

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07月20日(月)	2026年07月21日(火)	2026年07月22日(水)	2026年07月23日(木)	2026年07月24日(金)	2026年07月25日(土)	2026年07月26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 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 脂質28.6g 食物繊維1.5g 蛋白質23.8g 炭水化物84.0g 食塩2.6g	エネルギー695kcal 脂質18.5g 食物繊維4.6g 蛋白質30.4g 炭水化物101.5g 食塩3.3g	エネルギー752kcal 脂質27.8g 食物繊維3.2g 蛋白質28.8g 炭水化物98.6g 食塩2.0g	エネルギー617kcal 脂質15.2g 食物繊維4.4g 蛋白質28.4g 炭水化物92.6g 食塩3.6g	エネルギー653kcal 脂質20.9g 食物繊維2.4g 蛋白質22.6g 炭水化物96.0g 食塩2.4g	エネルギー674kcal 脂質24.8g 食物繊維7.5g 蛋白質28.7g 炭水化物92.0g 食塩2.8g	エネルギー757kcal 脂質22.2g 食物繊維6.3g 蛋白質30.1g 炭水化物110.9g 食塩3.1g
昼食	米飯 チキンステーキ(BBQソース) 添え野菜(エリンギ・ソテー) 赤魚の煮付け 春雨サラダ(マヨ) 赤だし汁(なめこ・ワカメ) チーズ ゴールデンキウイ	米飯 鶏肉とタケノコの中華炒め ぶりの塩麹焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) おろし和え(ホウレン草・エノキ) 南瓜の煮物 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 さわらの西京焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 牛肉とキムチの炒め物 大豆サラダ きんぴらじゃが ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉の甘酢あんかけ たいのホイル焼き(バターソース) ピーナッツ和え(チンゲン菜) 野菜炒め(アスパラ) ローファット牛乳 バナナ	(ア)米飯(のり佃煮) 豆腐のピザ風チーズ焼き 牛肉の卵とじ サラダ(大根) きのこソテー(エノキ・ピーマン) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 チンジャオロース(牛) たらのチリソース くるみ和え(白菜) ホウレン草のソテー(イタリアン) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 あじの焼き浸し 豚肉のケチャップ炒め 添え野菜(キャベツ・ソテー) 酢の物(春雨) 大根の味噌田楽 ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー981kcal 脂質17.5g 食物繊維11.0g 蛋白質51.1g 炭水化物150.0g 食塩3.7g	エネルギー1092kcal 脂質26.9g 食物繊維11.8g 蛋白質52.5g 炭水化物156.2g 食塩3.4g	エネルギー1161kcal 脂質30.8g 食物繊維10.1g 蛋白質59.3g 炭水化物156.4g 食塩3.2g	エネルギー1138kcal 脂質26.2g 食物繊維10.3g 蛋白質55.8g 炭水化物167.0g 食塩2.8g	エネルギー1098kcal 脂質31.3g 食物繊維10.7g 蛋白質53.7g 炭水化物149.4g 食塩4.6g	エネルギー1033kcal 脂質21.9g 食物繊維11.0g 蛋白質49.2g 炭水化物157.7g 食塩3.6g	エネルギー1043kcal 脂質16.5g 食物繊維7.0g 蛋白質54.0g 炭水化物162.2g 食塩3.3g
夕食	米飯 いかのパン粉焼き 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 豚こま酢豚 梅肉和え(白菜) 五目豆(コンニャク) ソフールヨーグルト	米飯 豚肉の四川風ピリ辛炒め (ア)納豆きゅうり 海藻サラダ スープ(鶏・白菜) パイナップル	(ア)おかかおにぎり 半量 もろこしうどん(卵・ホタテ) (ア)チキンロール 中華和え(オクラ・ツナ) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) フルーチェ	ソースカツ丼(豚) かれいのネギ塩ソテー・レモン添え 添え野菜(インゲン・グラッセ) 韓国風サラダ 里芋の煮物 マンゴー	米飯 タンドリーチキン 添え野菜(キャブ・ピー) 白身魚の中華風あんかけ マヨ和え(マヨ) スープ(豆腐・しいたけ) すいか	米飯 鮭のオーブン焼き(ホテサウ) (ア)レモンペッパーチキン 添え野菜(モヤシ・マンソテー) ひじきと枝豆のサラダ かき玉汁(ミツバ) パイナップル	牛丼(具・別盛) (ア)豆腐サラダ 梅肉和え(なす) 甘辛炒め(ピーマン・ちくわ) フルーチェ
	エネルギー1074kcal 脂質15.8g 食物繊維10.1g 蛋白質47.9g 炭水化物180.9g 食塩3.8g	エネルギー828kcal 脂質15.5g 食物繊維7.9g 蛋白質37.9g 炭水化物130.0g 食塩4.6g	エネルギー997kcal 脂質23.0g 食物繊維8.1g 蛋白質37.4g 炭水化物157.3g 食塩7.3g	エネルギー1042kcal 脂質21.7g 食物繊維8.7g 蛋白質50.0g 炭水化物156.8g 食塩3.1g	エネルギー867kcal 脂質12.5g 食物繊維7.9g 蛋白質49.6g 炭水化物137.0g 食塩3.8g	エネルギー977kcal 脂質26.0g 食物繊維8.7g 蛋白質52.0g 炭水化物130.4g 食塩4.3g	エネルギー1053kcal 脂質25.9g 食物繊維12.6g 蛋白質46.4g 炭水化物155.4g 食塩3.8g
日計	エネルギー2740kcal 脂質61.9g 食物繊維22.6g 蛋白質122.8g 炭水化物414.9g 食塩10.1g	エネルギー2615kcal 脂質60.9g 食物繊維24.3g 蛋白質120.8g 炭水化物387.7g 食塩11.3g	エネルギー2910kcal 脂質81.6g 食物繊維21.4g 蛋白質125.5g 炭水化物412.3g 食塩12.5g	エネルギー2797kcal 脂質63.1g 食物繊維23.4g 蛋白質134.2g 炭水化物416.4g 食塩9.5g	エネルギー2618kcal 脂質64.7g 食物繊維21.0g 蛋白質125.9g 炭水化物382.4g 食塩10.8g	エネルギー2684kcal 脂質72.7g 食物繊維27.2g 蛋白質129.9g 炭水化物380.1g 食塩10.7g	エネルギー2853kcal 脂質64.6g 食物繊維25.9g 蛋白質130.5g 炭水化物428.5g 食塩10.2g

※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いいたします。

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07月20日(月)	2026年07月21日(火)	2026年07月22日(水)	2026年07月23日(木)	2026年07月24日(金)	2026年07月25日(土)	2026年07月26日(日)
朝食	NEGRE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	NEGR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・NEGR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 チキンステーキ(BBQソース) 添え野菜(エリンギ・ソテー) 赤魚の煮付け 春雨サラダ(マヨ) 赤だし汁(なめこ・ワカメ) チーズ ゴールドデンキウイ	米飯 鶏肉とタケノコの中華炒め ぶりの塩麹焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) おろし和え(ホウレン草・エノキ) 南瓜の煮物 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 さわらの西京焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 牛肉とキムチの炒め物 大豆サラダ きんぴらじゃが ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉の甘酢あんかけ たいのホイル焼き(バターソース) ピーナッツ和え(チンゲン菜) 野菜炒め(アスパラ) ローファット牛乳 バナナ	(ア)米飯(のり佃煮) 豆腐のピザ風チーズ焼き 牛肉の卵とじ サラダ(大根) きのこソテー(エノキ・ピーマン) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 チンジャオロース(牛) たらのチリソース くるみ和え(白菜) ホウレン草のソテー(イタリアン) ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 あじの焼き浸し 豚肉のケチャップ炒め 添え野菜(キャベツ・ソテー) 酢の物(春雨) 大根の味噌田楽 ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1063kcal 蛋白質58.7g 脂質18.6g 炭水化物159.2g 食物繊維11.1g 食塩4.0g	エネルギー1241kcal 蛋白質61.7g 脂質34.9g 炭水化物165.2g 食物繊維11.9g 食塩3.8g	エネルギー1278kcal 蛋白質68.2g 脂質34.8g 炭水化物166.2g 食物繊維10.4g 食塩3.3g	エネルギー1173kcal 蛋白質56.4g 脂質26.3g 炭水化物174.8g 食物繊維10.4g 食塩2.8g	エネルギー1133kcal 蛋白質54.3g 脂質31.4g 炭水化物157.2g 食物繊維10.8g 食塩4.6g	エネルギー1068kcal 蛋白質49.8g 脂質22.0g 炭水化物165.5g 食物繊維11.1g 食塩3.6g	エネルギー1208kcal 蛋白質67.6g 脂質20.7g 炭水化物178.8g 食物繊維7.9g 食塩4.0g
夕食	米飯 いかのパン粉焼き 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ 豚こま酢豚 梅肉和え(白菜) 五目豆(コンニャク) (ア)卵と豆腐のスープ ソファールヨーグルト	米飯 高野豆腐グラタン(エビ) 豚肉の四川風ピリ辛炒め 海藻サラダ スープ(鶏・白菜) パイナップル	(ア)ミニ中華丼 もちしうどん(卵・ホタテ) (ア)チキンロール 中華和え(オクラ・ツナ) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) フルーチェ	ソースカツ丼(豚) かれのいのネギ塩ソテー・レモン添え 添え野菜(インゲン・グラッセ) 韓国風サラダ 里芋の煮物 マンゴー	米飯 タンドリーチキン 添え野菜(キャブ・ロ・ピー) 白身魚の中華風あんかけ マヨ和え(モヤシ) スープ(豆腐・しいたけ) すいか	米飯 鮭のオープン焼き(ポテサラ) (ア)レモンペッパーチキン 添え野菜(モヤシ・ピーマン・ソテー) ひじきと枝豆のサラダ かき玉汁(ミツバ) パイナップル	牛丼(具:別盛) (ア)豆腐サラダ 梅肉和え(なす) 甘辛炒め(ピーマン・ちくわ) フルーチェ
	エネルギー1203kcal 蛋白質55.1g 脂質20.1g 炭水化物196.1g 食物繊維11.6g 食塩4.8g	エネルギー969kcal 蛋白質44.9g 脂質19.7g 炭水化物148.6g 食物繊維10.3g 食塩4.8g	エネルギー1081kcal 蛋白質45.0g 脂質24.9g 炭水化物166.2g 食物繊維9.5g 食塩7.5g	エネルギー1127kcal 蛋白質58.6g 脂質23.5g 炭水化物165.0g 食物繊維9.0g 食塩3.4g	エネルギー1001kcal 蛋白質62.8g 脂質14.9g 炭水化物152.1g 食物繊維8.9g 食塩4.6g	エネルギー1129kcal 蛋白質62.7g 脂質31.1g 炭水化物145.9g 食物繊維10.0g 食塩4.9g	エネルギー1088kcal 蛋白質47.0g 脂質26.0g 炭水化物163.2g 食物繊維12.7g 食塩3.8g
日計	エネルギー3119kcal 蛋白質141.0g 脂質71.2g 炭水化物468.7g 食物繊維24.2g 食塩11.8g	エネルギー3073kcal 蛋白質140.4g 脂質77.0g 炭水化物444.7g 食物繊維26.8g 食塩12.3g	エネルギー3279kcal 蛋白質145.4g 脂質91.4g 炭水化物460.4g 食物繊維23.1g 食塩13.3g	エネルギー3085kcal 蛋白質146.8g 脂質68.9g 炭水化物461.8g 食物繊維23.8g 食塩10.3g	エネルギー2955kcal 蛋白質143.1g 脂質71.1g 炭水化物434.7g 食物繊維22.1g 食塩12.1g	エネルギー3039kcal 蛋白質144.6g 脂質81.8g 炭水化物432.8g 食物繊維28.6g 食塩11.8g	エネルギー3216kcal 蛋白質148.1g 脂質76.6g 炭水化物476.5g 食物繊維26.9g 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いいたします。