

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08月31日(月)	2026年09月01日(火)	2026年09月02日(水)	2026年09月03日(木)	2026年09月04日(金)	2026年09月05日(土)	2026年09月06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(マヨネース) 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	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617kcal 脂質15.2g 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674kcal 脂質24.8g 食物繊維7.5g	エネルギー757kcal 脂質22.2g 食物繊維6.3g
	蛋白質23.8g 炭水化物84.0g 食塩2.6g	蛋白質30.4g 炭水化物101.5g 食塩3.3g	蛋白質28.8g 炭水化物98.6g 食塩2.0g	蛋白質28.4g 炭水化物92.6g 食塩3.6g	蛋白質22.6g 炭水化物96.0g 食塩2.4g	蛋白質28.7g 炭水化物92.0g 食塩2.8g	蛋白質30.1g 炭水化物110.9g 食塩3.1g
昼 食	米飯 厚揚げのあんがらめ(牛ミンチ) カレイのカレー焼き 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) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 鶏肉のケチャップ焼き 添え野菜(アスパラギノソテー・芋) ナムル(白菜) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) (ア)納豆 ローファット牛乳 グレープフルーツ	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(絹さや) ローファット牛乳 オレンジ	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) ローファット牛乳 バナナ	米飯 たらのホイル焼き(ホン酢) 添え野菜(モヤシ・マンソテー) 鶏肉の味噌炒め お浸し(チンゲン菜) 切り干し大根 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 赤魚のキノコあんかけ ホークステーキ(BBQソース) 添え野菜(スパゲティ) えびサラダ(キャベツ) 人参しりしり(沖縄風炒り卵・ツナ) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 豚肉の生姜焼き 添え野菜(ホトトライ・キャベツ・ツォー) 焼き魚(あじ) マヨ和え(ブロッコリー) 若竹煮 ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー1109kcal 脂質32.5g 食物繊維11.1g	エネルギー964kcal 脂質20.0g 食物繊維5.5g	エネルギー1058kcal 脂質22.9g 食物繊維7.7g	エネルギー1229kcal 脂質29.0g 食物繊維11.5g	エネルギー989kcal 脂質19.7g 食物繊維11.1g	エネルギー1133kcal 脂質26.3g 食物繊維9.1g	エネルギー1051kcal 脂質23.1g 食物繊維9.0g
	蛋白質53.8g 炭水化物148.3g 食塩2.9g	蛋白質43.1g 炭水化物149.8g 食塩3.3g	蛋白質58.3g 炭水化物149.7g 食塩3.8g	蛋白質57.2g 炭水化物179.3g 食塩3.8g	蛋白質52.0g 炭水化物149.3g 食塩3.6g	蛋白質60.7g 炭水化物159.4g 食塩3.5g	蛋白質57.6g 炭水化物148.5g 食塩3.0g
夕 食	米飯 えびマヨ 豆腐焼売(豚・ホン酢) 添え野菜(小松菜・シメジ) 梅肉和え(白菜) 卵スープ(ネギ) ソフールヨーグルト	米飯 あじの蒲焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 豚しゃぶ鍋(ごまダレ) マカロニサラダ(マヨ) 清汁(もずく・ミツバ) キウイ	米飯(半量) きつねうどん 回鍋肉(豚) 大豆サラダ マスタード炒め(インゲン・キノコ) フルーチェ	パエリア(エビ・アサリ・イカ) お好み焼き(豚) 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) パイナップル	米飯 牛肉の韓国風焼肉(ブルコギ) チーズオムレツ(ツナ) 添え野菜(玉ネギ・インゲン・ソテー) 甘酢和え(白菜・とろろ昆布) 煮物(高野・人参) (ア)スープ(鶏・ほうれん草) 梨	チキンカレーライス (ア)豆腐サラダ 酢の物(きくらげ) 金時豆の甘煮 マンゴー	米飯 たらの柚子おろし煮 牛肉とタケノコの中華炒め 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1019kcal 脂質25.2g 食物繊維9.1g	エネルギー1112kcal 脂質25.7g 食物繊維16.0g	エネルギー994kcal 脂質29.0g 食物繊維10.5g	エネルギー1051kcal 脂質25.1g 食物繊維9.1g	エネルギー1134kcal 脂質37.0g 食物繊維10.3g	エネルギー1023kcal 脂質23.2g 食物繊維11.4g	エネルギー873kcal 脂質15.5g 食物繊維7.9g
	蛋白質46.6g 炭水化物148.9g 食塩3.6g	蛋白質59.2g 炭水化物161.9g 食塩4.4g	蛋白質43.6g 炭水化物135.0g 食塩4.8g	蛋白質47.0g 炭水化物155.8g 食塩5.1g	蛋白質53.1g 炭水化物141.9g 食塩4.4g	蛋白質38.3g 炭水化物162.2g 食塩3.5g	蛋白質42.6g 炭水化物136.0g 食塩3.5g
日 計	エネルギー2813kcal 脂質86.3g 食物繊維21.7g	エネルギー2771kcal 脂質64.2g 食物繊維26.1g	エネルギー2804kcal 脂質79.7g 食物繊維21.4g	エネルギー2897kcal 脂質69.3g 食物繊維25.0g	エネルギー2776kcal 脂質77.6g 食物繊維23.8g	エネルギー2830kcal 脂質74.3g 食物繊維28.0g	エネルギー2681kcal 脂質60.8g 食物繊維23.2g
	蛋白質124.2g 炭水化物381.2g 食塩9.1g	蛋白質132.7g 炭水化物413.2g 食塩11.0g	蛋白質130.7g 炭水化物383.3g 食塩10.6g	蛋白質132.6g 炭水化物427.7g 食塩12.5g	蛋白質127.7g 炭水化物387.2g 食塩10.4g	蛋白質127.7g 炭水化物413.6g 食塩9.8g	蛋白質130.3g 炭水化物395.4g 食塩9.6g

※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08月31日(月)	2026年09月01日(火)	2026年09月02日(水)	2026年09月03日(木)	2026年09月04日(金)	2026年09月05日(土)	2026年09月06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 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
	米飯 厚揚げのあんがらめ(牛シチ) カレイのカレー焼き 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) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 鶏肉のケチャップ焼き 添え野菜(アスパラギノソテー・芋) シーフードグラタン(エビ・イカ・アサリ) ナムル(白菜) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) ローファット牛乳 グレープフルーツ	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(絹さや) ローファット牛乳 オレンジ	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) ローファット牛乳 バナナ	米飯 たらのホイル焼き(ホン酢) 添え野菜(モヤシ・マンソテー) 鶏肉の味噌炒め お浸し(チンゲン菜) 切り干し大根 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 赤魚のキノコあんかけ ポークステーキ(BBQソース) 添え野菜(スパゲティ) えびサラダ(キャベツ) 人参しりしり(沖縄風炒り卵・ツナ) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 豚肉の生姜焼き 添え野菜(ポテトフライ・キャベツソテー) 焼き魚(あじ) マヨ和え(ブロッコリー) 若竹煮 ローファット牛乳 オレンジ
昼 食	エネルギー1204kcal 蛋白質62.3g 脂質34.8g 炭水化物157.3g 食物繊維11.4g 食塩3.2g	エネルギー1157kcal 蛋白質52.9g 脂質23.0g 炭水化物178.9g 食物繊維8.9g 食塩4.3g	エネルギー1178kcal 蛋白質67.7g 脂質27.3g 炭水化物159.1g 食物繊維8.1g 食塩4.1g	エネルギー1376kcal 蛋白質66.4g 脂質34.9g 炭水化物192.1g 食物繊維12.1g 食塩4.1g	エネルギー1024kcal 蛋白質52.6g 脂質19.8g 炭水化物157.1g 食物繊維11.2g 食塩3.6g	エネルギー1250kcal 蛋白質68.9g 脂質29.3g 炭水化物173.2g 食物繊維10.4g 食塩4.0g	エネルギー1138kcal 蛋白質66.0g 脂質25.0g 炭水化物156.3g 食物繊維9.1g 食塩3.2g
	米飯 えびマヨ 豆腐焼売(豚・ホン酢) 添え野菜(小松菜・シメジ) 梅肉和え(白菜) 卵スープ(ネギ) ソフールヨーグルト	米飯 あじの蒲焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 豚しゃぶ鍋(ごまダレ) マカロニサラダ(マヨ) 清汁(もずく・ミツバ) キウイ	米飯(半量) きつねうどん 回鍋肉(豚) 大豆サラダ マスタード炒め(インゲン・キノコ) フルーチェ	パエリア(エビ・アサリ・イカ) お好み焼き(豚) 添え野菜(インゲン・コンソテー・グラッセ) ドレッシング和え(大根) スープ(鶏・春雨) パイナップル	米飯 牛肉の韓国風焼肉(プルコギ) チーズオムレツ(ツナ) 添え野菜(玉ネギ・インゲンソテー) 甘酢和え(白菜・とろろ昆布) 煮物(高野・人参) (ア)スープ(鶏・ホウレン草) 梨	チキンカレーライス (ア)豆腐サラダ ゆで卵 酢の物(キクラゲ) 金時豆の甘煮 マンゴー	米飯 たらの柚子おろし煮 牛肉とタケノコの中華炒め 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1121kcal 蛋白質51.0g 脂質28.6g 炭水化物162.0g 食物繊維9.7g 食塩3.8g	エネルギー1147kcal 蛋白質59.8g 脂質25.8g 炭水化物169.7g 食物繊維16.1g 食塩4.4g	エネルギー1012kcal 蛋白質43.9g 脂質29.1g 炭水化物138.9g 食物繊維10.5g 食塩4.8g	エネルギー1103kcal 蛋白質48.3g 脂質26.5g 炭水化物164.8g 食物繊維9.3g 食塩5.1g	エネルギー1190kcal 蛋白質55.8g 脂質38.5g 炭水化物149.9g 食物繊維10.5g 食塩4.4g	エネルギー1134kcal 蛋白質45.1g 脂質28.5g 炭水化物170.2g 食物繊維11.5g 食塩3.7g	エネルギー954kcal 蛋白質50.5g 脂質15.8g 炭水化物147.1g 食物繊維8.3g 食塩4.1g
日 計	エネルギー3178kcal 蛋白質140.5g 脂質95.9g 炭水化物432.7g 食物繊維22.6g 食塩10.0g	エネルギー3167kcal 蛋白質146.5g 脂質71.2g 炭水化物479.5g 食物繊維29.6g 食塩12.4g	エネルギー3110kcal 蛋白質143.8g 脂質88.1g 炭水化物426.0g 食物繊維21.8g 食塩11.4g	エネルギー3264kcal 蛋白質146.5g 脂質80.5g 炭水化物478.9g 食物繊維25.8g 食塩13.3g	エネルギー3035kcal 蛋白質134.4g 脂質83.1g 炭水化物432.4g 食物繊維24.1g 食塩10.9g	エネルギー3226kcal 蛋白質146.1g 脂質86.5g 炭水化物464.8g 食物繊維29.4g 食塩11.0g	エネルギー3012kcal 蛋白質150.0g 脂質70.7g 炭水化物437.9g 食物繊維23.7g 食塩10.7g

※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。