

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09月07日(月)	2026年09月08日(火)	2026年09月09日(水)	2026年09月10日(木)	2026年09月11日(金)	2026年09月12日(土)	2026年09月13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) (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 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674kcal 脂質24.8g 食物繊維7.5g	エネルギー843kcal 脂質29.9g 食物繊維6.4g
	蛋白質24.7g 炭水化物77.8g 食塩2.8g	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92.8g 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32.6g 炭水化物112.8g 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 ゴールドデンキウイ	米飯 八宝菜(豚・エビ) ぶりの塩麹焼き 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・シシトウ) 豚と春雨の甘辛炒め(チャプチェ) 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(ポテトフライ・キャベツソテー) エビフライ(ソース) 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 ゴールドデンキウイ	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 脂質24.3g 食物繊維8.3g	エネルギー1071kcal 脂質28.4g 食物繊維7.3g	エネルギー1107kcal 脂質27.9g 食物繊維7.8g	エネルギー1168kcal 脂質40.6g 食物繊維11.2g	エネルギー1015kcal 脂質17.7g 食物繊維7.2g	エネルギー1076kcal 脂質24.4g 食物繊維9.7g	エネルギー956kcal 脂質16.3g 食物繊維7.0g
	蛋白質50.8g 炭水化物147.4g 食塩3.6g	蛋白質55.2g 炭水化物141.4g 食塩4.4g	蛋白質58.1g 炭水化物149.5g 食塩3.3g	蛋白質54.4g 炭水化物143.3g 食塩4.6g	蛋白質51.8g 炭水化物156.2g 食塩3.5g	蛋白質44.3g 炭水化物168.0g 食塩3.4g	蛋白質51.8g 炭水化物145.7g 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・わかめ) 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) ピーナッツ和え(フロッキー) 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) 卵スープ(わかめ) パイナップル	米飯 鶏肉のピカ外マトソース 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) (ア)あじフライ 中華和え(オクラ・ホタテ) 沢煮椀 梨	米飯 かれ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) マンゴー	牛肉の卵とじ丼(具:別盛) たらのホイル焼き(ホーン酢) 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 脂質23.2g 食物繊維11.4g	エネルギー984kcal 脂質19.8g 食物繊維13.1g	エネルギー893kcal 脂質22.0g 食物繊維7.2g	エネルギー1015kcal 脂質28.5g 食物繊維7.1g	エネルギー1080kcal 脂質30.4g 食物繊維9.3g	エネルギー974kcal 脂質26.2g 食物繊維7.7g	エネルギー975kcal 脂質24.0g 食物繊維9.7g
	蛋白質53.8g 炭水化物167.4g 食塩4.4g	蛋白質45.3g 炭水化物155.3g 食塩4.6g	蛋白質40.2g 炭水化物126.8g 食塩6.1g	蛋白質42.9g 炭水化物141.5g 食塩4.4g	蛋白質51.7g 炭水化物146.3g 食塩4.1g	蛋白質53.1g 炭水化物127.4g 食塩3.5g	蛋白質47.3g 炭水化物138.6g 食塩4.3g
日 計	エネルギー2786kcal 脂質74.0g 食物繊維21.2g	エネルギー2750kcal 脂質66.7g 食物繊維25.0g	エネルギー2752kcal 脂質77.7g 食物繊維18.2g	エネルギー2799kcal 脂質84.1g 食物繊維22.7g	エネルギー2748kcal 脂質69.0g 食物繊維18.9g	エネルギー2724kcal 脂質75.4g 食物繊維24.9g	エネルギー2774kcal 脂質70.2g 食物繊維23.1g
	蛋白質129.3g 炭水化物392.6g 食塩10.8g	蛋白質130.9g 炭水化物398.2g 食塩12.3g	蛋白質127.1g 炭水化物374.9g 食塩11.4g	蛋白質125.7g 炭水化物377.6g 食塩12.6g	蛋白質126.1g 炭水化物398.5g 食塩10.0g	蛋白質126.1g 炭水化物387.4g 食塩9.7g	蛋白質131.7g 炭水化物397.1g 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09月07日(月)	2026年09月08日(火)	2026年09月09日(水)	2026年09月10日(木)	2026年09月11日(金)	2026年09月12日(土)	2026年09月13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
	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	ミートソースパグェッティ(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(チャプチェ) 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(ホトテフライ・キャベツソテー) エビフライ(ソース) 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 ゴールデンキウイ	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
昼 食	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1220kcal 蛋白質64.4g 脂質36.4g 炭水化物150.4g 食物繊維7.4g 食塩4.8g	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1141kcal 蛋白質49.5g 脂質25.6g 炭水化物175.8g 食物繊維9.8g 食塩3.6g	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
	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(ホテサラ) 卵焼き(はんぺん) ピーナッツ和え(フロコリー) 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) 卵スープ(わかめ) パイナップル	米飯 鶏肉のピカタマトソース 添え野菜(パプリカ・ブロッコリー) (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 梨	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) マンゴー	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(ホウレン草・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1150kcal 蛋白質56.1g 脂質25.0g 炭水化物174.1g 食物繊維14.5g 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1100kcal 蛋白質47.8g 脂質30.6g 炭水化物152.7g 食物繊維7.4g 食塩4.6g	エネルギー1195kcal 蛋白質55.2g 脂質34.2g 炭水化物162.4g 食物繊維9.6g 食塩4.8g	エネルギー1071kcal 蛋白質61.6g 脂質29.3g 炭水化物136.0g 食物繊維7.9g 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3216kcal 蛋白質154.8g 脂質82.8g 炭水化物452.3g 食物繊維26.5g 食塩14.3g	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3240kcal 蛋白質141.9g 脂質98.3g 炭水化物437.2g 食物繊維24.8g 食塩14.3g	エネルギー3144kcal 蛋白質142.0g 脂質80.6g 炭水化物453.1g 食物繊維19.3g 食塩11.4g	エネルギー3054kcal 蛋白質143.2g 脂質83.6g 炭水化物433.2g 食物繊維25.2g 食塩10.7g	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。