

## 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23日(月)	2026年02月24日(火)	2026年02月25日(水)	2026年02月26日(木)	2026年02月27日(金)	2026年02月28日(土)	2026年03月01日(日)
朝食	NEGLEーズンラウンド 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 ソテー(コンソメ) (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 鶏肉のプロバンス風(トマトソース) 添え野菜(マカロニ・コソテー・フロ) (ア)白身魚の香草焼き 春雨サラダ(マヨ) バター炒め(キャベツ) ローファット牛乳 りんご	米飯 豆腐チャンプル(豚) 柚香和え(大根) 甘辛炒め(キノコ・ホタテ) 味噌汁(ほうれん草・玉ネギ) (ア)ヨーグルト和え	米飯 鯛の酒蒸しねぎソース 添え野菜(チンゲン菜・赤ピーソテー) 鶏肉の甘酢あんかけ 長芋たんざく ほうれん草のソテー(イタリアン) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 カレイのムニエル 添え野菜(スパゲティ) 豚肉とキャベツの生姜炒め 和風サラダ(ドレッシング) じゃこ大豆 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(キャベツソテー) くるみ和え(チンゲン菜) きんぴられんこん 煮物(厚揚げ) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 赤魚のおろし煮 鶏肉の味噌炒め ごぼうサラダ(ごまドレ) 五目豆(コンニャク) ローファット牛乳 バナナ	米飯 いかとえびの炒め物 (ア)チキンロール 添え野菜(玉ネギ・インゲンソテー) 中華サラダ(モヤシ・ワカメ) 味噌汁(大根・シメジ) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ
	エネルギー1010kcal 蛋白質48.3g 脂質20.5g 炭水化物154.6g 食物繊維9.2g 食塩3.8g	エネルギー998kcal 蛋白質47.1g 脂質21.8g 炭水化物149.1g 食物繊維9.8g 食塩3.8g	エネルギー1048kcal 蛋白質56.2g 脂質23.1g 炭水化物150.0g 食物繊維9.4g 食塩3.2g	エネルギー1115kcal 蛋白質61.1g 脂質22.6g 炭水化物164.6g 食物繊維10.5g 食塩3.1g	エネルギー1176kcal 蛋白質51.4g 脂質40.5g 炭水化物146.3g 食物繊維7.8g 食塩3.2g	エネルギー1039kcal 蛋白質54.5g 脂質16.2g 炭水化物165.7g 食物繊維13.1g 食塩3.0g	エネルギー1054kcal 蛋白質48.9g 脂質21.3g 炭水化物167.1g 食物繊維12.0g 食塩5.5g
夕食	米飯 あじの蒲焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 豚しゃぶ鍋(ごまドレ) 海藻サラダ 清汁(麩・白菜) ソファールヨーグルト	米飯 えびマヨ 卵しゅうまい(豚) 添え野菜(大豆モヤシソテー) おかか和え(オクラ) スープ(鶏・白菜) いよかん	(ア)ごま塩おにぎり 半量 きつねうどん 回鍋肉(豚) ツナ和え(白菜) 豆腐サラダ(レタス) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) フルーチェ	パエリア(エビ・アサリ・イカ) チキンソテー 添え野菜(モヤシ・インゲンソテー) 甘酢和え(カリフラワー) 煮浸し(チンゲン菜・油揚げ) パイナップル	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(チャプチェ) さわらのソテー 玉ねぎソース えびサラダ(キャベツ) 清汁(なめこ) いよかん	米飯 牛肉の野菜炒め (ア)エビフライ(ソース) 添え野菜(キャベツ・ブロッコリー) ツナマヨ和え(ジャガ芋) 卵スープ(エノキ) りんご	米飯 鶏肉の辛味焼き (ア)出し巻き卵 添え野菜(マカロニ・コソテー・フロ) 和え物(キャベツ) 土佐煮(カリフラワー) 清汁(揚げ・白菜) フルーチェ
	エネルギー1075kcal 蛋白質53.4g 脂質24.3g 炭水化物161.2g 食物繊維14.5g 食塩4.5g	エネルギー1062kcal 蛋白質47.0g 脂質37.1g 炭水化物131.2g 食物繊維10.0g 食塩3.7g	エネルギー957kcal 蛋白質38.1g 脂質26.3g 炭水化物136.5g 食物繊維7.4g 食塩5.4g	エネルギー959kcal 蛋白質43.3g 脂質26.0g 炭水化物134.7g 食物繊維9.1g 食塩4.2g	エネルギー948kcal 蛋白質47.4g 脂質19.7g 炭水化物139.2g 食物繊維7.9g 食塩4.3g	エネルギー1056kcal 蛋白質40.5g 脂質28.9g 炭水化物156.2g 食物繊維9.6g 食塩3.5g	エネルギー964kcal 蛋白質44.1g 脂質25.1g 炭水化物134.7g 食物繊維9.1g 食塩4.2g
日計	エネルギー2770kcal 蛋白質125.5g 脂質73.4g 炭水化物399.8g 食物繊維25.2g 食塩10.9g	エネルギー2767kcal 蛋白質125.3g 脂質78.3g 炭水化物381.8g 食物繊維24.4g 食塩10.9g	エネルギー2757kcal 蛋白質123.1g 脂質77.2g 炭水化物385.1g 食物繊維20.0g 食塩10.6g	エネルギー2691kcal 蛋白質132.8g 脂質63.8g 炭水化物391.9g 食物繊維24.0g 食塩10.9g	エネルギー2789kcal 蛋白質122.2g 脂質82.0g 炭水化物381.5g 食物繊維18.1g 食塩10.0g	エネルギー2734kcal 蛋白質123.8g 脂質69.9g 炭水化物404.8g 食物繊維25.5g 食塩9.3g	エネルギー2775kcal 蛋白質123.1g 脂質68.6g 炭水化物412.7g 食物繊維27.4g 食塩12.8g

※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23日(月)	2026年02月24日(火)	2026年02月25日(水)	2026年02月26日(木)	2026年02月27日(金)	2026年02月28日(土)	2026年03月01日(日)
朝食	NEGLEーズンラウンド 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・レーズンラウンド 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 鶏肉の普罗انس風(トマトソース) 添え野菜(マカロニコソテー・プロ) (ア)白身魚の香草焼き 春雨サラダ(マヨ) バター炒め(キャベツ) ローファット牛乳 りんご	米飯 豆腐チャンプル(豚) 鮭のチース焼き 添え野菜(ほうれん草ソテー・グラッセ) 柚香和え(大根) 甘辛炒め(キノコ・ホタテ) (ア)ヨーグルト和え	米飯 鯛の酒蒸しねぎソース 添え野菜(チンゲン菜・赤ピーソテー) 鶏肉の甘酢あんかけ 長芋たんざく ほうれん草のソテー(イタリアン) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 カレイのムニエル 添え野菜(スパゲティ) 豚肉とキャベツの生姜炒め 和風サラダ(ドレッシング) じゃこ大豆 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(キャベツソテー) 厚揚げのあんがらめ(牛ミンチ) くるみお和え(チンゲン菜) きんぴられんこん ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 赤魚のおろし煮 鶏肉の味噌炒め ごぼうサラダ(ごまドレ) 五目豆(コンニャク) ローファット牛乳 バナナ	米飯 いかとえびの炒め物 (ア)チキンロール 添え野菜(玉ネギ・インゲンソテー) 中華サラダ(モヤシ・ワカメ) 湯豆腐(かつお・生姜) 味噌汁(大根・シメジ) ローファット牛乳 <b>ゴールドデンキウイ</b>
	エネルギー1140kcal 蛋白質57.9g 脂質25.1g 炭水化物167.9g 食物繊維10.5g 食塩4.3g	エネルギー1163kcal 蛋白質60.4g 脂質29.7g 炭水化物158.9g 食物繊維10.5g 食塩4.0g	エネルギー1168kcal 蛋白質65.6g 脂質27.5g 炭水化物159.4g 食物繊維9.8g 食塩3.5g	エネルギー1150kcal 蛋白質61.7g 脂質22.7g 炭水化物172.4g 食物繊維10.6g 食塩3.1g	エネルギー1299kcal 蛋白質55.1g 脂質47.1g 炭水化物159.3g 食物繊維9.8g 食塩3.2g	エネルギー1129kcal 蛋白質62.4g 脂質17.3g 炭水化物177.2g 食物繊維13.8g 食塩3.4g	エネルギー1233kcal 蛋白質63.7g 脂質26.1g 炭水化物185.2g 食物繊維14.9g 食塩6.5g
夕食	米飯 あじの蒲焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 豚しゃぶ鍋(ごまダレ) 海藻サラダ 清汁(麩・白菜) ソファールヨーグルト	米飯 えびマヨ 卵しゅうまい(豚) 添え野菜(大豆モヤシソテー) おかか和え(オクラ) スープ(鶏・白菜) いよかん	(ア)ごま塩おにぎり 半量 きつねうどん 回鍋肉(豚) ツナ和え(白菜) 豆腐サラダ(レタス) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) フルーチェ	パエリア(エビ・アサリ・イカ) チキンソテー 添え野菜(モヤシ・インゲンソテー) 甘酢和え(カリフラワー) 煮浸し(チンゲン菜・油揚げ) パイナップル	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(チャブチ) さわらのソテー 玉ねぎソース えびサラダ(キャベツ) おろし和え(小松菜・ツナ) 清汁(なめこ) いよかん	米飯 牛肉の野菜炒め (ア)エビフライ(ソース) 添え野菜(キャベツ・グラッセ) ツナマヨ和え(ジャガ芋) 卵スープ(エノキ) りんご	米飯 鶏肉の辛味焼き (ア)出し巻き卵 添え野菜(マカロニコソテー・プロ) 和え物(キャベツ) 土佐煮(カリフラワー) 清汁(揚げ・白菜) フルーチェ
	エネルギー1123kcal 蛋白質56.3g 脂質24.8g 炭水化物169.0g 食物繊維14.6g 食塩4.6g	エネルギー1097kcal 蛋白質47.6g 脂質37.2g 炭水化物139.0g 食物繊維10.1g 食塩3.7g	エネルギー1031kcal 蛋白質44.8g 脂質29.3g 炭水化物142.0g 食物繊維8.8g 食塩5.9g	エネルギー1078kcal 蛋白質52.2g 脂質31.2g 炭水化物143.7g 食物繊維9.3g 食塩4.6g	エネルギー1165kcal 蛋白質60.7g 脂質28.1g 炭水化物161.1g 食物繊維10.8g 食塩5.5g	エネルギー1192kcal 蛋白質48.3g 脂質33.8g 炭水化物170.5g 食物繊維11.0g 食塩3.9g	エネルギー1038kcal 蛋白質48.6g 脂質27.4g 炭水化物143.4g 食物繊維9.3g 食塩4.3g
日計	エネルギー3116kcal 蛋白質141.4g 脂質82.4g 炭水化物450.3g 食物繊維26.6g 食塩11.9g	エネルギー3135kcal 蛋白質142.6g 脂質90.2g 炭水化物428.8g 食物繊維25.2g 食塩11.5g	エネルギー3119kcal 蛋白質142.6g 脂質88.5g 炭水化物429.4g 食物繊維21.8g 食塩11.9g	エネルギー3013kcal 蛋白質145.7g 脂質73.0g 炭水化物438.1g 食物繊維24.3g 食塩11.8g	エネルギー3297kcal 蛋白質142.6g 脂質100.9g 炭水化物445.8g 食物繊維23.0g 食塩11.7g	エネルギー3128kcal 蛋白質142.9g 脂質79.8g 炭水化物460.0g 食物繊維27.6g 食塩10.6g	エネルギー3191kcal 蛋白質145.8g 脂質83.4g 炭水化物463.1g 食物繊維30.5g 食塩14.2g

※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。