

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18日(月)	2026年05月19日(火)	2026年05月20日(水)	2026年05月21日(木)	2026年05月22日(金)	2026年05月23日(土)	2026年05月24日(日)
朝食	NEGレーズンラウンド 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 ぶどうゼリー	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 さばのカレー焼き 添え野菜(エリンギ・ソテー) サラダ(大根) バター炒め(キャベツ) ゴールデンキウイ チーズ	米飯 鶏肉のケチャップ焼き 添え野菜(アスパラキノコ・ソテー・芋) シーフードグラタン(エビ・イカ・アサリ) ナムル(白菜) 味噌汁(竹輪・玉ネギ) グレープフルーツ ローファット牛乳	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) 鶏肉と野菜の塩麴炒め 長芋たんざく 卵とじ オレンジ ローファット牛乳	米飯 さわらのソテー 玉ねぎソース 鶏肉のみぞれ南蛮 南瓜サラダ(ツナ) きんぴらごぼう(豚) バナナ ローファット牛乳	米飯 さけフライ 豚肉の生姜焼き 添え野菜(モヤシ・マンソテー) お浸し(チンゲン菜) 切り干し大根 グレープフルーツ ローファット牛乳	米飯 赤魚のキノコあんかけ 肉団子の中華あんかけ煮(鶏) えびサラダ(キャベツ) 人参しりしり(沖縄風炒り卵・ツナ) キウイ ローファット牛乳	米飯 鶏肉の味噌炒め 焼き魚(さば) マヨ和え(ブロッコリー) 若竹煮 オレンジ ローファット牛乳
	エネルギー994kcal 蛋白質40.5g 脂質34.2g 炭水化物125.8g 食物繊維8.4g 食塩1.9g	エネルギー1104kcal 蛋白質52.9g 脂質20.1g 炭水化物172.4g 食物繊維9.7g 食塩4.8g	エネルギー1059kcal 蛋白質58.1g 脂質22.9g 炭水化物149.9g 食物繊維7.5g 食塩3.8g	エネルギー1180kcal 蛋白質52.9g 脂質27.6g 炭水化物175.4g 食物繊維11.0g 食塩3.4g	エネルギー1112kcal 蛋白質56.6g 脂質29.4g 炭水化物149.0g 食物繊維6.7g 食塩3.2g	エネルギー1067kcal 蛋白質56.0g 脂質26.4g 炭水化物148.4g 食物繊維9.6g 食塩3.9g	エネルギー1026kcal 蛋白質51.8g 脂質26.8g 炭水化物139.2g 食物繊維9.3g 食塩3.3g
夕食	米飯 えびマヨ 豆腐焼売(豚・ホン酢) 添え野菜(小松菜・シジ) 梅肉和え(白菜) 卵スープ(ネギ) ソファールヨーグルト	米飯 あじの蒲焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 豚肉と厚揚げの炒め物 マカロニサラダ(マヨ) 清汁(もずく・ミツハ) キウイ	(ア)ごま塩おにぎり 半量 きつねうどん かき揚げ(えび) 大豆サラダ サラダマリネ フルーチェ	パエリア(エビ・アサリ・イカ) (ア)レモンペッパーチキン 添え野菜(インゲン・コーン・ソテー・グラッセ) ドレッシング和え(大根) スープ(鶏・春雨) オレンジ	米飯 牛肉の韓国風焼肉(プルコキ) (ア)チヂミ 甘酢和え(白菜・とろろ昆布) 煮物(高野・人参) 卵スープ(ネギ) キウイ	チキンカレーライス 酢の物(キクラゲ) 金時豆の甘煮 (ア)ミルクスープ(ホウレンソウ) パイナップル	米飯 (ア)チキンロール 添え野菜(玉ネギ・アスパラ・ソテー・グラッセ) たらの柚子おろし煮 ごま和え(インゲン) 味噌汁(揚げ・ジャガ芋) フルーチェ
	エネルギー1161kcal 蛋白質54.9g 脂質34.3g 炭水化物155.3g 食物繊維9.6g 食塩3.8g	エネルギー981kcal 蛋白質44.9g 脂質20.8g 炭水化物147.3g 食物繊維9.1g 食塩3.6g	エネルギー1087kcal 蛋白質39.2g 脂質32.0g 炭水化物154.5g 食物繊維9.0g 食塩4.6g	エネルギー971kcal 蛋白質48.0g 脂質24.4g 炭水化物135.5g 食物繊維7.0g 食塩4.8g	エネルギー1114kcal 蛋白質45.4g 脂質24.5g 炭水化物171.0g 食物繊維9.4g 食塩4.9g	エネルギー1104kcal 蛋白質37.0g 脂質30.6g 炭水化物166.9g 食物繊維10.3g 食塩4.2g	エネルギー947kcal 蛋白質40.6g 脂質18.5g 炭水化物151.9g 食物繊維7.6g 食塩4.7g
日計	エネルギー2840kcal 蛋白質119.2g 脂質97.1g 炭水化物365.1g 食物繊維19.5g 食塩8.3g	エネルギー2780kcal 蛋白質128.2g 脂質59.4g 炭水化物421.2g 食物繊維23.4g 食塩11.7g	エネルギー2898kcal 蛋白質126.1g 脂質82.7g 炭水化物403.0g 食物繊維19.7g 食塩10.4g	エネルギー2768kcal 蛋白質129.3g 脂質67.2g 炭水化物403.5g 食物繊維22.4g 食塩11.8g	エネルギー2879kcal 蛋白質124.6g 脂質74.8g 炭水化物416.0g 食物繊維18.5g 食塩10.5g	エネルギー2845kcal 蛋白質121.7g 脂質81.8g 炭水化物407.3g 食物繊維27.4g 食塩10.9g	エネルギー2730kcal 蛋白質122.5g 脂質67.5g 炭水化物402.0g 食物繊維23.2g 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05月18日(月)	2026年05月19日(火)	2026年05月20日(水)	2026年05月21日(木)	2026年05月22日(金)	2026年05月23日(土)	2026年05月24日(日)
朝食	NEGLE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 ぶどうゼリー	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863kcal 蛋白質33.8g 脂質22.4g 炭水化物130.9g 食物繊維4.6g 食塩3.7g	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 厚揚げのあんがらめ(牛シチ) さばのカレー焼き 添え野菜(エリンギソテー) サラダ(大根) バター炒め(キャベツ) ゴールドンキウイ チーズ	米飯 鶏肉のケチャップ焼き 添え野菜(アスパラキノソテー・芋) シーフードグラタン(エビ・イカ・アサリ) ナムル(白菜) 味噌汁(竹輪・玉ネギ) グレープフルーツ ローファット牛乳	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) 鶏肉と野菜の塩麹炒め 長芋たんざく 卵とじ オレンジ ローファット牛乳	米飯 さわらのソテー 玉ねぎソース 鶏肉のみぞれ南蛮 南瓜サラダ(ツナ) きんぴらごぼう(豚) 味噌汁(エノキ・ワカメ) バナナ ローファット牛乳	米飯 さけフライ 豚肉の生姜焼き 添え野菜(モヤシ・マンソテー) お浸し(チンゲン菜) 切り干し大根 グレープフルーツ ローファット牛乳	米飯 赤魚のキノコあんかけ 肉団子の中華あんかけ煮(鶏) えびサラダ(キャベツ) 人参しりしり(沖縄風炒り卵・ツナ) キウイ ローファット牛乳	米飯 鶏肉の味噌炒め 焼き魚(さば) マヨ和え(ブロッコリー) 若竹煮 オレンジ ローファット牛乳
	エネルギー1346kcal 蛋白質59.2g 脂質55.1g 炭水化物147.8g 食物繊維11.9g 食塩3.2g	エネルギー1139kcal 蛋白質53.5g 脂質20.2g 炭水化物180.2g 食物繊維9.8g 食塩4.8g	エネルギー1179kcal 蛋白質67.5g 脂質27.3g 炭水化物159.3g 食物繊維7.9g 食塩4.1g	エネルギー1365kcal 蛋白質64.7g 脂質34.0g 炭水化物195.3g 食物繊維13.5g 食塩4.7g	エネルギー1195kcal 蛋白質62.0g 脂質31.7g 炭水化物158.9g 食物繊維7.1g 食塩3.4g	エネルギー1184kcal 蛋白質64.2g 脂質29.4g 炭水化物162.2g 食物繊維10.9g 食塩4.4g	エネルギー1150kcal 蛋白質59.5g 脂質30.1g 炭水化物153.8g 食物繊維11.1g 食塩3.9g
夕食	米飯 えびマヨ 豆腐焼売(豚・ホシ酢) 添え野菜(小松菜・シジ) 梅肉和え(白菜) 卵スープ(ネギ) ソファールヨーグルト	(ア)米飯(鮭) あじの蒲焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 豚肉と厚揚げの炒め物 マカロニサラダ(マヨ) 清汁(もずく・ミツハ) キウイ	(ア)ごま塩おにぎり 半量 きつねうどん かき揚げ(えび) 大豆サラダ サラダマリネ 卵豆腐(温) フルーチェ	パエリア(エビ・アサリ・イカ) (ア)レモンペッパーチキン 添え野菜(インゲン・コーン・ソテー・グラッセ) ドレッシング和え(大根) スープ(鶏・春雨) オレンジ	米飯 牛肉の韓国風焼肉(プルコキ) (ア)チヂミ 甘酢和え(白菜・とろろ昆布) 煮物(高野・人参) 卵スープ(ネギ) キウイ	チキンカレーライス 酢の物(キクラゲ) 金時豆の甘煮 (ア)ミルクスープ(ホウレンソウ) パイナップル	米飯 (ア)チキンロール 添え野菜(玉ネギ・アスパラソテー・グラッセ) たらの柚子おろし煮 ごま和え(インゲン) 味噌汁(揚げ・ジャガ芋) フルーチェ
	エネルギー1196kcal 蛋白質55.5g 脂質34.4g 炭水化物163.1g 食物繊維9.7g 食塩3.8g	エネルギー1135kcal 蛋白質61.7g 脂質26.1g 炭水化物152.8g 食物繊維9.1g 食塩5.0g	エネルギー1152kcal 蛋白質43.0g 脂質34.7g 炭水化物160.1g 食物繊維9.0g 食塩5.1g	エネルギー1023kcal 蛋白質49.3g 脂質25.8g 炭水化物144.5g 食物繊維7.2g 食塩4.8g	エネルギー1264kcal 蛋白質52.8g 脂質30.5g 炭水化物185.6g 食物繊維10.8g 食塩5.4g	エネルギー1267kcal 蛋白質44.7g 脂質36.9g 炭水化物185.8g 食物繊維11.8g 食塩5.1g	エネルギー1028kcal 蛋白質48.5g 脂質18.8g 炭水化物163.0g 食物繊維8.0g 食塩5.3g
日計	エネルギー3395kcal 蛋白質141.9g 脂質122.0g 炭水化物424.3g 食物繊維23.1g 食塩10.0g	エネルギー3137kcal 蛋白質149.0g 脂質68.7g 炭水化物463.9g 食物繊維23.5g 食塩13.5g	エネルギー3251kcal 蛋白質142.7g 脂質93.7g 炭水化物447.4g 食物繊維20.1g 食塩11.7g	エネルギー3173kcal 蛋白質145.8g 脂質78.9g 炭水化物461.8g 食物繊維25.1g 食塩13.6g	エネルギー3280kcal 蛋白質140.8g 脂質87.0g 炭水化物469.9g 食物繊維20.3g 食塩11.7g	エネルギー3293kcal 蛋白質141.0g 脂質95.0g 炭水化物469.4g 食物繊維30.2g 食塩12.8g	エネルギー3098kcal 蛋白質141.5g 脂質78.8g 炭水化物451.3g 食物繊維25.4g 食塩12.6g

※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たします。