファット牛乳 キウイ	米飯 豚肉と厚揚げの含め煮 さわらのピリ辛ソースがけ 切り干し大根サラダ ジャーマンポテト ローファット牛乳 グレープフルーツ	鶏肉の照り焼き丼(卵) あじの黄身焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) ピーナツ和え(チンゲン菜) 味噌汁(厚揚げ・玉ネギ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 赤魚の中華風あんかけ くずたたき風(鶏・エビ) 添え野菜(キャブ・ローピー) お浸し(菜の花・シラス) 金時豆の甘煮 ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 豚肉と里芋の甘辛炒め あじの焼き浸し マスタードマヨ和え(ホウレン草) 卵の花 ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛肉の韓国風焼肉(プルコキ) さわらの山椒焼き 添え野菜(インゲン・芋) ナムル(ぜんまい) ひじきの煮物(コンニャク) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー961kcal 蛋白質47.8g 脂質12.0g 炭水化物161.1g 食物繊維9.1g 食塩4.0g	エネルギー913kcal 蛋白質40.1g 脂質18.0g 炭水化物146.1g 食物繊維12.4g 食塩3.5g	エネルギー1105kcal 蛋白質55.1g 脂質27.0g 炭水化物155.8g 食物繊維9.6g 食塩4.1g	エネルギー1172kcal 蛋白質61.9g 脂質25.8g 炭水化物165.9g 食物繊維7.6g 食塩4.0g	エネルギー999kcal 蛋白質61.0g 脂質9.6g 炭水化物165.3g 食物繊維10.6g 食塩3.8g	エネルギー1122kcal 蛋白質57.4g 脂質19.7g 炭水化物176.3g 食物繊維13.4g 食塩2.9g	エネルギー1113kcal 蛋白質51.0g 脂質30.2g 炭水化物155.0g 食物繊維12.2g 食塩4.0g
夕食	米飯 鮭のオープン焼き(ホテサラ) 牛しゃぶ鍋(ごまダレ) 辛子和え(いんげん) 煮浸し(小松菜) ソフールヨーグルト	米飯 鶏肉のハニーマスタード炒め かき揚げ(えび・三つ葉) 天つゆ おかか和え(チンゲン菜) 炒り豆腐(しいたけ) 清汁(しめじ) フルーツミックス	米飯 白身魚のピカタ(トマトソース) 添え野菜(キャブ・ローグ) とんべい焼 くるみ和え(白菜) (ア)豆腐サラダ スープ(ワカメ・タケノコ) フルーチェ	米飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 酢の物(塩クラゲ) ソテー(チンゲン菜・ベーコン) 大学芋 パイナップル	シーフードカレーライス(エビ・イカ) ハンバーグ(牛豚) 添え野菜(スパゲティ) ツナ和え(大根) カニかまサラダ いよかん	米飯 白身魚のクリスピーフライ 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ (ア)ロールキャベツ おろし和え(チンゲン菜・エノキ) (ア)焼き厚揚げ(おろし・ねぎ) 味噌汁(ホウレン草・玉ネギ) りんご	米飯 たらのネギ味噌焼き 添え野菜(マカロニソーサー・ブロッコ) 鶏ささみの和え物(韓国風) 菜種和え(小松菜) そうめん汁(揚げ) フルーチェ
	エネルギー1100kcal 蛋白質53.9g 脂質28.2g 炭水化物160.6g 食物繊維15.1g 食塩3.6g	エネルギー1135kcal 蛋白質49.5g 脂質22.2g 炭水化物180.6g 食物繊維10.5g 食塩4.6g	エネルギー942kcal 蛋白質45.0g 脂質22.8g 炭水化物135.9g 食物繊維9.5g 食塩3.0g	エネルギー969kcal 蛋白質32.9g 脂質23.2g 炭水化物153.4g 食物繊維8.1g 食塩2.9g	エネルギー1122kcal 蛋白質44.7g 脂質32.7g 炭水化物157.7g 食物繊維9.5g 食塩4.6g	エネルギー966kcal 蛋白質41.0g 脂質26.4g 炭水化物137.5g 食物繊維8.1g 食塩4.2g	エネルギー822kcal 蛋白質41.4g 脂質11.8g 炭水化物132.3g 食物繊維6.8g 食塩3.3g
日計	エネルギー2713kcal 蛋白質126.4g 脂質66.7g 炭水化物399.5g 食物繊維25.7g 食塩10.4g	エネルギー2755kcal 蛋白質120.8g 脂質59.6g 炭水化物428.2g 食物繊維27.5g 食塩11.5g	エネルギー2799kcal 蛋白質128.9g 脂質77.6g 炭水化物390.3g 食物繊維22.3g 食塩9.1g	エネルギー2757kcal 蛋白質123.2g 脂質64.0g 炭水化物412.1g 食物繊維20.1g 食塩10.5g	エネルギー2786kcal 蛋白質129.1g 脂質64.1g 炭水化物419.0g 食物繊維22.5g 食塩10.9g	エネルギー2727kcal 蛋白質127.2g 脂質70.9g 炭水化物396.7g 食物繊維24.3g 食塩9.9g	エネルギー2778kcal 蛋白質125.0g 脂質71.9g 炭水化物400.1g 食物繊維25.4g 食塩10.6g

※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02月16日(月)	2026年02月17日(火)	2026年02月18日(水)	2026年02月19日(木)	2026年02月20日(金)	2026年02月21日(土)	2026年02月22日(日)
朝食	NEG黒糖ロール 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・黒糖ロール 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(サウザン) (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 やさいゼリー	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803kcal 蛋白質28.6g 脂質29.4g 炭水化物104.1g 食物繊維1.5g 食塩3.3g	エネルギー858kcal 蛋白質35.1g 脂質22.3g 炭水化物127.8g 食物繊維4.6g 食塩3.9g	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784kcal 蛋白質31.8g 脂質18.9g 炭水化物122.2g 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1006kcal 蛋白質36.0g 脂質37.6g 炭水化物136.4g 食物繊維6.4g 食塩3.6g
昼食	米飯 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(ブロッコリー・ジャガイモ) 白身魚のケチャップ煮 南瓜サラダ(マヨ) ソテー(ニラ・モヤシ) ローファット牛乳 りんご	米飯(半量) 味噌煮込みうどん さばのおろし煮 甘酢和え(カワラワケ) ソテー(ほうれん草・ベーコン) ローファット牛乳 キウイ	米飯 豚肉と厚揚げの含め煮 さわらのピリ辛ソースがけ 切り干し大根サラダ ジャーマンポテト ローファット牛乳 グレープフルーツ	鶏肉の照り焼き丼(卵) あじの黄身焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) ピーナツ和え(チンゲン菜) 味噌汁(厚揚げ・玉ネギ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 赤魚の中華風あんかけ くずたき風(鶏・エビ) 添え野菜(キャブ・ロ・ピー) お浸し(菜の花・シラス) 金時豆の甘煮 ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 豚肉と里芋の甘辛炒め あじの焼き浸し マスタードマヨ和え(ほうれん草) 卵の花 ローファット牛乳 バナナ	米飯 牛肉の韓国風焼肉(プルコギ) さわらの山椒焼き 添え野菜(インゲン・芋) ナムル(ぜんまい) ひじきの煮物(コンニャク) ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1077kcal 蛋白質56.7g 脂質14.2g 炭水化物174.4g 食物繊維9.7g 食塩4.7g	エネルギー1179kcal 蛋白質58.3g 脂質32.4g 炭水化物157.5g 食物繊維13.3g 食塩4.1g	エネルギー1234kcal 蛋白質64.4g 脂質31.4g 炭水化物167.3g 食物繊維10.7g 食塩4.6g	エネルギー1269kcal 蛋白質67.2g 脂質28.4g 炭水化物177.6g 食物繊維8.0g 食塩4.4g	エネルギー1104kcal 蛋白質69.1g 脂質11.7g 炭水化物178.7g 食物繊維11.5g 食塩4.4g	エネルギー1240kcal 蛋白質66.3g 脂質22.1g 炭水化物190.4g 食物繊維14.1g 食塩3.4g	エネルギー1148kcal 蛋白質51.6g 脂質30.3g 炭水化物162.8g 食物繊維12.3g 食塩4.0g
夕食	米飯 鮭のオープン焼き(ホテサラ) 牛しゃぶ鍋(ごまダレ) 辛子和え(いんげん) 煮浸し(小松菜) 味噌汁(エノ・ワカメ) ソフールヨーグルト	米飯 鶏肉のハニーマスタード炒め かき揚げ(えび・三つ葉) 天つゆ おかか和え(チンゲン菜) 炒り豆腐(しいたけ) 清汁(しめじ) フルーツミックス	米飯 白身魚のピカタ(トマトソース) 添え野菜(キャブ・グラッセ) とんべい焼 くるみ和え(白菜) スープ(ワカメ・タケノコ) フルーチェ	米飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 (ア)鮭のレモンペッパー焼き 添え野菜(マカロニ・パルメーザン) 酢の物(塩クラゲ) 大学芋 パイナップル	シーフードカレーライス(エビ・イカ) ハンバーグ(牛豚) 添え野菜(スパゲティ) ツナ和え(大根) カニかまサラダ いよかん	米飯 白身魚のクリスピーフライ 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ (ア)ロールキャベツ おろし和え(チンゲン菜・エノ) (ア)焼き厚揚げ(おろし・ねぎ) 味噌汁(ほうれん草・玉ネギ) りんご	米飯 たらのネギ味噌焼き 添え野菜(マカロニ・ソー・フロ) 鶏肉と野菜の塩麹炒め 菜種和え(小松菜) そうめん汁(揚げ) フルーチェ
	エネルギー1173kcal 蛋白質57.1g 脂質28.8g 炭水化物175.5g 食物繊維17.1g 食塩4.6g	エネルギー1170kcal 蛋白質50.1g 脂質22.3g 炭水化物188.4g 食物繊維10.6g 食塩4.6g	エネルギー1006kcal 蛋白質48.6g 脂質26.4g 炭水化物139.5g 食物繊維8.5g 食塩3.3g	エネルギー1092kcal 蛋白質50.4g 脂質24.2g 炭水化物162.4g 食物繊維7.2g 食塩3.7g	エネルギー1300kcal 蛋白質52.5g 脂質39.7g 炭水化物178.6g 食物繊維11.1g 食塩6.5g	エネルギー1128kcal 蛋白質50.2g 脂質33.0g 炭水化物152.4g 食物繊維8.6g 食塩4.6g	エネルギー969kcal 蛋白質54.6g 脂質15.9g 炭水化物146.3g 食物繊維7.7g 食塩4.3g
日計	エネルギー3053kcal 蛋白質142.4g 脂質72.4g 炭水化物454.0g 食物繊維28.3g 食塩12.6g	エネルギー3207kcal 蛋白質143.5g 脂質77.0g 炭水化物473.7g 食物繊維28.5g 食塩12.6g	エネルギー3160kcal 蛋白質145.2g 脂質89.5g 炭水化物434.8g 食物繊維22.4g 食塩10.4g	エネルギー3145kcal 蛋白質149.4g 脂質71.5g 炭水化物462.2g 食物繊維19.6g 食塩12.2g	エネルギー3237kcal 蛋白質148.4g 脂質77.1g 炭水化物482.7g 食物繊維25.0g 食塩13.9g	エネルギー3175kcal 蛋白質148.7g 脂質83.8g 炭水化物455.1g 食物繊維25.5g 食塩11.3g	エネルギー3123kcal 蛋白質142.2g 脂質83.8g 炭水化物445.5g 食物繊維26.4g 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。