

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27日(月)	2026年07月28日(火)	2026年07月29日(水)	2026年07月30日(木)	2026年07月31日(金)	2026年08月01日(土)	2026年08月02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 やさいゼリー	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 脂質26.5g 食物繊維1.5g	エネルギー695kcal 脂質18.5g 食物繊維4.6g	エネルギー752kcal 脂質27.8g 食物繊維3.2g	エネルギー616kcal 脂質15.0g 食物繊維4.4g	エネルギー653kcal 脂質20.9g 食物繊維2.4g	エネルギー639kcal 脂質24.8g 食物繊維2.8g	エネルギー843kcal 脂質29.9g 食物繊維6.4g
昼 食	米飯 ほきの洋風煮込み ミートグラタン(牛肉) ナムル(ぜんまい) マスタード炒め(アスパラ・キノコ) チーズ ゴールドデンキウイ	(ア)わかめの混ぜごはん 鶏肉のピカタソース 添え野菜(マカロニ・ソテー) かわいいの味噌マヨネーズ焼き おかか和え(カリフラワー) 大学芋 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 梅肉和え(白菜) 人参しりしり(沖縄風炒り卵) 味噌汁(エノキ・ワカメ) ローファット牛乳 オレンジ	(ア)チャーハン(半量) 長崎ちゃんぽん麺風(豚) 和風サラダ(大根) くるみ和え(ブロッコリー) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(スパゲティ) いかとえびの炒め物 カニかまサラダ ひじきの煮物(コンニャク) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 たらのネギ味噌焼き 添え野菜(マカロニ・ソテー・芋) 揚げ餃子 南瓜サラダ(マヨ) きのこ炒め(マイタケ・ピーマン) ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 豚肉と白菜のクリーム煮 (ア)卵とじ(高野豆腐) 黄金和え(もやし) 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1087kcal 脂質29.4g 食物繊維14.3g	エネルギー1143kcal 脂質27.7g 食物繊維8.6g	エネルギー945kcal 脂質17.1g 食物繊維9.6g	エネルギー930kcal 脂質19.7g 食物繊維10.9g	エネルギー1008kcal 脂質18.7g 食物繊維12.9g	エネルギー1151kcal 脂質23.3g 食物繊維11.3g	エネルギー995kcal 脂質22.2g 食物繊維6.8g
夕 食	米飯 豆腐チャンプル(豚) 赤魚の酒蒸しねぎソース 添え野菜(パプリカ・卵) お浸し(チンゲン菜) 味噌汁(ジャガ芋・玉ネギ) ソフールヨーグルト	米飯 あじのカレー焼き 添え野菜(大豆モヤシソテー) 豚肉の野菜巻き(長芋/インゲン) 豆腐サラダ(レタス) 清汁(冬瓜) パイナップル	米飯 かに豆腐 チキン南蛮(タルタルソース) 添え野菜(スパゲティ・きのこ) 甘酢和え(カリフラワー) 卵の花 フルーチェ	米飯 ミートローフ(牛ミンチとチーズのオープン焼) 焼き魚(鮭) ツナマヨ和え(アスパラ) じゃがいもの揚げ煮 そうめん汁(揚げ) マンゴー	ビビンバ丼 カレーの竜田揚げ 添え野菜(モヤシ・インゲン・人参)コマンドレ 柚香和え(大根) (ア)スープ(鶏・キャベツ) すいか	米飯 鶏肉のさっぱり煮 あじの蒲焼き 添え野菜(玉ネギ・インゲンソテー) ごま味噌和え(アスパラ) 茶碗蒸し マンゴー	米飯 白身魚のフライ(ソース) 添え野菜(キャベツアスパラソテー) (ア)蒸し鶏のサラダ おろし和え(チンゲン菜・エノキ) 味噌汁(揚げ・白菜) フルーチェ
	エネルギー964kcal 脂質19.7g 食物繊維7.6g	エネルギー855kcal 脂質18.2g 食物繊維7.1g	エネルギー1118kcal 脂質30.1g 食物繊維13.0g	エネルギー1197kcal 脂質41.1g 食物繊維5.7g	エネルギー1040kcal 脂質25.7g 食物繊維11.4g	エネルギー966kcal 脂質18.3g 食物繊維9.7g	エネルギー929kcal 脂質18.0g 食物繊維8.0g
日 計	エネルギー2703kcal 脂質75.6g 食物繊維23.4g	エネルギー2693kcal 脂質64.4g 食物繊維20.3g	エネルギー2815kcal 脂質75.0g 食物繊維25.8g	エネルギー2743kcal 脂質75.8g 食物繊維21.0g	エネルギー2701kcal 脂質65.3g 食物繊維26.7g	エネルギー2756kcal 脂質66.4g 食物繊維23.8g	エネルギー2767kcal 脂質70.1g 食物繊維21.2g

※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27日(月)	2026年07月28日(火)	2026年07月29日(水)	2026年07月30日(木)	2026年07月31日(金)	2026年08月01日(土)	2026年08月02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 やさいゼリー	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 ほきの洋風煮込み ミートグラタン(牛肉) ナムル(ぜんまい) マスタート炒め(アスパラ・キノコ) チーズ ゴールデンキウイ	(ア)わかめの混ぜごはん 鶏肉のピカタソース 添え野菜(マカロニ・パプリカ・ソテー) かれいの味噌マヨネーズ焼き おかか和え(カリフラワー) 大学芋 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 豚肉とキャベツの生姜炒め さわらのホイル焼き(ボン酢) 梅肉和え(白菜) 人参しりしり(沖縄風炒り卵) 味噌汁(エノキ・ワカメ) ローファット牛乳 オレンジ	(ア)チャーハン(半量) 長崎ちゃんぽん麺風(豚) たいの照り焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 和風サラダ(大根) くるみ和え(ブロッコリー) ローファット牛乳 バナナ	米飯 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(スパゲティ) いかとえびの炒め物 カニかまサラダ ひじきの煮物(コンニャク) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 たらのネギ味噌焼き 添え野菜(マカロニ・ソテー・芋) 揚げ餃子 南瓜サラダ(マヨ) きのこ炒め(マイタケ・ピーマン) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 豚肉と白菜のクリーム煮 鮭のソテー(玉ねぎソース) 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) 黄金和え(もやし) 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1175kcal 蛋白質53.4g 脂質31.6g 炭水化物165.6g 食物繊維14.4g 食塩3.9g	エネルギー1242kcal 蛋白質64.9g 脂質30.9g 炭水化物172.6g 食物繊維8.9g 食塩4.9g	エネルギー1103kcal 蛋白質57.1g 脂質24.7g 炭水化物161.1g 食物繊維10.7g 食塩4.3g	エネルギー1153kcal 蛋白質65.7g 脂質28.4g 炭水化物157.5g 食物繊維12.9g 食塩6.8g	エネルギー1043kcal 蛋白質54.4g 脂質18.8g 炭水化物161.0g 食物繊維13.0g 食塩3.9g	エネルギー1230kcal 蛋白質52.2g 脂質23.7g 炭水化物200.0g 食物繊維11.7g 食塩3.9g	エネルギー1098kcal 蛋白質56.8g 脂質21.7g 炭水化物165.1g 食物繊維9.1g 食塩3.6g
夕食	米飯 豆腐チャンプル(豚) 赤魚の酒蒸しねぎソース 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) お浸し(チンゲン菜) 味噌汁(ジャガ芋・玉ネギ) ソフールヨーグルト	米飯 あじのカレー焼き 添え野菜(大豆・モヤシ・ソテー) 豚肉の野菜巻き(長芋・インゲン) 豆腐サラダ(レタス) 清汁(冬瓜) パイナップル	米飯 かに豆腐 チキン南蛮(タルタルソース) 添え野菜(スパゲティ・きのこ) 甘酢和え(カリフラワー) 卵の花 フルーチェ	米飯 ミートローフ(牛ミンチとチーズのオープン焼) 焼き魚(鮭) ツナマヨ和え(アスパラ) じゃがいもの揚げ煮 そうめん汁(揚げ) マンゴー	ビビンバ丼 カレーの竜田揚げ 添え野菜(モヤシ・インゲン・人参)コト料理 柚香和え(大根) (ア)スープ(鶏・キャベツ) すいか	米飯 鶏肉のさっぱり煮 あじの蒲焼き 添え野菜(玉ネギ・インゲン・ソテー) ごま味噌和え(アスパラ) 茶碗蒸し マンゴー	米飯 白身魚のフライ(ソース) 添え野菜(キャベツ・アスパラ・ソテー) (ア)蒸し鶏のサラダ おろし和え(チンゲン菜・エノキ) 味噌汁(揚げ・白菜) フルーチェ
	エネルギー1052kcal 蛋白質60.9g 脂質21.3g 炭水化物146.9g 食物繊維8.0g 食塩3.6g	エネルギー890kcal 蛋白質46.0g 脂質18.3g 炭水化物129.4g 食物繊維7.2g 食塩3.0g	エネルギー1153kcal 蛋白質53.6g 脂質30.2g 炭水化物160.3g 食物繊維13.1g 食塩3.7g	エネルギー1232kcal 蛋白質60.9g 脂質41.2g 炭水化物147.0g 食物繊維5.8g 食塩3.7g	エネルギー1225kcal 蛋白質64.9g 脂質33.1g 炭水化物160.3g 食物繊維11.6g 食塩5.1g	エネルギー1089kcal 蛋白質59.5g 脂質21.8g 炭水化物154.3g 食物繊維9.8g 食塩4.3g	エネルギー1081kcal 蛋白質55.2g 脂質23.1g 炭水化物157.3g 食物繊維8.6g 食塩4.1g
日計	エネルギー3030kcal 蛋白質142.9g 脂質82.3g 炭水化物416.6g 食物繊維23.9g 食塩10.8g	エネルギー2978kcal 蛋白質145.2g 脂質70.6g 炭水化物429.8g 食物繊維20.7g 食塩11.7g	エネルギー3176kcal 蛋白質142.9g 脂質86.6g 炭水化物449.4g 食物繊維27.0g 食塩10.5g	エネルギー3169kcal 蛋白質158.4g 脂質88.5g 炭水化物426.7g 食物繊維23.1g 食塩14.6g	エネルギー3089kcal 蛋白質145.3g 脂質76.7g 炭水化物446.7g 食物繊維27.0g 食塩11.9g	エネルギー3126kcal 蛋白質143.9g 脂質74.2g 炭水化物466.6g 食物繊維24.3g 食塩11.5g	エネルギー3185kcal 蛋白質148.0g 脂質82.4g 炭水化物458.8g 食物繊維24.1g 食塩11.3g

※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。