

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04月13日(月)	2026年04月14日(火)	2026年04月15日(水)	2026年04月16日(木)	2026年04月17日(金)	2026年04月18日(土)	2026年04月19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695kcal 蛋白質30.4g 脂質18.5g 炭水化物101.5g 食物繊維4.6g 食塩3.3g	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653kcal 蛋白質22.6g 脂質20.9g 炭水化物96.0g 食物繊維2.4g 食塩2.4g	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 ほきの洋風煮込み ミートグラタン(牛肉) ナムル(ぜんまい) マスタード炒め(アスパラ・キノコ) チーズ りんご	米飯 鶏肉のピカ外マトソース カレイのムニエル おかか和え(カリフラワー) 大学芋 スープ(レタス) ローファット牛乳 グレープフルーツ	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) 梅肉和え(白菜) 人参しりしり(沖縄風炒り卵) ローファット牛乳 オレンジ	米飯(半量) 長崎ちゃんぽん麺風(豚) 焼き餃子 添え野菜(チンゲン菜・赤ピーソテー) 和風サラダ(大根) くるみ和え(ブロッコリー) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グラッセ) いかとえびの炒め物 カニかまサラダ ひじきの煮物(コンニャク) ローファット牛乳 キウイ	米飯 たらのネギ味噌焼き (ア)和風ハンバーグ(おろしホン酢) 添え野菜(マカロニソテー・芋) 南瓜サラダ(マヨ) きのこ炒め(マイタケ・ピーマン) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉と白菜のクリーム煮 (ア)海藻サラダ(豆腐) 黄金和え(もやし) きんぴられんこん ローファット牛乳 キウイ
	エネルギー1069kcal 蛋白質45.2g 脂質29.3g 炭水化物152.9g 食物繊維13.9g 食塩4.0g	エネルギー1099kcal 蛋白質51.7g 脂質26.0g 炭水化物159.8g 食物繊維7.1g 食塩3.2g	エネルギー1030kcal 蛋白質53.9g 脂質24.1g 炭水化物146.2g 食物繊維8.7g 食塩3.3g	エネルギー910kcal 蛋白質39.9g 脂質17.4g 炭水化物149.5g 食物繊維11.9g 食塩5.6g	エネルギー1001kcal 蛋白質52.6g 脂質18.4g 炭水化物153.7g 食物繊維14.2g 食塩3.9g	エネルギー1052kcal 蛋白質46.6g 脂質18.5g 炭水化物175.1g 食物繊維11.3g 食塩3.8g	エネルギー949kcal 蛋白質41.6g 脂質17.5g 炭水化物153.9g 食物繊維9.4g 食塩2.9g
夕食	米飯 豆腐チャンプル(豚) 赤魚の酒蒸しねぎソース 添え野菜(パプリカ・卵) お浸し(チンゲン菜) 味噌汁(ジャガ芋・玉ネギ) ソフールヨーグルト	(ア)米飯(のり佃煮) あじのカレー焼き 豚肉の野菜巻き(長芋/インゲン) 添え野菜(大豆マヨソテー) 豆腐サラダ(レタス) 清汁(里芋) パイナップル	米飯 かに豆腐 ささみカツ 甘酢和え(カリフラワー) 卵の花 フルーチェ	米飯 牛肉の卵とじ 焼き魚(鮭) ツナマヨ和え(アスパラ) じゃがいもの揚げ煮 りんご	ビビンバ丼 さばの竜田揚げ 添え野菜(モヤシ・インゲン・人参)コト料理 柚香和え(大根) スープ(キャベツ) いちご	米飯 鶏肉のさっぱり煮 さわらの梅しそ焼き 添え野菜(チンゲン菜・シメジソテー) ごま味噌和え(アスパラ) 茶碗蒸し パイナップル	米飯 白身魚のフライ(ソース) 鶏肉の薬味だれ 添え野菜(キャベツアスパラソテー) おろし和え(チンゲン菜・エノキ) 味噌汁(揚げ・白菜) フルーチェ
	エネルギー964kcal 蛋白質53.1g 脂質19.7g 炭水化物137.5g 食物繊維7.6g 食塩3.3g	エネルギー885kcal 蛋白質47.0g 脂質18.2g 炭水化物128.6g 食物繊維7.8g 食塩3.6g	エネルギー1073kcal 蛋白質50.9g 脂質25.5g 炭水化物153.8g 食物繊維12.2g 食塩3.1g	エネルギー1077kcal 蛋白質58.1g 脂質30.4g 炭水化物135.7g 食物繊維7.0g 食塩3.3g	エネルギー1105kcal 蛋白質48.0g 脂質36.9g 炭水化物138.1g 食物繊維11.7g 食塩3.9g	エネルギー963kcal 蛋白質50.8g 脂質23.2g 炭水化物131.2g 食物繊維9.5g 食塩3.8g	エネルギー975kcal 蛋白質47.5g 脂質21.8g 炭水化物141.7g 食物繊維7.4g 食塩3.9g
日計	エネルギー2685kcal 蛋白質123.0g 脂質75.5g 炭水化物368.2g 食物繊維23.0g 食塩10.1g	エネルギー2679kcal 蛋白質129.1g 脂質62.7g 炭水化物389.9g 食物繊維19.5g 食塩10.1g	エネルギー2855kcal 蛋白質133.6g 脂質77.4g 炭水化物398.6g 食物繊維24.1g 食塩8.4g	エネルギー2603kcal 蛋白質126.4g 脂質62.8g 炭水化物378.0g 食物繊維23.3g 食塩12.5g	エネルギー2759kcal 蛋白質123.2g 脂質76.2g 炭水化物387.8g 食物繊維28.3g 食塩10.2g	エネルギー2654kcal 蛋白質126.2g 脂質66.5g 炭水化物389.2g 食物繊維23.6g 食塩10.4g	エネルギー2767kcal 蛋白質121.7g 脂質69.2g 炭水化物408.4g 食物繊維23.2g 食塩10.1g

※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04月13日(月)	2026年04月14日(火)	2026年04月15日(水)	2026年04月16日(木)	2026年04月17日(金)	2026年04月18日(土)	2026年04月19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 やさしいゼリー	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846kcal 蛋白質34.3g 脂質21.4g 炭水化物127.8g 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821kcal 蛋白質26.0g 脂質24.8g 炭水化物125.4g 食物繊維2.4g 食塩2.9g	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 ほきの洋風煮込み ミートグラタン(牛肉) ナムル(ぜんまい) マスタード炒め(アスパラ・キノコ) チーズ りんご	米飯 鶏肉のピカ外マトソース カレイのムニエル おかか和え(カリフラワー) 大学芋 スープ(レタス) ローファット牛乳 グレープフルーツ	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) 梅肉和え(白菜) 人参しりしり(沖縄風炒り卵) ローファット牛乳 オレンジ	米飯(半量) 長崎ちゃんぽん麺風(豚) 焼き餃子 添え野菜(チンゲン菜・赤ピーソテー) 和風サラダ(大根) くるみ和え(ブロッコリー) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グラッセ) いかとえびの炒め物 カニかまサラダ ひじきの煮物(コンニャク) ローファット牛乳 キウイ	米飯 たらのネギ味噌焼き (ア)和風ハンバーグ(おろしホン酢) 添え野菜(マカロニソテー・芋) 南瓜サラダ(マヨ) きのこ炒め(マイタケ・ピーマン) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉と白菜のクリーム煮 鮭のきのこあんかけ 冷奴(かつお・大葉) 黄金和え(もやし) きんぴられんこん ローファット牛乳 キウイ
	エネルギー1187kcal 蛋白質54.0g 脂質32.3g 炭水化物166.7g 食物繊維15.6g 食塩4.8g	エネルギー1194kcal 蛋白質57.4g 脂質29.0g 炭水化物171.3g 食物繊維7.7g 食塩3.5g	エネルギー1065kcal 蛋白質54.5g 脂質24.2g 炭水化物154.0g 食物繊維8.8g 食塩3.3g	エネルギー1000kcal 蛋白質43.3g 脂質19.9g 炭水化物163.3g 食物繊維12.8g 食塩6.1g	エネルギー1075kcal 蛋白質57.1g 脂質20.7g 炭水化物162.4g 食物繊維14.4g 食塩4.0g	エネルギー1131kcal 蛋白質54.6g 脂質18.9g 炭水化物185.5g 食物繊維11.7g 食塩4.2g	エネルギー1154kcal 蛋白質62.3g 脂質24.3g 炭水化物169.5g 食物繊維11.1g 食塩3.8g
夕食	米飯 豆腐チャンプル(豚) 赤魚の酒蒸しねぎソース 添え野菜(パプリカ・卵) お浸し(チンゲン菜) 味噌汁(ジャガ芋・玉ネギ) ソファールヨーグルト	(ア)米飯(のり佃煮) あじのカレー焼き 豚肉の野菜巻き(長芋/インゲン) 添え野菜(大豆モヤシソテー) 豆腐サラダ(レタス) 清汁(里芋) パイナップル	米飯 かに豆腐 チキン南蛮(タルタルソース) 添え野菜(スパゲティ・きのこ) 甘酢和え(カリフラワー) 卵の花 フルーチェ	米飯 牛肉の卵とじ 鮭のチーズ焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) ツナマヨ和え(アスパラ) じゃがいもの揚げ煮 りんご	ビビンバ丼 さばの竜田揚げ 添え野菜(モヤシ・インゲン・人参)コマトレ 柚香和え(大根) スープ(キャベツ) いちご	米飯 鶏肉のさっぱり煮 さわらの梅しそ焼き 添え野菜(チンゲン菜・シジミソテー) ごま味噌和え(アスパラ) 茶碗蒸し パイナップル	米飯 白身魚のフライ(ソース) 鶏肉の薬味だれ 添え野菜(キャベツアスパラソテー) おろし和え(チンゲン菜・エノキ) 味噌汁(揚げ・白菜) フルーチェ
	エネルギー1101kcal 蛋白質63.5g 脂質25.2g 炭水化物147.7g 食物繊維8.7g 食塩4.0g	エネルギー994kcal 蛋白質55.5g 脂質21.8g 炭水化物137.9g 食物繊維8.3g 食塩3.9g	エネルギー1270kcal 蛋白質55.6g 脂質41.1g 炭水化物162.2g 食物繊維13.1g 食塩3.8g	エネルギー1301kcal 蛋白質67.8g 脂質42.9g 炭水化物153.7g 食物繊維9.5g 食塩4.1g	エネルギー1291kcal 蛋白質58.1g 脂質44.4g 炭水化物157.1g 食物繊維14.2g 食塩5.1g	エネルギー1032kcal 蛋白質55.4g 脂質24.3g 炭水化物140.8g 食物繊維9.6g 食塩4.1g	エネルギー1010kcal 蛋白質48.1g 脂質21.9g 炭水化物149.5g 食物繊維7.5g 食塩3.9g
日計	エネルギー3091kcal 蛋白質146.1g 脂質86.9g 炭水化物418.5g 食物繊維25.8g 食塩12.1g	エネルギー3034kcal 蛋白質147.2g 脂質72.2g 炭水化物437.0g 食物繊維20.6g 食塩11.2g	エネルギー3255kcal 蛋白質142.3g 脂質97.0g 炭水化物444.2g 食物繊維25.1g 食塩9.6g	エネルギー3085kcal 蛋白質142.9g 脂質81.7g 炭水化物439.2g 食物繊維26.7g 食塩14.3g	エネルギー3187kcal 蛋白質141.2g 脂質89.9g 炭水化物444.9g 食物繊維31.0g 食塩12.0g	エネルギー2970kcal 蛋白質142.2g 脂質71.9g 炭水化物438.6g 食物繊維24.1g 食塩11.6g	エネルギー3170kcal 蛋白質146.4g 脂質83.8g 炭水化物455.4g 食物繊維25.0g 食塩11.3g

※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。