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11月23日(月)	2026年11月24日(火)	2026年11月25日(水)	2026年11月26日(木)	2026年11月27日(金)	2026年11月28日(土)	2026年11月29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(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) 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(ｻｳｻﾞﾝ) (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 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ(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(玉ﾈｷﾞ･ｼﾞｬｶﾞ芋) 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ674kcal 蛋白質28.7g 脂質24.8g 炭水化物92.0g 食物繊維7.5g 食塩2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	(ｱ)米飯(のり佃煮) いわしの蒲焼き (ｱ)豚しゃぶサラダ おろし和え(白菜･なめこ) 長芋の白煮 チーズ ゴールデンキウイ	米飯 チキングラタン 海鮮お好み焼き(ｴﾋﾞ･ｲｶ) 春雨サラダ(ﾏﾖ) 金時豆の甘煮 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 回鍋肉(豚) あじのキノコあんかけ カニかまサラダ 煮物(高野･人参) ローファット牛乳 オレンジ	カツとじ丼(具:別盛) (ｱ)納豆とオクラの梅肉和え 煮浸し(ﾁﾝｹﾞﾝ菜･油揚げ) 味噌汁(巻き麸) ローファット牛乳 バナナ	米飯 カレイのムニエル 鶏肉の塩麹焼き 添え野菜(ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ･ﾌﾞﾛ) 甘酢和え(白菜) スープ(豆腐) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 牛肉と野菜のｽｰﾌﾟ(ポトフ) 白身魚のピカタ 添え野菜(ｲﾝｹﾞﾝ･ｸﾞﾗｯｾ) ひじきと枝豆のサラダ(ﾏﾖ) 人参しりしり(沖縄風炒り卵･ﾂﾅ) ローファット牛乳 キウイ	米飯 赤魚の焼き浸し 豚肉とｷｬﾍﾞﾂの生姜炒め (ｱ)海藻サラダ(ツナ) ソテー(ｱｽﾊﾟﾗ･ﾍﾞｰｺﾝ) ローファット牛乳 オレンジ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ1024kcal 蛋白質50.2g 脂質25.9g 炭水化物143.9g 食物繊維8.2g 食塩2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1224kcal 蛋白質57.5g 脂質25.8g 炭水化物188.4g 食物繊維13.6g 食塩4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1043kcal 蛋白質60.8g 脂質19.7g 炭水化物153.2g 食物繊維9.6g 食塩3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1182kcal 蛋白質54.0g 脂質26.9g 炭水化物178.0g 食物繊維8.1g 食塩5.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ985kcal 蛋白質60.7g 脂質20.6g 炭水化物133.5g 食物繊維4.8g 食塩3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1154kcal 蛋白質59.9g 脂質30.2g 炭水化物157.6g 食物繊維12.4g 食塩3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1076kcal 蛋白質60.6g 脂質26.1g 炭水化物145.7g 食物繊維7.4g 食塩3.9g
夕食	天津飯 麻婆豆腐(豚) ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) きのこソテー(ｴﾉｷ･ﾋﾟｰﾏﾝ) ソフールヨーグルト	米飯 たいのおろし煮 ロールキャベツ(豚) ごま和え(ｱｽﾊﾟﾗ) 清汁(巻き麸･ﾜｶﾒ) みかん	米飯(半量) 焼きそば(豚) スパニッシュオムレツ(ツナ) 添え野菜(ｷｬﾍﾞﾂ･ｸﾞﾗｯｾ) ごぼうサラダ(ごまﾄﾞﾚ) カレー炒め(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) フルーチェ	米飯 肉豆腐(牛) ぶりの照り焼き 添え野菜(ｲﾝｹﾞﾝ) マセドアンサラダ(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) 野菜炒め(ｱｽﾊﾟﾗ･赤･黄ﾋﾟ) パイナップル	米飯 ﾎﾟｰｸｽﾃｰｷ(BBQｿｰｽ) 添え野菜(ﾎﾟﾃﾄﾌﾗｲ･ｷｬﾍﾞﾂｿﾃｰ) 揚げだし豆腐 ごま味噌和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ソテー(ﾆﾗ･ﾓﾔｼ) りんご	(ｱ)チキンライス エビフライ(ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) 添え野菜(ｷｬﾍﾞﾂ･人参)/和風ドレ お浸し(ﾎｳﾚﾝ草･ｼﾗｽ) ミルクスープ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾍﾞｰｺﾝ) みかん	米飯 鶏肉の照り焼き 添え野菜(ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ･ﾌﾞﾛ) (ｱ)出し巻き卵 もずく酢 味噌汁(厚揚げ･白菜) フルーチェ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ1130kcal 蛋白質49.9g 脂質33.6g 炭水化物153.4g 食物繊維11.5g 食塩4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ950kcal 蛋白質44.7g 脂質22.1g 炭水化物136.7g 食物繊維8.3g 食塩3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1001kcal 蛋白質38.5g 脂質21.5g 炭水化物160.1g 食物繊維14.9g 食塩4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1083kcal 蛋白質50.7g 脂質31.4g 炭水化物143.0g 食物繊維9.9g 食塩3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1144kcal 蛋白質44.4g 脂質31.0g 炭水化物167.7g 食物繊維11.3g 食塩3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1067kcal 蛋白質37.9g 脂質28.6g 炭水化物161.0g 食物繊維9.1g 食塩6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ883kcal 蛋白質41.0g 脂質24.0g 炭水化物120.2g 食物繊維6.5g 食塩3.6g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ2806kcal 蛋白質124.8g 脂質86.0g 炭水化物375.1g 食物繊維21.2g 食塩9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2869kcal 蛋白質132.6g 脂質66.4g 炭水化物426.6g 食物繊維26.5g 食塩11.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2796kcal 蛋白質128.1g 脂質69.0g 炭水化物411.9g 食物繊維27.7g 食塩10.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2881kcal 蛋白質133.1g 脂質73.3g 炭水化物413.8g 食物繊維22.4g 食塩11.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2782kcal 蛋白質127.7g 脂質72.5g 炭水化物397.2g 食物繊維18.5g 食塩9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2895kcal 蛋白質126.5g 脂質83.6g 炭水化物410.6g 食物繊維29.0g 食塩12.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ2802kcal 蛋白質134.2g 脂質80.0g 炭水化物378.7g 食物繊維20.3g 食塩10.8g

※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。

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11月23日(月)	2026年11月24日(火)	2026年11月25日(水)	2026年11月26日(木)	2026年11月27日(金)	2026年11月28日(土)	2026年11月29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	食ﾊﾟﾝ・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(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) 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 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ（ほうれん草） チーズ ローファット牛乳 バナナ	ｸﾘｰﾑｴｽｶﾙｺﾞ・NEGｲｴﾛｰﾛｰﾙ (ｱ)コールスローサラダ (ｱ)スープ(玉ﾈｷﾞ・ｼﾞｬｶﾞ芋) ローファット牛乳 ぶどうゼリー	食ﾊﾟﾝ・ｸﾘｰﾑｴｽｶﾙｺﾞ (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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ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	(ｱ)米飯（のり佃煮） いわしの蒲焼き (ｱ)豚しゃぶサラダ おろし和え(白菜・なめこ) 長芋の白煮 チーズ ゴールデンキウイ	米飯 チキングラタン 海鮮お好み焼き(ｴﾋﾞ・ｲｶ) 春雨サラダ(ﾏﾖ) 金時豆の甘煮 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 回鍋肉(豚) あじのキノコあんかけ カニかまサラダ 煮物(高野・人参) 味噌汁(大根・ﾜｶﾒ) ローファット牛乳 オレンジ	カツとじ丼(具:別盛) さけの南蛮漬け (ｱ)納豆とオクラの梅肉和え 煮浸し(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・油揚げ) 味噌汁(巻き麸) ローファット牛乳 バナナ	米飯 カレイのムニエル 鶏肉の塩麹焼き 添え野菜(ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ・ﾌﾞﾛ) 甘酢和え(白菜) スープ(豆腐) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 牛肉と野菜のｽｰﾌﾟ(ポトフ) 白身魚のピカタ 添え野菜(ｲﾝｹﾞﾝ・ｸﾞﾗｯｾ) ひじきと枝豆のサラダ(ﾏﾖ) 人参しりしり(沖縄風炒り卵・ﾂﾅ) ローファット牛乳 キウイ	米飯 赤魚の焼き浸し 豚肉とｷｬﾍﾞﾂの生姜炒め (ｱ)海藻サラダ(ツナ) ソテー(ｱｽﾊﾟﾗ・ﾍﾞｰｺﾝ) ローファット牛乳 オレンジ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ1085kcal 蛋白質55.2g 脂質26.7g 炭水化物151.7g 食物繊維8.3g 食塩2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1259kcal 蛋白質58.1g 脂質25.9g 炭水化物196.2g 食物繊維13.7g 食塩4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1211kcal 蛋白質72.7g 脂質23.7g 炭水化物174.7g 食物繊維12.7g 食塩5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1383kcal 蛋白質74.0g 脂質30.7g 炭水化物198.7g 食物繊維9.9g 食塩6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1020kcal 蛋白質61.3g 脂質20.7g 炭水化物141.3g 食物繊維4.9g 食塩3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1251kcal 蛋白質68.7g 脂質32.5g 炭水化物167.5g 食物繊維12.6g 食塩4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1174kcal 蛋白質68.7g 脂質27.5g 炭水化物158.8g 食物繊維8.4g 食塩4.3g
夕食	天津飯 麻婆豆腐(豚) ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) きのこソテー(ｴﾉｷ・ﾋﾟｰﾏﾝ) (ｱ)スープ(鶏・ホウレン草) ソフールヨーグルト	米飯 たいのおろし煮 ロールキャベツ(豚) ごま和え(ｱｽﾊﾟﾗ) 清汁(巻き麸・ﾜｶﾒ) みかん	米飯(半量) 焼きそば(豚) スパニッシュオムレツ(ツナ) 添え野菜(ｷｬﾍﾞﾂ・ｸﾞﾗｯｾ) ごぼうサラダ(ごまﾄﾞﾚ) カレー炒め(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) フルーチェ	米飯 肉豆腐（牛） ぶりの照り焼き 添え野菜(ｲﾝｹﾞﾝ) マセドアンサラダ(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) 野菜炒め(ｱｽﾊﾟﾗ・赤・黄ﾋﾟ) パイナップル	米飯 ﾎﾟｰｸｽﾃｰｷ(BBQソース) 添え野菜(ﾎﾟﾃﾄﾌﾗｲ・ｷｬﾍﾞﾂｿﾃｰ) 揚げだし豆腐 ごま味噌和え(ｲﾝｹﾞﾝ) ソテー(ﾆﾗ・モヤシ) (ｱ)ｽｰﾌﾟ煮(ホウレン草・エビ) りんご	(ｱ)チキンライス エビフライ(ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) 添え野菜(ｷｬﾍﾞﾂ・人参)/和風ドレ お浸し(ホウレン草・シラス) ミルクスープ(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾍﾞｰｺﾝ) みかん	米飯 鶏肉の照り焼き 添え野菜(ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ・ﾌﾞﾛ) (ｱ)出し巻き卵 もずく酢 味噌汁(厚揚げ・白菜) フルーチェ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ1217kcal 蛋白質58.8g 脂質34.6g 炭水化物164.0g 食物繊維12.8g 食塩5.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1074kcal 蛋白質54.1g 脂質26.0g 炭水化物147.9g 食物繊維8.8g 食塩4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1019kcal 蛋白質38.8g 脂質21.6g 炭水化物164.0g 食物繊維14.9g 食塩4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1118kcal 蛋白質51.3g 脂質31.5g 炭水化物150.8g 食物繊維10.0g 食塩3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1240kcal 蛋白質54.9g 脂質31.5g 炭水化物180.7g 食物繊維13.7g 食塩3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ1239kcal 蛋白質43.9g 脂質37.2g 炭水化物177.8g 食物繊維9.6g 食塩6.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ990kcal 蛋白質42.8g 脂質24.3g 炭水化物143.6g 食物繊維6.7g 食塩3.6g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ3105kcal 蛋白質142.6g 脂質90.7g 炭水化物419.8g 食物繊維22.6g 食塩11.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ3179kcal 蛋白質146.5g 脂質73.3g 炭水化物471.9g 食物繊維27.1g 食塩12.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ3150kcal 蛋白質143.7g 脂質77.0g 炭水化物466.7g 食物繊維30.8g 食塩12.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ3285kcal 蛋白質157.1g 脂質81.1g 炭水化物471.7g 食物繊維24.3g 食塩13.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ3081kcal 蛋白質142.2g 脂質77.0g 炭水化物447.4g 食物繊維21.0g 食塩10.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ3332kcal 蛋白質144.7g 脂質98.4g 炭水化物466.7g 食物繊維29.7g 食塩14.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ3170kcal 蛋白質147.5g 脂質89.4g 炭水化物438.8g 食物繊維21.5g 食塩11.5g

※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。