

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10月05日(月)	2026年10月06日(火)	2026年10月07日(水)	2026年10月08日(木)	2026年10月09日(金)	2026年10月10日(土)	2026年10月11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 蛋白質24.7g 脂質26.5g 炭水化物77.8g 食物繊維1.5g 食塩2.8g	エネルギー695kcal 蛋白質30.4g 脂質18.5g 炭水化物101.5g 食物繊維4.6g 食塩3.3g	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616kcal 蛋白質28.4g 脂質15.0g 炭水化物92.8g 食物繊維4.4g 食塩3.6g	エネルギー653kcal 蛋白質22.6g 脂質20.9g 炭水化物96.0g 食物繊維2.4g 食塩2.4g	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843kcal 蛋白質32.6g 脂質29.9g 炭水化物112.8g 食物繊維6.4g 食塩3.3g
昼 食	米飯 鶏肉のカレークリームソース たらのチーズ焼き 添え野菜(キャベツアスパラソテー) ごぼうサラダ(ごまドレ) ビーフン炒め チーズ キウイ	米飯 鯛の柚子煮 (ア)納豆 切り干し大根のナムル さつまいもの甘煮 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 牛肉の野菜炒め あじのキノコあんかけ 和え物(小松菜・モヤシ) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 白身魚のクリームソース 添え野菜(インゲン・コーン・ソテー・グラッセ) 鶏肉と里芋の照り煮 サラダ(大根) カレー炒め(タケノコ・ツナ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 さわらの梅しそ焼き 鶏肉の塩麴焼き 添え野菜(南瓜・シトウ) 中華サラダ(春雨・塩クラゲ) 清汁(なめこ) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 ビーフシチュー いかとえびの炒め物 ピーナッツ和え(ブロッコリー) 野菜炒め(アスパラ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 ほきの香草パン粉焼き 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ (ア)親子煮 甘酢和え(もやし) 若竹煮 ローファット牛乳 りんご
	エネルギー1006kcal 蛋白質52.2g 脂質25.3g 炭水化物138.8g 食物繊維11.5g 食塩3.6g	エネルギー1065kcal 蛋白質51.4g 脂質21.5g 炭水化物161.6g 食物繊維5.7g 食塩3.0g	エネルギー1013kcal 蛋白質50.4g 脂質21.6g 炭水化物152.6g 食物繊維9.1g 食塩3.3g	エネルギー1109kcal 蛋白質55.2g 脂質18.3g 炭水化物178.8g 食物繊維12.1g 食塩3.6g	エネルギー993kcal 蛋白質51.1g 脂質23.4g 炭水化物137.5g 食物繊維4.6g 食塩3.8g	エネルギー1128kcal 蛋白質56.9g 脂質27.6g 炭水化物163.0g 食物繊維12.9g 食塩4.5g	エネルギー1014kcal 蛋白質54.2g 脂質16.3g 炭水化物157.4g 食物繊維7.2g 食塩3.5g
夕 食	米飯 焼き魚(さば) オムレツ(牛) 添え野菜(モヤシ・ピーマン・ソテー) おかか和え(カリフラワー) 味噌汁(白菜・玉ネギ) ソフールヨーグルト	(ア)牛肉と枝豆の混ぜごはん 擬製豆腐(鶏) 添え野菜(インゲン菜・赤ピー・ソテー) 辛子和え(ほうれん草) 味噌汁(揚げ・キャベツ) キウイ	米飯 かれいのネギ塩ソテー・レモン添え 添え野菜(スパゲティ) ロールキャベツ(豚) えびサラダ(アスパラ) かき玉汁(ミツバ) フルーチェ	米飯 豚肉のハニーマスタード炒め 豆腐サラダ(レタス) 南瓜の鶏そぼろあんかけ (ア)卵の洋風スープ メロン	(ア)鮭ごはん 豚キムチ (ア)揚げ出汁豆腐 サラダマリネ 煮浸し(小松菜・ホタテ) りんご	米飯 赤魚の甘酢あんかけ (ア)ハンバーグ 添え野菜(スパゲティ) 中華和え(オクラ・ホタテ) 卵とじ(玉ねぎ) マンゴー	豚肉の和風あんかけ丼(具:別盛) かれいの煮付け 添え野菜(牛蒡・芋) 大根の和え物 くるみ和え(アスパラ) フルーチェ
	エネルギー1080kcal 蛋白質49.1g 脂質35.2g 炭水化物132.6g 食物繊維6.6g 食塩3.2g	エネルギー1036kcal 蛋白質49.6g 脂質32.2g 炭水化物133.7g 食物繊維10.3g 食塩4.0g	エネルギー991kcal 蛋白質51.9g 脂質22.1g 炭水化物141.8g 食物繊維9.4g 食塩3.4g	エネルギー949kcal 蛋白質40.3g 脂質18.9g 炭水化物149.7g 食物繊維7.8g 食塩3.5g	エネルギー1063kcal 蛋白質52.9g 脂質28.3g 炭水化物142.8g 食物繊維8.3g 食塩5.3g	エネルギー995kcal 蛋白質42.3g 脂質20.3g 炭水化物159.1g 食物繊維10.4g 食塩4.1g	エネルギー1004kcal 蛋白質43.7g 脂質21.6g 炭水化物152.1g 食物繊維9.5g 食塩4.2g
日 計	エネルギー2738kcal 蛋白質126.0g 脂質87.0g 炭水化物349.2g 食物繊維19.6g 食塩9.6g	エネルギー2796kcal 蛋白質131.4g 脂質72.2g 炭水化物396.8g 食物繊維20.6g 食塩10.3g	エネルギー2756kcal 蛋白質131.1g 脂質71.5g 炭水化物393.0g 食物繊維21.7g 食塩8.7g	エネルギー2674kcal 蛋白質123.9g 脂質52.2g 炭水化物421.3g 食物繊維24.3g 食塩10.7g	エネルギー2709kcal 蛋白質126.6g 脂質72.6g 炭水化物376.3g 食物繊維15.3g 食塩11.5g	エネルギー2762kcal 蛋白質128.0g 脂質72.7g 炭水化物405.0g 食物繊維26.1g 食塩11.4g	エネルギー2861kcal 蛋白質130.5g 脂質67.8g 炭水化物422.3g 食物繊維23.1g 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10月05日(月)	2026年10月06日(火)	2026年10月07日(水)	2026年10月08日(木)	2026年10月09日(金)	2026年10月10日(土)	2026年10月11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(サウサン) (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 鶏肉のカレークリームソース たらのチーズ焼き 添え野菜(キャベツアスパラソテー) ごぼうサラダ(ごまドレ) ビーフン炒め チーズ キウイ	米飯 鯛の柚子煮 筑前煮(鶏) 切り干し大根のナムル さつまいもの甘煮 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 牛肉の野菜炒め あじのキノコあんかけ 和え物(小松菜・モヤシ) ちくわの磯辺揚げ(小鉢) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 白身魚のクリームソース 添え野菜(インゲンコンソテー・グラッセ) 鶏肉と里芋の照り煮 サラダ(大根) カレー炒め(タケノコ・ツナ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 さわらの梅しそ焼き 鶏肉の塩麴焼き 添え野菜(南瓜・シシトウ) 中華サラダ(春雨・塩クラゲ) 清汁(なめこ) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 ビーフシチュー いかとえびの炒め物 ピーナッツ和え(ブロッコリー) 野菜炒め(アスパラ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 ほきの香草パン粉焼き 添え野菜(キャベツ・人参)/和風ドレ (ア)親子煮 甘酢和え(もやし) 若竹煮 ローファット牛乳 りんご
	エネルギー1079kcal 蛋白質57.0g 脂質27.1g 炭水化物147.8g 食物繊維11.8g 食塩3.6g	エネルギー1121kcal 蛋白質54.4g 脂質18.2g 炭水化物179.2g 食物繊維9.3g 食塩3.1g	エネルギー1090kcal 蛋白質52.2g 脂質23.3g 炭水化物166.9g 食物繊維10.6g 食塩3.9g	エネルギー1144kcal 蛋白質55.8g 脂質18.4g 炭水化物186.6g 食物繊維12.2g 食塩3.6g	エネルギー1121kcal 蛋白質59.9g 脂質29.1g 炭水化物146.8g 食物繊維4.9g 食塩4.1g	エネルギー1163kcal 蛋白質57.5g 脂質27.7g 炭水化物170.8g 食物繊維13.0g 食塩4.5g	エネルギー1049kcal 蛋白質54.8g 脂質16.4g 炭水化物165.2g 食物繊維7.3g 食塩3.5g
夕食	米飯 焼き魚(さば) オムレツ(牛) 添え野菜(モヤシピーマンソテー) おかか和え(カリフラワー) 味噌汁(白菜・玉ネギ) ソフールヨーグルト	(ア)牛肉と枝豆の混ぜごはん 擬製豆腐(鶏) 添え野菜(チンゲン菜・赤ピーソテー) さけの南蛮漬け 辛子和え(ほうれん草) 味噌汁(揚げ・キャベツ) キウイ	米飯 かれのいのネギ塩ソテー・レモン添え 添え野菜(スパゲティ) ロールキャベツ(豚) えびサラダ(アスパラ) かき玉汁(ミツハ) フルーチェ	米飯 豚肉のハニーマスタード炒め ぶりの味噌漬け焼き 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グラッセ) 豆腐サラダ(レタス) 南瓜の鶏そぼろあんかけ (ア)卵の洋風スープ メロン	(ア)鮭ごはん 豚キムチ (ア)揚げ出汁豆腐 サラダマリネ 煮浸し(小松菜・ホタテ) りんご	米飯 赤魚の甘酢あんかけ (ア)ハンバーグ 添え野菜(スパゲティ) 中華和え(オクラ・ホタテ) 卵とじ(玉ねぎ) 味噌汁(豆腐・ワカメ) マンゴー	豚肉の和風あんかけ丼(具:別盛) かれのいの煮付け 添え野菜(牛蒡・芋) 大根の和え物 くるみ和え(アスパラ) フルーチェ
	エネルギー1253kcal 蛋白質56.9g 脂質44.4g 炭水化物146.1g 食物繊維7.3g 食塩3.7g	エネルギー1237kcal 蛋白質69.6g 脂質36.0g 炭水化物154.4g 食物繊維12.1g 食塩5.2g	エネルギー1076kcal 蛋白質60.5g 脂質23.9g 炭水化物150.0g 食物繊維9.7g 食塩3.7g	エネルギー1261kcal 蛋白質59.8g 脂質35.4g 炭水化物168.0g 食物繊維9.7g 食塩4.4g	エネルギー1145kcal 蛋白質57.3g 脂質31.5g 炭水化物150.8g 食物繊維8.4g 食塩5.6g	エネルギー1180kcal 蛋白質54.4g 脂質24.6g 炭水化物183.1g 食物繊維12.6g 食塩5.6g	エネルギー1173kcal 蛋白質51.0g 脂質27.9g 炭水化物171.8g 食物繊維11.3g 食塩5.4g
日計	エネルギー3135kcal 蛋白質142.5g 脂質100.9g 炭水化物398.0g 食物繊維20.6g 食塩10.6g	エネルギー3204kcal 蛋白質158.3g 脂質75.6g 炭水化物461.4g 食物繊維26.0g 食塩12.1g	エネルギー3086kcal 蛋白質144.9g 脂質78.9g 炭水化物444.9g 食物繊維23.5g 食塩10.1g	エネルギー3189kcal 蛋白質147.4g 脂質72.7g 炭水化物476.8g 食物繊維26.3g 食塩12.1g	エネルギー3087kcal 蛋白質143.2g 脂質85.4g 炭水化物423.0g 食物繊維15.7g 食塩12.6g	エネルギー3150kcal 蛋白質144.1g 脂質81.0g 炭水化物466.2g 食物繊維28.4g 食塩13.4g	エネルギー3228kcal 蛋白質141.8g 脂質81.9g 炭水化物473.4g 食物繊維25.0g 食塩12.5g

※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いいたします。