

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25日(月)	2026年05月26日(火)	2026年05月27日(水)	2026年05月28日(木)	2026年05月29日(金)	2026年05月30日(土)	2026年05月31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 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	米飯 白身魚のタルタルソースかけ 添え野菜(チンゲン菜・赤ピーソテー) 鶏肉の葉味だれ 中華サラダ(春雨・卵) ジャーマンポテト チーズ ゴールドデンキウイ	米飯 八宝菜(豚・エビ) ぶりの塩麴焼き 添え野菜(ホウレン草ソテー・グラッセ) 酢の物(塩クラゲ・ハム) ビーフン炒め ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 さばの味噌煮 鶏肉の甘酢あんかけ 菜種和え(チンゲン菜) 白菜のコンソメ煮(ホタテ) ローファット牛乳 オレンジ	ミートソーススパゲッティ(牛) 豆腐のキッシュ(ハム) 甘酢和え(れんこん) スープ(玉ネギ・ベーコン) ローファット牛乳 バナナ	(ア)米飯(のり佃煮) たいの照り焼き 添え野菜(南瓜・シトウ) 豚と春雨の甘辛炒め(チャブチ) 和風サラダ(大根) じゃがいもの煮物 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 豚肉のケチャップ炒め 添え野菜(ホトトライ・キャベツソテー) おかか和え(カブラワー) マスタート炒め(アスパラ・キノコ) ローファット牛乳 キウイ	米飯 あじの焼き浸し (ア)レモンペッパーチキン 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 酢味噌和え(タケノコ・小松菜) きんぴられんこん ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1030kcal 蛋白質50.8g 脂質24.3g 炭水化物147.4g 食物繊維8.3g 食塩3.6g	エネルギー1070kcal 蛋白質55.1g 脂質28.4g 炭水化物141.3g 食物繊維7.3g 食塩4.2g	エネルギー1107kcal 蛋白質58.1g 脂質27.9g 炭水化物149.5g 食物繊維7.8g 食塩3.3g	エネルギー1149kcal 蛋白質53.8g 脂質40.5g 炭水化物139.6g 食物繊維11.0g 食塩4.6g	エネルギー1015kcal 蛋白質51.8g 脂質17.7g 炭水化物156.2g 食物繊維7.2g 食塩3.5g	エネルギー956kcal 蛋白質45.6g 脂質18.1g 炭水化物150.5g 食物繊維9.7g 食塩2.9g	エネルギー956kcal 蛋白質51.8g 脂質16.3g 炭水化物145.7g 食物繊維7.0g 食塩3.4g
夕食	米飯 豚肉のごま味噌炒め えびカツのケチャップ煮 カニかまサラダ 赤だし汁(なめこ・ワカメ) ソフールヨーグルト	(ア)米飯(梅) 鮭のオープン焼き(ホテサラ) 卵焼き(はんぺん) ピーナツ和え(ブロッコリー) ひじきの煮物(竹輪) キウイ	(ア)チャーハン(鮭) チンジャオロース(牛) おろし和え(小松菜) スープ(もずく) フルーチェ	米飯 タンドリーチキン 添え野菜(キャベツソテー) えび団子の揚げ煮 ツナ和え(小松菜) 卵豆腐(温) パイナップル	米飯 鶏肉のピカタソース 添え野菜(パプリカ・卵) (ア)あじフライ 中華和え(オクラ・ホタテ) 沢煮椀 キウイ	米飯 かれいの味噌マヨネーズ焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) (ア)厚揚げの肉巻き ナムル(ぜんまい) 清汁(里芋) パイナップル	牛肉の卵とじ丼(具:別盛) たらのホイル焼き(ホソ酢) マヨ和え(モヤシ) ソテー(ホウレン草・ベーコン) フルーチェ
	エネルギー1104kcal 蛋白質53.8g 脂質23.2g 炭水化物167.4g 食物繊維11.4g 食塩4.4g	エネルギー985kcal 蛋白質45.4g 脂質19.8g 炭水化物155.5g 食物繊維13.2g 食塩4.6g	エネルギー893kcal 蛋白質40.2g 脂質22.0g 炭水化物126.8g 食物繊維7.2g 食塩6.1g	エネルギー1019kcal 蛋白質43.0g 脂質28.4g 炭水化物142.4g 食物繊維7.0g 食塩3.8g	エネルギー1127kcal 蛋白質52.0g 脂質33.3g 炭水化物151.8g 食物繊維10.8g 食塩4.1g	エネルギー973kcal 蛋白質53.2g 脂質26.2g 炭水化物126.9g 食物繊維7.9g 食塩3.5g	エネルギー975kcal 蛋白質47.3g 脂質24.0g 炭水化物138.6g 食物繊維9.7g 食塩4.3g
日計	エネルギー2786kcal 蛋白質129.3g 脂質74.0g 炭水化物392.6g 食物繊維21.2g 食塩10.8g	エネルギー2762kcal 蛋白質131.7g 脂質67.6g 炭水化物398.3g 食物繊維25.1g 食塩12.2g	エネルギー2752kcal 蛋白質127.1g 脂質77.7g 炭水化物374.9g 食物繊維18.2g 食塩11.4g	エネルギー2784kcal 蛋白質125.2g 脂質83.9g 炭水化物374.8g 食物繊維22.4g 食塩12.0g	エネルギー2807kcal 蛋白質127.2g 脂質72.8g 炭水化物404.0g 食物繊維20.4g 食塩10.1g	エネルギー2603kcal 蛋白質127.5g 脂質69.1g 炭水化物369.4g 食物繊維25.1g 食塩9.2g	エネルギー2774kcal 蛋白質131.7g 脂質70.2g 炭水化物397.1g 食物繊維23.1g 食塩11.0g

※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25日(月)	2026年05月26日(火)	2026年05月27日(水)	2026年05月28日(木)	2026年05月29日(金)	2026年05月30日(土)	2026年05月31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	米飯 白身魚のタルソースかけ 添え野菜(チンゲン菜・赤ピーソテー) 鶏肉の薬味だれ 中華サラダ(春雨・卵) ジャーマンポテト チーズ ゴールデンキウイ	米飯 八宝菜(豚・エビ) ぶりの塩麹焼き 添え野菜(ほうれん草ソテー・グラッセ) 酢の物(塩クラゲ・ハム) ビーフン炒め ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 さばの味噌煮 鶏肉の甘酢あんかけ 菜種和え(チンゲン菜) 白菜のコンソメ煮(ホタテ) ローファット牛乳 オレンジ	ミートソーススパゲッティ(牛) 豆腐のキッシュ(ハム) 甘酢和え(れんこん) スープ(玉ネギ・ベーコン) ローファット牛乳 バナナ	(ア)米飯(のり佃煮) たいの照り焼き 添え野菜(南瓜・シトウ) 豚と春雨の甘辛炒め(チャブチ) 和風サラダ(大根) じゃがいもの煮物 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 豚肉のケチャップ炒め 添え野菜(ホトトガイ・キャベツソテー) (ア)のりチーズ卵焼き おかか和え(カリフラワー) マスタート炒め(アスパラ・キノコ) ローファット牛乳 キウイ	米飯 あじの焼き浸し (ア)レモンペッパーチキン 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 酢味噌和え(タケノコ・小松菜) きんぴられんこん ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1128kcal 蛋白質59.9g 脂質27.0g 炭水化物155.9g 食物繊維8.4g 食塩4.1g	エネルギー1219kcal 蛋白質64.3g 脂質36.4g 炭水化物150.3g 食物繊維7.4g 食塩4.6g	エネルギー1259kcal 蛋白質67.3g 脂質34.9g 炭水化物160.9g 食物繊維8.1g 食塩3.8g	エネルギー1356kcal 蛋白質62.3g 脂質48.8g 炭水化物162.3g 食物繊維13.0g 食塩5.6g	エネルギー1128kcal 蛋白質60.8g 脂質21.6g 炭水化物165.3g 食物繊維7.3g 食塩3.7g	エネルギー1145kcal 蛋白質56.3g 脂質29.4g 炭水化物160.5g 食物繊維10.6g 食塩4.3g	エネルギー1074kcal 蛋白質60.7g 脂質18.7g 炭水化物159.8g 食物繊維7.7g 食塩3.9g
夕食	米飯 豚肉のごま味噌炒め えびカツのケチャップ煮 カニかまサラダ 冷奴(生姜・かつお) 赤だし汁(なめこ・ワカメ) ソフールヨーグルト	(ア)米飯(梅) 鮭のオープン焼き(ホテサ) 卵焼き(はんぺん) ピーナッツ和え(ブロッコリー) ひじきの煮物(竹輪) キウイ	(ア)チャーハン(鮭) チンジャオロース(牛) いかのパン粉焼き 添え野菜(大豆モヤシソテー) おろし和え(小松菜) スープ(もずく) フルーチェ	米飯 タンドリーチキン 添え野菜(キャベツソテー) えび団子の揚げ煮 ツナ和え(小松菜) 卵豆腐(温) パイナップル	米飯 鶏肉のピカタソース 添え野菜(パプリカ・卵) (ア)あじフライ 中華和え(オクラ・ホタテ) 沢煮椀 (ア)豆腐シュウマイ キウイ	米飯 かれいの味噌マヨネーズ焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) (ア)厚揚げの肉巻き ナムル(ぜんまい) 清汁(里芋) パイナップル	牛肉の卵とじ丼(具:別盛) たらのホイル焼き(ホン酢) マヨ和え(モヤシ) ソテー(ほうれん草・ベーコン) フルーチェ
	エネルギー1208kcal 蛋白質60.3g 脂質26.3g 炭水化物179.0g 食物繊維12.0g 食塩4.8g	エネルギー1151kcal 蛋白質56.2g 脂質25.0g 炭水化物174.3g 食物繊維14.6g 食塩5.7g	エネルギー1089kcal 蛋白質50.6g 脂質27.1g 炭水化物153.1g 食物繊維8.8g 食塩7.3g	エネルギー1104kcal 蛋白質47.9g 脂質30.5g 炭水化物153.6g 食物繊維7.3g 食塩4.0g	エネルギー1242kcal 蛋白質55.5g 脂質37.1g 炭水化物167.9g 食物繊維11.1g 食塩4.8g	エネルギー1070kcal 蛋白質61.7g 脂質29.3g 炭水化物135.5g 食物繊維8.1g 食塩3.8g	エネルギー1010kcal 蛋白質47.9g 脂質24.1g 炭水化物146.4g 食物繊維9.8g 食塩4.3g
日計	エネルギー3139kcal 蛋白質148.8g 脂質82.7g 炭水化物439.0g 食物繊維21.9g 食塩12.2g	エネルギー3228kcal 蛋白質155.6g 脂質83.7g 炭水化物452.4g 食物繊維26.6g 食塩14.2g	エネルギー3268kcal 蛋白質150.1g 脂質93.7g 炭水化物442.0g 食物繊維20.1g 食塩13.6g	エネルギー3244kcal 蛋白質142.0g 脂質98.2g 炭水化物438.1g 食物繊維24.7g 食塩13.7g	エネルギー3203kcal 蛋白質143.1g 脂質84.4g 炭水化物458.6g 食物繊維20.8g 食塩11.5g	エネルギー3057kcal 蛋白質150.1g 脂質87.4g 炭水化物417.4g 食物繊維26.2g 食塩11.4g	エネルギー3090kcal 蛋白質144.6g 脂質80.4g 炭水化物442.6g 食物繊維23.9g 食塩11.8g

※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。