

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05月11日(月)	2026年05月12日(火)	2026年05月13日(水)	2026年05月14日(木)	2026年05月15日(金)	2026年05月16日(土)	2026年05月17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) (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(サウサン) (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 ぶどうゼリー	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674kcal 蛋白質28.7g 脂質24.8g 炭水化物92.0g 食物繊維7.5g 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	豚肉の和風あんかけ丼(具:別盛) さわらのピリ辛ソースがけ ひじきのサラダ(コママヨ) コンソメスープ(玉ネギ) ゴールドデンキウイ チーズ	米飯 白身魚のチリソース かに玉あんかけ ナムル(ぜんまい) くるみ和え(ブロッコリー) グレープフルーツ ローファット牛乳	米飯 親子煮(鶏) たらの味噌マヨネーズ焼き 添え野菜(キャベツ・アスパラソテー) サラダ(玉ネギ) ジャーマンポテト オレンジ ローファット牛乳	米飯 (ア)お好み焼き風卵焼き たらの煮付け ひじきと枝豆のサラダ 南瓜の鶏そぼろあんかけ バナナ ローファット牛乳	(ア)わかめの混ぜごはん 鶏肉の竜田揚げ さわらの梅しそ焼き 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 切り干し大根サラダ 金時豆の甘煮 グレープフルーツ ローファット牛乳	米飯 豚肉と里芋の甘辛炒め さばのトマトソースかけ 和え物(キャベツ・しらす) 五目豆(コンニャク) キウイ ローファット牛乳	米飯 いかのオイスターソース炒め 鶏肉の薬味だれ 辛子和え(いんげん) ビーフン炒め オレンジ ローファット牛乳
	エネルギー1070kcal 蛋白質47.7g 脂質32.8g 炭水化物143.0g 食物繊維10.9g 食塩4.7g	エネルギー1102kcal 蛋白質52.1g 脂質26.5g 炭水化物160.1g 食物繊維11.5g 食塩5.2g	エネルギー1046kcal 蛋白質52.7g 脂質21.8g 炭水化物156.5g 食物繊維8.5g 食塩3.4g	エネルギー1102kcal 蛋白質52.4g 脂質20.5g 炭水化物171.4g 食物繊維10.3g 食塩3.0g	エネルギー1089kcal 蛋白質57.4g 脂質27.4g 炭水化物146.3g 食物繊維8.2g 食塩4.7g	エネルギー1152kcal 蛋白質58.0g 脂質29.1g 炭水化物158.5g 食物繊維11.4g 食塩3.0g	エネルギー930kcal 蛋白質48.9g 脂質15.3g 炭水化物145.6g 食物繊維7.8g 食塩3.2g
夕食	米飯 牛肉のしぐれ煮 かれいの柚子煮 海藻サラダ れんこんのペーコン炒め ソファールヨーグルト	米飯 豚肉のかりかり和え(梅) あじの黄身焼き 野菜炒め(キャベツ・オイスターソース) 煮浸し(白菜・厚揚げ) キウイ	米飯 赤魚の中華風あんかけ 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(玉ネギ・アスパラソテー・グラッセ) 甘酢和え(カリフラワー) 卵の花(あげ) フルーチェ	チャーハン(エビ) 揚げぎょうざ サラダ(レタス) 湯豆腐(ねぎ・かつお) オレンジ	米飯 白身魚のムニエル(バターソース) オムレツ(牛) 添え野菜(インゲン・グラッセ) お浸し(ホウレン草・シメジ) 豚汁(つきこん) キウイ	(ア)米飯(のり佃煮) あじの甘酢あんかけ (ア)出し巻き卵 おろし和え(チンゲン菜・エノキ) 清汁(豆腐・椎茸) パイナップル	米飯 牛肉のねぎ味噌炒め アジフライ 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) おかか和え(カリフラワー) 味噌汁(ジャガ芋・玉ネギ) フルーチェ
	エネルギー979kcal 蛋白質50.5g 脂質18.1g 炭水化物148.5g 食物繊維10.2g 食塩3.0g	エネルギー892kcal 蛋白質48.0g 脂質16.7g 炭水化物131.0g 食物繊維7.1g 食塩2.7g	エネルギー959kcal 蛋白質47.1g 脂質18.0g 炭水化物146.9g 食物繊維10.9g 食塩4.1g	エネルギー1063kcal 蛋白質44.4g 脂質30.9g 炭水化物147.7g 食物繊維7.9g 食塩5.5g	エネルギー1015kcal 蛋白質47.4g 脂質27.0g 炭水化物138.5g 食物繊維10.0g 食塩3.7g	エネルギー872kcal 蛋白質41.8g 脂質16.8g 炭水化物137.2g 食物繊維8.5g 食塩4.4g	エネルギー1086kcal 蛋白質44.6g 脂質28.5g 炭水化物160.2g 食物繊維10.7g 食塩3.4g
日計	エネルギー2701kcal 蛋白質122.9g 脂質77.4g 炭水化物369.3g 食物繊維22.6g 食塩10.5g	エネルギー2689kcal 蛋白質130.5g 脂質61.7g 炭水化物392.6g 食物繊維23.2g 食塩11.2g	エネルギー2757kcal 蛋白質128.6g 脂質67.6g 炭水化物402.0g 食物繊維22.6g 食塩9.5g	エネルギー2781kcal 蛋白質125.2g 脂質66.4g 炭水化物411.9g 食物繊維22.6g 食塩12.1g	エネルギー2757kcal 蛋白質127.4g 脂質75.3g 炭水化物380.8g 食物繊維20.6g 食塩10.8g	エネルギー2698kcal 蛋白質128.5g 脂質70.7g 炭水化物387.7g 食物繊維27.4g 食塩10.2g	エネルギー2859kcal 蛋白質126.1g 脂質73.7g 炭水化物418.6g 食物繊維24.9g 食塩9.9g

※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05月11日(月)	2026年05月12日(火)	2026年05月13日(水)	2026年05月14日(木)	2026年05月15日(金)	2026年05月16日(土)	2026年05月17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 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842kcal 蛋白質32.1g 脂質28.7g 炭水化物121.4g 食物繊維7.5g 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	豚肉の和風あんかけ丼(具:別盛) さわらのピリ辛ソースがけ ひじきのサラダ(ゴママヨ) コンソメスープ(玉ネギ) ゴールドデンキウイ チーズ	米飯 白身魚のチリソース かに玉あんかけ ナムル(ぜんまい) くるみ和え(ブロッコリー) グレープフルーツ ローファット牛乳	米飯 親子煮(鶏) たらの味噌マヨネーズ焼き 添え野菜(キャベツアスパラソテー) サラダ(玉ネギ) ジャーマンポテト オレンジ ローファット牛乳	米飯 (ア)お好み焼き風卵焼き たらの煮付け ひじきと枝豆のサラダ 南瓜の鶏そぼろあんかけ バナナ ローファット牛乳	(ア)わかめの混ぜごはん 鶏肉の竜田揚げ さわらの梅しそ焼き 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 切り干し大根サラダ 金時豆の甘煮 グレープフルーツ ローファット牛乳	米飯 豚肉と里芋の甘辛炒め さばのトマトソースかけ 和え物(キャベツ・しらす) 五目豆(コンニャク) キウイ ローファット牛乳	米飯 いかのオイスターソース炒め 鶏肉の薬味だれ 辛子和え(いんげん) ピーマン炒め オレンジ ローファット牛乳
	エネルギー1344kcal 蛋白質65.2g 脂質45.0g 炭水化物164.2g 食物繊維13.6g 食塩5.9g	エネルギー1137kcal 蛋白質52.7g 脂質26.6g 炭水化物167.9g 食物繊維11.6g 食塩5.2g	エネルギー1185kcal 蛋白質62.3g 脂質25.7g 炭水化物172.9g 食物繊維9.8g 食塩4.1g	エネルギー1192kcal 蛋白質60.5g 脂質20.9g 炭水化物184.6g 食物繊維10.9g 食塩3.5g	エネルギー1214kcal 蛋白質66.0g 脂質32.6g 炭水化物156.0g 食物繊維8.4g 食塩5.1g	エネルギー1293kcal 蛋白質67.1g 脂質32.3g 炭水化物176.9g 食物繊維13.1g 食塩3.2g	エネルギー1036kcal 蛋白質57.6g 脂質17.8g 炭水化物156.9g 食物繊維8.4g 食塩3.9g
夕食	米飯 牛肉のしぐれ煮 かれの柚子煮 海藻サラダ れんこんのベーコン炒め ソファールヨーグルト	米飯 豚肉のカリカリ和え(梅) あじの黄身焼き 野菜炒め(キャベツ・オイスターソース) 煮浸し(白菜・厚揚げ) 味噌汁(エノキ・玉ネギ) キウイ	米飯 赤魚の中華風あんかけ 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グラッセ) 甘酢和え(カリフラワー) 卵の花(あげ) フルーチェ	チャーハン(エビ) 揚げぎょうざ サラダ(レタス) 湯豆腐(ねぎ・かつお) 中華スープ(卵・コーン) オレンジ	米飯 白身魚のムニエル(バターソース) オムレツ(牛) 添え野菜(インゲン・グラッセ) お浸し(ホウレン草・シメジ) 豚汁(つきこん) キウイ	(ア)米飯(のり佃煮) あじの甘酢あんかけ (ア)出し巻き卵 おろし和え(チンゲン菜・エノキ) 清汁(豆腐・椎茸) パイナップル	米飯 牛肉のねぎ味噌炒め アジフライ 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) おなか和え(カリフラワー) 味噌汁(ジャガ芋・玉ネギ) フルーチェ
	エネルギー1014kcal 蛋白質51.1g 脂質18.2g 炭水化物156.3g 食物繊維10.3g 食塩3.0g	エネルギー1050kcal 蛋白質60.6g 脂質20.4g 炭水化物149.0g 食物繊維9.1g 食塩3.9g	エネルギー1064kcal 蛋白質55.2g 脂質20.1g 炭水化物160.3g 食物繊維11.8g 食塩4.7g	エネルギー1185kcal 蛋白質51.4g 脂質35.1g 炭水化物160.9g 食物繊維8.5g 食塩7.3g	エネルギー1112kcal 蛋白質54.9g 脂質29.6g 炭水化物147.6g 食物繊維10.1g 食塩4.4g	エネルギー1001kcal 蛋白質50.7g 脂質19.2g 炭水化物154.2g 食物繊維9.3g 食塩5.1g	エネルギー1219kcal 蛋白質52.0g 脂質32.8g 炭水化物175.9g 食物繊維12.5g 食塩3.7g
日計	エネルギー3161kcal 蛋白質144.9g 脂質92.6g 炭水化物424.6g 食物繊維25.4g 食塩12.2g	エネルギー3033kcal 蛋白質147.6g 脂質68.4g 炭水化物444.7g 食物繊維25.3g 食塩12.9g	エネルギー3169kcal 蛋白質149.7g 脂質77.5g 炭水化物461.2g 食物繊維24.8g 食塩11.3g	エネルギー3161kcal 蛋白質143.7g 脂質74.9g 炭水化物467.7g 食物繊維23.8g 食塩14.9g	エネルギー3147kcal 蛋白質146.9g 脂質87.0g 炭水化物429.0g 食物繊維20.9g 食塩12.4g	エネルギー3136kcal 蛋白質149.9g 脂質80.2g 炭水化物452.5g 食物繊維29.9g 食塩11.6g	エネルギー3261kcal 蛋白質145.6g 脂質88.2g 炭水化物469.2g 食物繊維27.3g 食塩11.2g

※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ひいたします。