

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12日(月)	2026年10月13日(火)	2026年10月14日(水)	2026年10月15日(木)	2026年10月16日(金)	2026年10月17日(土)	2026年10月18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) (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 やさいゼリー	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 蛋白質23.8g 脂質28.6g 炭水化物84.0g 食物繊維1.5g 食塩2.6g	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617kcal 蛋白質28.4g 脂質15.2g 炭水化物92.6g 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757kcal 蛋白質30.1g 脂質22.2g 炭水化物110.9g 食物繊維6.3g 食塩3.1g
昼 食	米飯 さわらのピリ辛ソースがけ 冷奴(生姜・かつお) ツナ和え(ホウレン草) きんぴらごぼう チーズ キウイ	米飯 鶏肉の竜田揚げ 添え野菜(キャベツアスパラソテー) おかか和え(小松菜) じゃがいもの煮物 味噌汁(豆腐) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 かわいいの卵とじ 牛ミンチの味噌風味焼き 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グラッセ) 酢の物(キクラゲ) 卵の花 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 白身魚のチリソース 蒸し鶏のサラダ(レタス) (ア)ワカメスープ ローファット牛乳 バナナ	米飯 たらの味噌マヨネーズ焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 鶏肉のオイスターソース炒め ドレッシング和え(大根) 白菜のコンソメ煮(豚) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 牛肉のしぐれ煮 あじのカレー焼き 添え野菜(インゲンコーンソテー・グラッセ) えびサラダ(キャベツ) さつまいものレモン煮 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 白身魚のムニエル(バターソース) 添え野菜(インゲンコーンソテー・グラッセ) 鶏肉の薬味だれ 甘酢和え(大根) マスタード炒め(アスパラ・キノコ) ローファット牛乳 りんご
	エネルギー1011kcal 蛋白質50.6g 脂質26.9g 炭水化物136.3g 食物繊維11.9g 食塩3.7g	エネルギー888kcal 蛋白質39.0g 脂質17.2g 炭水化物140.0g 食物繊維5.9g 食塩2.7g	エネルギー1124kcal 蛋白質56.0g 脂質27.7g 炭水化物156.9g 食物繊維10.8g 食塩3.4g	エネルギー1020kcal 蛋白質53.0g 脂質13.1g 炭水化物169.9g 食物繊維8.3g 食塩4.5g	エネルギー936kcal 蛋白質50.6g 脂質18.5g 炭水化物138.8g 食物繊維8.5g 食塩3.1g	エネルギー1118kcal 蛋白質61.7g 脂質21.1g 炭水化物165.6g 食物繊維11.8g 食塩2.4g	エネルギー945kcal 蛋白質47.4g 脂質16.8g 炭水化物148.5g 食物繊維9.8g 食塩2.9g
タ 食	米飯 ホークステーキ(BBQソース) (ア)鮭の香草焼き 添え野菜(モヤシピーマンソテー) サラダ(レタス・ブロ) ミルク煮(白菜・ベーコン) ソフールヨーグルト	そばめし(豚) 鮭のタルタルソースかけ 添え野菜(インゲン・グラッセ) 黄金和え(もやし) 白菜とささみの和え物 清汁(里芋) キウイ	米飯 クリームシチュー(鶏) 柚香和え(大根) れんこんのベーコン炒め (ア)スープ煮(ホウレン草・エビ) フルーチェ	チャーハン(エビ) 揚げ餃子 大豆サラダ 人参しりしり(沖縄風炒り卵) パイナップル	(ア)ごま塩おにぎり 半量 かき揚げそば(えび) スパニッシュオムレツ(ハム) 添え野菜(キャベツ・グラッセ) ナムル(モヤシ・ニラ) (ア)豆腐シュウマイ りんご	さけ寿司 (ア)ロールキャベツ 甘辛炒め(インゲン) 清汁(豆腐・エノキ・ミツハ) マンゴー	米飯 牛肉と卵の中華炒め えびチリ カニかまサラダ スープ(鶏・白菜) フルーチェ
	エネルギー982kcal 蛋白質58.6g 脂質21.4g 炭水化物132.9g 食物繊維5.7g 食塩3.4g	エネルギー1172kcal 蛋白質60.8g 脂質31.6g 炭水化物154.8g 食物繊維12.9g 食塩5.9g	エネルギー922kcal 蛋白質38.1g 脂質17.7g 炭水化物150.9g 食物繊維10.7g 食塩3.6g	エネルギー1150kcal 蛋白質46.8g 脂質38.4g 炭水化物150.4g 食物繊維10.5g 食塩5.9g	エネルギー1213kcal 蛋白質51.8g 脂質32.6g 炭水化物175.7g 食物繊維12.7g 食塩7.2g	エネルギー869kcal 蛋白質35.7g 脂質17.8g 炭水化物138.1g 食物繊維6.6g 食塩5.2g	エネルギー1036kcal 蛋白質47.7g 脂質24.4g 炭水化物150.3g 食物繊維8.5g 食塩4.9g
日 計	エネルギー2678kcal 蛋白質133.0g 脂質76.9g 炭水化物353.2g 食物繊維19.1g 食塩9.7g	エネルギー2755kcal 蛋白質130.2g 脂質67.3g 炭水化物396.3g 食物繊維23.4g 食塩11.9g	エネルギー2798kcal 蛋白質122.9g 脂質73.2g 炭水化物406.4g 食物繊維24.7g 食塩9.0g	エネルギー2787kcal 蛋白質128.2g 脂質66.7g 炭水化物412.9g 食物繊維23.2g 食塩14.0g	エネルギー2802kcal 蛋白質125.0g 脂質72.0g 炭水化物410.5g 食物繊維23.6g 食塩12.7g	エネルギー2626kcal 蛋白質126.2g 脂質63.7g 炭水化物386.6g 食物繊維21.2g 食塩10.4g	エネルギー2738kcal 蛋白質125.2g 脂質63.4g 炭水化物409.7g 食物繊維24.6g 食塩10.9g

※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12日(月)	2026年10月13日(火)	2026年10月14日(水)	2026年10月15日(木)	2026年10月16日(金)	2026年10月17日(土)	2026年10月18日(日)
朝食	NEGRE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 やさいゼリー	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 さわらのピリ辛ソースがけ 鶏肉のみぞれ南蛮 冷奴(生姜・かつお) ツナ和え(ホウレン草) きんぴらごぼう チーズ キウイ	米飯 鶏肉の竜田揚げ 添え野菜(キャベツアスパラソテー) ぶりの照り焼き おかか和え(小松菜) 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 かれの卵とじ 牛ミンチの味噌風味焼き 添え野菜(玉ネギアスパラソテー・グラッセ) 酢の物(きくらげ) 卵の花 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 白身魚のチリソース 牛肉の韓国風焼肉(プルコキ) 蒸し鶏のサラダ(レタス) 金時豆の甘煮 ローファット牛乳 バナナ	米飯 たらの味噌マヨネーズ焼き 添え野菜(インゲン・南瓜) 鶏肉のオイスターソース炒め ドレッシング和え(大根) 白菜のコンソメ煮(豚) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 牛肉のしぐれ煮 あじのカレー焼き 添え野菜(インゲン・コンソテー・グラッセ) えびサラダ(キャベツ) さつまいものレモン煮 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 白身魚のムニエル(バターソース) 添え野菜(インゲン・コンソテー・グラッセ) 鶏肉の薬味だれ 甘酢和え(大根) マスタード炒め(アスパラ・キノコ) ローファット牛乳 りんご
昼食	エネルギー1113kcal 蛋白質55.8g 脂質27.0g 炭水化物156.7g 食物繊維13.2g 食塩4.4g	エネルギー1126kcal 蛋白質54.2g 脂質29.9g 炭水化物152.5g 食物繊維6.9g 食塩2.6g	エネルギー1159kcal 蛋白質56.6g 脂質27.8g 炭水化物164.7g 食物繊維10.9g 食塩3.4g	エネルギー1231kcal 蛋白質62.1g 脂質21.8g 炭水化物192.1g 食物繊維12.7g 食塩3.4g	エネルギー1025kcal 蛋白質58.3g 脂質21.2g 炭水化物147.4g 食物繊維8.7g 食塩3.4g	エネルギー1339kcal 蛋白質79.7g 脂質29.2g 炭水化物183.1g 食物繊維15.0g 食塩3.2g	エネルギー1042kcal 蛋白質54.9g 脂質19.4g 炭水化物157.6g 食物繊維9.9g 食塩3.6g
	米飯 ホークステーキ(BBQソース) (ア)鮭の香草焼き 添え野菜(モヤシ・マンソテー) サラダ(レタス・ブロ) ミルク煮(白菜・ベーコン) ソフールヨーグルト	そばめし(豚) 鮭のタルタルソースかけ 添え野菜(インゲン・グラッセ) 黄金和え(もやし) 白菜とささみの和え物 清汁(里芋) キウイ	米飯 クリームシチュー(鶏) あじのソテー(玉ねぎソース) 柚香和え(大根) れんこんのベーコン炒め (ア)スープ煮(ホウレン草・エビ) フルーチェ	チャーハン(エビ) 揚げ餃子 大豆サラダ 人参しりしり(沖縄風炒り卵) 中華スープ パイナップル	(ア)ごま塩おにぎり 半量 かき揚げそば(えび) スパニッシュオムレツ(ハム) 添え野菜(キャベツ・グラッセ) ナムル(モヤシ・ニラ) (ア)豆腐シュウマイ りんご	さけ寿司 (ア)ロールキャベツ 甘辛炒め(インゲン) 清汁(豆腐・エノキ・ミツハ) マンゴー	米飯 牛肉と卵の中華炒め えびチリ (ア)焼き厚揚げ(おろし・ねぎ) カニかまサラダ スープ(鶏・白菜) フルーチェ
	エネルギー1066kcal 蛋白質63.7g 脂質23.4g 炭水化物143.5g 食物繊維5.9g 食塩3.7g	エネルギー1224kcal 蛋白質62.8g 脂質33.2g 炭水化物162.1g 食物繊維13.3g 食塩6.4g	エネルギー1139kcal 蛋白質55.8g 脂質24.5g 炭水化物170.3g 食物繊維12.1g 食塩4.5g	エネルギー1253kcal 蛋白質52.7g 脂質41.8g 炭水化物162.2g 食物繊維11.7g 食塩7.9g	エネルギー1337kcal 蛋白質59.1g 脂質38.3g 炭水化物186.0g 食物繊維13.4g 食塩8.1g	エネルギー933kcal 蛋白質38.0g 脂質18.9g 炭水化物149.5g 食物繊維7.7g 食塩5.8g	エネルギー1229kcal 蛋白質59.4g 脂質35.8g 炭水化物160.6g 食物繊維9.8g 食塩5.4g
日計	エネルギー3032kcal 蛋白質146.7g 脂質82.9g 炭水化物413.6g 食物繊維20.6g 食塩11.1g	エネルギー3213kcal 蛋白質150.8g 脂質85.5g 炭水化物445.5g 食物繊維24.8g 食塩12.7g	エネルギー3218kcal 蛋白質144.6g 脂質84.0g 炭水化物463.0g 食物繊維26.2g 食塩10.4g	エネルギー3269kcal 蛋白質146.6g 脂質82.7g 炭水化物476.3g 食物繊維28.8g 食塩15.4g	エネルギー3183kcal 蛋白質143.4g 脂質84.3g 炭水化物458.8g 食物繊維24.5g 食塩14.4g	エネルギー3079kcal 蛋白質149.9g 脂質76.8g 炭水化物444.9g 食物繊維25.5g 食塩12.3g	エネルギー3191kcal 蛋白質147.8g 脂質85.1g 炭水化物452.7g 食物繊維26.0g 食塩12.4g

※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。