

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06月01日(月) | 2026年06月02日(火) | 2026年06月03日(水) | 2026年06月04日(木) | 2026年06月05日(金) | 2026年06月06日(土) | 2026年06月07日(日) |
|----|--|--|--|---|---|---|---|
| 朝食 | NEGLEーズラウンド 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 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 赤魚の煮付け 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(スパゲティ) ドレッシング和え(大根) 甘辛炒め(インゲン) チーズ ゴールドデンキウイ | 米飯 かれいのおろし煮 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(キャ・人・プロ・芋) 甘酢和え(カリフラワー) ソテー(アスパラ・ヘーコン) ローファット牛乳 グレープフルーツ | 米飯 高野豆腐グラタン(エビ) チキン南蛮(タルタルソース) 添え野菜(キャ・人・アス)/サウザンドレ ごま和え(モヤシ・ニラ) スープ煮(ヘーコン・ホウレン草) ローファット牛乳 オレンジ | 米飯 豚肉の四川風ヒリ辛炒め たいのホイル焼き(バターソース) おろし和え(チンゲン菜・エノキ) 卵とじ(高野豆腐) ローファット牛乳 バナナ | 米飯 鮭のマヨネーズ焼き 添え野菜(ブロッコリー・ジャガイモ) 豚こま酢豚 中華サラダ(大根・カニカマ) 中華風野菜炒め(キャベツ) ローファット牛乳 グレープフルーツ | 米飯 チキンステーキ(BBQソース) 添え野菜(ヒーマン・ブロッコリー) たらの甘酢あんかけ おかか和え(チンゲン菜) ソテー(ホウレン草・ヘーコン) ローファット牛乳 キウイ | 米飯 かれいのニラ玉焼き 添え野菜(エリンギ・ソテー) 肉じゃが(牛) 梅肉和え(白菜) スープ(キャベツ) ローファット牛乳 オレンジ |
| | エネルギー982kcal 蛋白質47.6g 脂質23.0g 炭水化物140.7g 食物繊維10.4g 食塩3.0g | エネルギー1001kcal 蛋白質56.1g 脂質15.0g 炭水化物155.4g 食物繊維10.2g 食塩2.9g | エネルギー1099kcal 蛋白質54.9g 脂質28.8g 炭水化物153.2g 食物繊維10.2g 食塩4.1g | エネルギー1114kcal 蛋白質59.0g 脂質25.0g 炭水化物159.6g 食物繊維9.5g 食塩4.0g | エネルギー1040kcal 蛋白質54.8g 脂質19.9g 炭水化物156.2g 食物繊維8.5g 食塩3.6g | エネルギー1037kcal 蛋白質53.6g 脂質19.9g 炭水化物156.6g 食物繊維10.1g 食塩3.6g | エネルギー1034kcal 蛋白質52.4g 脂質17.8g 炭水化物162.6g 食物繊維10.0g 食塩3.3g |
| 夕食 | 米飯 豆腐チャンプル(豚) もずく酢 南瓜の煮物 味噌汁(巻き麩) ソファールヨーグルト | 巻き寿司(穴子・卵・カニカマ) (ア)ミニきつねうどん サラダ(レタス) 金時豆の甘煮 マンゴー | 米飯 牛肉とモヤシのカレー炒め 白身魚の酒蒸しねぎソース 添え野菜(チンゲン菜・赤ピー・ソテー) ツナサラダ 味噌汁(サツマイモ) フルーチェ | (ア)塩おむすび 半量 肉うどん(牛肉) 焼き魚(ぶり) マヨ和え(ブロッコリー) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) メロン | (ア)わかめの混ぜごはん 松風焼き(卵・鶏) あじの蒲焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) お浸し(ホウレン草) 清汁(揚げ・白菜) オレンジ | 豚丼(具・別碗) かに入り千草焼き(大根おろし) 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 韓国風サラダ 甘辛炒め(ヒーマン・ちくわ) マンゴー | 米飯 豚肉と白菜の春雨煮 (ア)たいの香草焼き 添え野菜(キャベツ・グラッセ) ごぼうサラダ(ごまドレ) 茶碗蒸し フルーチェ |
| | エネルギー987kcal 蛋白質48.4g 脂質20.5g 炭水化物146.0g 食物繊維7.8g 食塩3.5g | エネルギー939kcal 蛋白質41.0g 脂質15.4g 炭水化物154.9g 食物繊維9.0g 食塩5.0g | エネルギー934kcal 蛋白質44.2g 脂質19.9g 炭水化物139.4g 食物繊維8.3g 食塩3.8g | エネルギー996kcal 蛋白質47.3g 脂質28.8g 炭水化物131.1g 食物繊維8.3g 食塩4.9g | エネルギー1028kcal 蛋白質49.6g 脂質26.6g 炭水化物141.1g 食物繊維8.6g 食塩5.3g | エネルギー1021kcal 蛋白質48.1g 脂質23.2g 炭水化物151.1g 食物繊維11.2g 食塩4.5g | エネルギー909kcal 蛋白質46.5g 脂質18.6g 炭水化物134.1g 食物繊維8.9g 食塩3.1g |
| 日計 | エネルギー2654kcal 蛋白質119.8g 脂質72.1g 炭水化物370.7g 食物繊維19.7g 食塩9.1g | エネルギー2647kcal 蛋白質128.3g 脂質49.8g 炭水化物411.8g 食物繊維23.8g 食塩11.3g | エネルギー2785kcal 蛋白質127.9g 脂質76.5g 炭水化物391.2g 食物繊維21.7g 食塩9.9g | エネルギー2727kcal 蛋白質134.7g 脂質69.0g 炭水化物383.3g 食物繊維22.2g 食塩12.5g | エネルギー2733kcal 蛋白質127.8g 脂質68.3g 炭水化物393.3g 食物繊維19.5g 食塩11.4g | エネルギー2697kcal 蛋白質130.5g 脂質67.9g 炭水化物390.6g 食物繊維24.1g 食塩10.9g | エネルギー2700kcal 蛋白質129.0g 脂質58.6g 炭水化物407.6g 食物繊維25.2g 食塩9.5g |

※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06月01日(月) | 2026年06月02日(火) | 2026年06月03日(水) | 2026年06月04日(木) | 2026年06月05日(金) | 2026年06月06日(土) | 2026年06月07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 赤魚の煮付け 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(スパゲティ) ドレッシング和え(大根) 甘辛炒め(インゲン) チーズ ゴールドデンキウイ | 米飯 かれいのおろし煮 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(キャ・人・プロ・芋) 甘酢和え(カリフラワー) ソテー(アスパラ・ペーコン) ローファット牛乳 グレープフルーツ | 米飯 高野豆腐グラタン(エビ) チキン南蛮(タルタルソース) 添え野菜(キャ・人・アス)/サウザンドレ ごま和え(モヤシ・ニラ) スープ煮(ペーコン・ホウレン草) ローファット牛乳 オレンジ | 米飯 豚肉の四川風ヒリ辛炒め たいのホイル焼き(バターソース) おろし和え(チンゲン菜・エノキ) 卵とじ(高野豆腐) ローファット牛乳 バナナ | 米飯 鮭のマヨネーズ焼き 添え野菜(ブロッコリー・ジャガイモ) 豚こま酢豚 中華サラダ(大根・カニカマ) 中華風野菜炒め(キャベツ) ローファット牛乳 グレープフルーツ | 米飯 チキンステーキ(BBQソース) 添え野菜(ヒーマン・ブロッコリー) たらの甘酢あんかけ おかか和え(チンゲン菜) ソテー(ホウレン草・ペーコン) ローファット牛乳 キウイ | 米飯 かれいのニラ玉焼き 添え野菜(エリンギ・ソテー) 肉じゃが(牛) 梅肉和え(白菜) スープ(キャベツ) ローファット牛乳 オレンジ |
| | エネルギー1102kcal 蛋白質58.3g 脂質26.7g 炭水化物150.0g 食物繊維10.5g 食塩3.4g | エネルギー1100kcal 蛋白質64.9g 脂質16.2g 炭水化物167.3g 食物繊維10.7g 食塩3.4g | エネルギー1191kcal 蛋白質60.2g 脂質32.3g 炭水化物162.5g 食物繊維10.5g 食塩4.4g | エネルギー1149kcal 蛋白質59.6g 脂質25.1g 炭水化物167.4g 食物繊維9.6g 食塩4.0g | エネルギー1161kcal 蛋白質64.6g 脂質23.9g 炭水化物165.7g 食物繊維8.8g 食塩3.7g | エネルギー1152kcal 蛋白質61.8g 脂質21.7g 炭水化物173.1g 食物繊維11.1g 食塩4.3g | エネルギー1162kcal 蛋白質62.8g 脂質20.8g 炭水化物175.3g 食物繊維10.4g 食塩3.9g |
| 夕食 | 米飯 豆腐チャンプル(豚) 白身魚のクリスピーフライ 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ もずく酢 南瓜の煮物 味噌汁(巻き麩) ソファールヨーグルト | 巻き寿司(穴子・卵・カニカマ) (ア)ミニきつねうどん サラダ(レタス) 金時豆の甘煮 (ア)焼き厚揚げ(おろし・ねぎ) マンゴー | 米飯 牛肉とモヤシのカー炒め 白身魚の酒蒸しねぎソース 添え野菜(チンゲン菜・赤ヒールソテー) ツナサラダ 味噌汁(サツマイモ) フルーチェ | (ア)塩おむすび 半量 肉うどん(牛肉) 焼き魚(ぶり) マヨ和え(ブロッコリー) 和え物(ホウレン草・シマミ) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) メロン | (ア)わかめの混ぜごはん 松風焼き(卵・鶏) あじの蒲焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) お浸し(ホウレン草) 清汁(揚げ・白菜) オレンジ | 豚丼(具・別碗) かに入り干草焼き(大根おろし) 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 韓国風サラダ 甘辛炒め(ヒーマン・ちくわ) マンゴー | 米飯 豚肉と白菜の春雨煮 (ア)たいの香草焼き 添え野菜(キャベツ・グラッセ) ごぼうサラダ(ごまドレ) 茶碗蒸し フルーチェ |
| | エネルギー1181kcal 蛋白質56.3g 脂質28.2g 炭水化物168.9g 食物繊維8.7g 食塩4.1g | エネルギー1097kcal 蛋白質52.1g 脂質26.7g 炭水化物157.4g 食物繊維10.2g 食塩5.5g | エネルギー1014kcal 蛋白質52.0g 脂質20.7g 炭水化物148.8g 食物繊維8.7g 食塩4.4g | エネルギー1144kcal 蛋白質58.9g 脂質37.2g 炭水化物139.1g 食物繊維11.0g 食塩5.5g | エネルギー1153kcal 蛋白質58.8g 脂質30.2g 炭水化物153.6g 食物繊維8.8g 食塩5.9g | エネルギー1132kcal 蛋白質54.9g 脂質27.4g 炭水化物163.3g 食物繊維11.9g 食塩5.2g | エネルギー1024kcal 蛋白質55.6g 脂質23.0g 炭水化物143.1g 食物繊維9.0g 食塩3.5g |
| 日計 | エネルギー3136kcal 蛋白質141.8g 脂質87.4g 炭水化物432.3g 食物繊維20.7g 食塩10.5g | エネルギー3072kcal 蛋白質151.6g 脂質66.2g 炭水化物455.6g 食物繊維25.5g 食塩12.7g | エネルギー3125kcal 蛋白質144.4g 脂質84.7g 炭水化物439.3g 食物繊維22.4g 食塩11.3g | エネルギー3078kcal 蛋白質150.3g 脂質81.4g 炭水化物428.5g 食物繊維25.0g 食塩13.6g | エネルギー3147kcal 蛋白質150.2g 脂質79.8g 炭水化物444.7g 食物繊維20.0g 食塩12.6g | エネルギー3091kcal 蛋白質148.9g 脂質77.8g 炭水化物448.7g 食物繊維25.8g 食塩12.8g | エネルギー3106kcal 蛋白質151.9g 脂質73.7g 炭水化物452.9g 食物繊維25.7g 食塩10.8g |

※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。