# 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30日(月) | 2026年12月01日(火) | 2026年12月02日(水) | 2026年12月03日(木) | 2026年12月04日(金) | 2026年12月05日(土) | 2026年12月06日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | NEGレーズンラウンド<br>スクランブルエッグ<br>(ｱ)ウインナー<br>ローファット牛乳<br>オレンジ | 食パン<br>ソテー(ｺﾝｿﾒ味)<br>(ｱ)卵スープ<br>チーズ<br>ローファット牛乳<br>ももゼリー | NEGロール<br>(ｱ)サラダ(ﾏﾖﾈｰｽﾞ)<br>ゆで卵<br>ローファット牛乳<br>バナナ | クリームロール<br>(ｱ)サラダ(ごま)<br>(ｱ)コーンスープ<br>ローファット牛乳<br>みかんゼリー | NEGイエローロール<br>ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ(ほうれん草)<br>チーズ<br>ローファット牛乳<br>バナナ | クリームエスカルゴ<br>(ｱ)コールスローサラダ<br>(ｱ)スープ(玉ﾈｷﾞ･ｼﾞｬｶﾞ芋)<br>ローファット牛乳<br>やさいゼリー | 食パン<br>ミネストローネ<br>(ｱ)卵サラダ<br>ローファット牛乳<br>バナナ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ685kcal 蛋白質23.8g<br>脂質28.6g 炭水化物84.0g<br>食物繊維1.5g 食塩2.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ695kcal 蛋白質30.4g<br>脂質18.5g 炭水化物101.5g<br>食物繊維4.6g 食塩3.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ752kcal 蛋白質28.8g<br>脂質27.8g 炭水化物98.6g<br>食物繊維3.2g 食塩2.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ617kcal 蛋白質28.4g<br>脂質15.2g 炭水化物92.6g<br>食物繊維4.4g 食塩3.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ653kcal 蛋白質22.6g<br>脂質20.9g 炭水化物96.0g<br>食物繊維2.4g 食塩2.4g | ｴﾈﾙｷﾞｰ639kcal 蛋白質28.8g<br>脂質24.8g 炭水化物82.9g<br>食物繊維2.8g 食塩2.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ757kcal 蛋白質30.1g<br>脂質22.2g 炭水化物110.9g<br>食物繊維6.3g 食塩3.1g |
| 昼食 | 米飯<br>鯛のﾎﾟﾜﾚ(ﾄﾏﾄｿｰｽ)<br>添え野菜(ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)<br>豚肉と高野豆腐の含め煮<br>酢味噌和え(ﾀｹﾉｺ･小松菜)<br>煮物(大根)<br>チーズ<br>ゴールデンキウイ | 米飯<br>鶏肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め<br>ぶりの味噌漬け焼き<br>添え野菜(ｲﾝｹﾞﾝ･南瓜)<br>大根の和え物(ｼﾗｽ)<br>清汁(なめこ･揚げ)<br>ローファット牛乳<br>グレープフルーツ | 米飯(半量)<br>五目あんかけラーメン<br>あじのｿﾃｰ(玉ねぎｿｰｽ)<br>サラダ(ﾚﾀｽ)<br>おろし和え(小松菜･ﾂﾅ)<br>ローファット牛乳<br>オレンジ | (ｱ)米飯(のり佃煮)<br>筑前煮(鶏)<br>焼き魚(鮭)<br>サラダマリネ<br>甘辛炒め(ｷﾉｺ･牛)<br>ローファット牛乳<br>バナナ | 米飯<br>赤魚の煮付け<br>鶏肉とｷﾉｺの味噌ﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め<br>酢の物(ｷｸﾗｹﾞ)<br>切り干し大根の金平<br>ローファット牛乳<br>グレープフルーツ | 米飯<br>鶏肉と里芋の照り煮<br>さばの味噌煮<br>ごま和え(ﾓﾔｼ･ﾆﾗ)<br>ひじきの煮物(ｺﾝﾆｬｸ)<br>ローファット牛乳<br>キウイ | ﾀｺﾗｲｽ(牛ﾐﾝﾁ･チーズ)<br>いわしの香草パン粉焼き<br>添え野菜(ｷｬﾍﾞﾂ･人参)/和風ドレ<br>長芋たんざく<br>きのこ炒め(ﾏｲﾀｹ･ﾋﾟｰﾏﾝ)<br>ローファット牛乳<br>オレンジ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ1045kcal 蛋白質54.3g<br>脂質24.4g 炭水化物147.4g<br>食物繊維11.3g 食塩3.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1065kcal 蛋白質54.0g<br>脂質27.6g 炭水化物145.4g<br>食物繊維9.7g 食塩3.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ950kcal 蛋白質56.1g<br>脂質17.2g 炭水化物140.0g<br>食物繊維10.4g 食塩4.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1041kcal 蛋白質58.1g<br>脂質16.7g 炭水化物164.2g<br>食物繊維9.5g 食塩2.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ961kcal 蛋白質47.6g<br>脂質15.8g 炭水化物153.2g<br>食物繊維11.9g 食塩2.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1100kcal 蛋白質54.9g<br>脂質24.6g 炭水化物159.6g<br>食物繊維13.0g 食塩3.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1178kcal 蛋白質54.6g<br>脂質32.7g 炭水化物163.1g<br>食物繊維9.2g 食塩3.5g |
| 夕食 | (ｱ)牛肉と枝豆の混ぜごはん<br>いかのパン粉焼き<br>添え野菜(ｴﾘﾝｷﾞｿﾃｰ)<br>黄金和え(もやし)<br>味噌汁(ｴﾉｷ･玉ﾈｷﾞ)<br>ソフールヨーグルト | 米飯<br>白身魚のﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿｰｽ<br>添え野菜(ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ・芋)<br>卵しゅうまい(豚)<br>添え野菜(ﾓﾔｼﾋﾟｰﾏﾝｿﾃｰ)<br>柚香和え(ﾎｳﾚﾝ草)<br>炒り豆腐(まいたけ)<br>みかん | 米飯<br>牛肉と卵の中華炒め<br>コロッケ(ｶﾆ･ﾎﾀﾃ･ｴﾋﾞ)<br>添え野菜(ﾋﾟｰﾏﾝ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)<br>サラダ(大根)<br>白菜のコンソメ煮<br>フルーチェ | 米飯<br>えびチリ<br>春巻き<br>かにマヨサラダ<br>スープ(豆腐･ﾁﾝｹﾞﾝ菜)<br>マンゴー | 米飯<br>ﾄﾏﾄ煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(牛)<br>(ｱ)白身魚のレモンペッパー焼き<br>添え野菜(ﾋﾟｰﾏﾝ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)<br>マヨ和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)<br>卵とじ(しめじ)<br>りんご | 米飯<br>かれいのﾁｰｽﾞ焼き<br>(ｱ)ジャークチキン<br>添え野菜(ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ・ﾌﾞﾛ)<br>甘酢和え(白菜･とろろ昆布)<br>茶碗蒸し<br>みかん | 米飯<br>豚肉とﾀｹﾉｺの中華炒め<br>鯛の柚子煮<br>おかか和え(小松菜)<br>清汁(しめじ)<br>フルーチェ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ1098kcal 蛋白質49.2g<br>脂質23.4g 炭水化物167.9g<br>食物繊維7.1g 食塩3.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1050kcal 蛋白質49.3g<br>脂質28.3g 炭水化物147.0g<br>食物繊維9.9g 食塩3.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1151kcal 蛋白質42.1g<br>脂質36.7g 炭水化物158.7g<br>食物繊維10.4g 食塩4.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1086kcal 蛋白質45.4g<br>脂質25.6g 炭水化物162.6g<br>食物繊維8.8g 食塩4.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1094kcal 蛋白質51.3g<br>脂質28.3g 炭水化物154.8g<br>食物繊維12.0g 食塩4.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ922kcal 蛋白質51.1g<br>脂質19.3g 炭水化物131.7g<br>食物繊維7.0g 食塩3.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ863kcal 蛋白質44.5g<br>脂質16.0g 炭水化物129.9g<br>食物繊維7.8g 食塩3.7g |
| 日計 | ｴﾈﾙｷﾞｰ2828kcal 蛋白質127.3g<br>脂質76.4g 炭水化物399.3g<br>食物繊維19.9g 食塩9.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ2810kcal 蛋白質133.7g<br>脂質74.4g 炭水化物393.9g<br>食物繊維24.2g 食塩10.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ2853kcal 蛋白質127.0g<br>脂質81.7g 炭水化物397.3g<br>食物繊維24.0g 食塩10.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ2744kcal 蛋白質131.9g<br>脂質57.5g 炭水化物419.4g<br>食物繊維22.7g 食塩10.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ2708kcal 蛋白質121.5g<br>脂質65.0g 炭水化物404.0g<br>食物繊維26.3g 食塩10.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ2661kcal 蛋白質134.8g<br>脂質68.7g 炭水化物374.2g<br>食物繊維22.8g 食塩9.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ2798kcal 蛋白質129.2g<br>脂質70.9g 炭水化物403.9g<br>食物繊維23.3g 食塩10.3g |

※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30日(月) | 2026年12月01日(火) | 2026年12月02日(水) | 2026年12月03日(木) | 2026年12月04日(金) | 2026年12月05日(土) | 2026年12月06日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | NEGレーズンラウンド<br>スクランブルエッグ<br>(ｱ)ウインナー<br>ローファット牛乳<br>オレンジ | 食パン・レーズンラウンド<br>ソテー(ｺﾝｿﾒ味)<br>(ｱ)卵スープ<br>チーズ<br>ローファット牛乳<br>ももゼリー | NEGロール<br>(ｱ)サラダ(ﾏﾖﾈｰｽﾞ)<br>ゆで卵<br>ローファット牛乳<br>バナナ | ｸﾘｰﾑﾛｰﾙ・NEGﾛｰﾙ<br>(ｱ)サラダ(ごま)<br>(ｱ)コーンスープ<br>ローファット牛乳<br>みかんゼリー | NEGイエローロール<br>ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ(ほうれん草)<br>チーズ<br>ローファット牛乳<br>バナナ | ｸﾘｰﾑｴｽｶﾙｺﾞ・NEGイエローロール<br>(ｱ)コールスローサラダ<br>(ｱ)スープ(玉ﾈｷﾞ・ｼﾞｬｶﾞ芋)<br>ローファット牛乳<br>やさいゼリー | 食ﾊﾟﾝ・ｸﾘｰﾑｴｽｶﾙｺﾞ<br>ミネストローネ<br>(ｱ)卵サラダ<br>ローファット牛乳<br>バナナ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ853kcal 蛋白質27.2g<br>脂質32.5g 炭水化物113.4g<br>食物繊維1.5g 食塩3.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ863kcal 蛋白質33.8g<br>脂質22.4g 炭水化物130.9g<br>食物繊維4.6g 食塩3.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ920kcal 蛋白質32.2g<br>脂質31.7g 炭水化物128.0g<br>食物繊維3.2g 食塩2.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ785kcal 蛋白質31.8g<br>脂質19.1g 炭水化物122.0g<br>食物繊維4.4g 食塩4.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ821kcal 蛋白質26.0g<br>脂質24.8g 炭水化物125.4g<br>食物繊維2.4g 食塩2.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ807kcal 蛋白質32.2g<br>脂質28.7g 炭水化物112.3g<br>食物繊維2.8g 食塩3.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ920kcal 蛋白質33.5g<br>脂質29.9g 炭水化物134.5g<br>食物繊維6.3g 食塩3.4g |
| 昼食 | 米飯<br>鯛のﾎﾟﾜﾚ(ﾄﾏﾄｿｰｽ)<br>添え野菜(ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)<br>豚肉と高野豆腐の含め煮<br>酢味噌和え(ﾀｹﾉｺ・小松菜)<br>煮物(大根)<br>チーズ<br>ゴールデンキウイ | (ｱ)米飯(鮭)<br>鶏肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め<br>ぶりの味噌漬け焼き<br>添え野菜(ｲﾝｹﾞﾝ・南瓜)<br>大根の和え物(ｼﾗｽ)<br>清汁(なめこ・揚げ)<br>ローファット牛乳<br>グレープフルーツ | 米飯(半量)<br>五目あんかけラーメン<br>あじのｿﾃｰ(玉ねぎｿｰｽ)<br>サラダ(ﾚﾀｽ)<br>おろし和え(小松菜・ﾂﾅ)<br>ローファット牛乳<br>オレンジ | (ｱ)米飯(のり佃煮)<br>筑前煮(鶏)<br>焼き魚(鮭)<br>サラダマリネ<br>甘辛炒め(ｷﾉｺ・牛)<br>ローファット牛乳<br>バナナ | 米飯<br>赤魚の煮付け<br>鶏肉とｷﾉｺの味噌ﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め<br>酢の物(ｷｸﾗｹﾞ)<br>切り干し大根の金平<br>ローファット牛乳<br>グレープフルーツ | 米飯<br>鶏肉と里芋の照り煮<br>さばの味噌煮<br>ごま和え(ﾓﾔｼ・ﾆﾗ)<br>ひじきの煮物(ｺﾝﾆｬｸ)<br>ローファット牛乳<br>キウイ | ﾀｺﾗｲｽ(牛ﾐﾝﾁ・チーズ)<br>いわしの香草パン粉焼き<br>添え野菜(ｷｬﾍﾞﾂ・人参)/和風ドレ<br>長芋たんざく<br>きのこ炒め(ﾏｲﾀｹ・ﾋﾟｰﾏﾝ)<br>ローファット牛乳<br>オレンジ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ1183kcal 蛋白質63.8g<br>脂質29.8g 炭水化物160.0g<br>食物繊維12.0g 食塩3.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1166kcal 蛋白質63.2g<br>脂質29.6g 炭水化物154.1g<br>食物繊維9.8g 食塩4.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1060kcal 蛋白質64.8g<br>脂質20.6g 炭水化物149.8g<br>食物繊維10.9g 食塩5.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1136kcal 蛋白質68.4g<br>脂質18.6g 炭水化物173.0g<br>食物繊維9.8g 食塩3.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1043kcal 蛋白質55.2g<br>脂質16.9g 炭水化物162.4g<br>食物繊維12.0g 食塩3.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1135kcal 蛋白質55.5g<br>脂質24.7g 炭水化物167.4g<br>食物繊維13.1g 食塩3.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1317kcal 蛋白質60.3g<br>脂質38.6g 炭水化物178.5g<br>食物繊維10.8g 食塩3.9g |
| 夕食 | (ｱ)牛肉と枝豆の混ぜごはん<br>いかのパン粉焼き<br>添え野菜(ｴﾘﾝｷﾞｿﾃｰ)<br>黄金和え(もやし)<br>味噌汁(ｴﾉｷ・玉ﾈｷﾞ)<br>ソフールヨーグルト | 米飯<br>白身魚のﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿｰｽ<br>添え野菜(ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ・芋)<br>卵しゅうまい(豚)<br>添え野菜(ﾓﾔｼﾋﾟｰﾏﾝｿﾃｰ)<br>柚香和え(ﾎｳﾚﾝ草)<br>炒り豆腐(まいたけ)<br>みかん | 米飯<br>牛肉と卵の中華炒め<br>コロッケ(カニ・ﾎﾀﾃ・ｴﾋﾞ)<br>添え野菜(ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)<br>サラダ(大根)<br>白菜のコンソメ煮<br>冷奴(生姜・かつお)<br>フルーチェ | 米飯<br>えびチリ<br>春巻き<br>かにマヨサラダ<br>スープ(豆腐・ﾁﾝｹﾞﾝ菜)<br>(ｱ)シュウマイ<br>マンゴー | 米飯<br>ﾄﾏﾄ煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(牛)<br>(ｱ)白身魚のレモンペッパー焼き<br>添え野菜(ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)<br>マヨ和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)<br>卵とじ(しめじ)<br>りんご | 米飯<br>かれいのﾁｰｽﾞ焼き<br>(ｱ)ジャークチキン<br>添え野菜(ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ・ﾌﾞﾛ)<br>甘酢和え(白菜・とろろ昆布)<br>茶碗蒸し<br>みかん | 米飯<br>豚肉とﾀｹﾉｺの中華炒め<br>鯛の柚子煮<br>おかか和え(小松菜)<br>清汁(しめじ)<br>フルーチェ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ1133kcal 蛋白質49.8g<br>脂質23.5g 炭水化物175.7g<br>食物繊維7.2g 食塩3.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1139kcal 蛋白質57.3g<br>脂質29.5g 炭水化物157.7g<br>食物繊維10.4g 食塩3.4g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1255kcal 蛋白質48.6g<br>脂質39.8g 炭水化物170.3g<br>食物繊維11.0g 食塩4.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1211kcal 蛋白質50.5g<br>脂質30.4g 炭水化物178.6g<br>食物繊維9.8g 食塩4.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1167kcal 蛋白質58.9g<br>脂質29.1g 炭水化物163.3g<br>食物繊維12.1g 食塩5.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ1048kcal 蛋白質61.7g<br>脂質23.5g 炭水化物142.7g<br>食物繊維7.6g 食塩3.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ979kcal 蛋白質53.7g<br>脂質19.9g 炭水化物140.1g<br>食物繊維7.9g 食塩4.1g |
| 日計 | ｴﾈﾙｷﾞｰ3169kcal 蛋白質140.8g<br>脂質85.8g 炭水化物449.1g<br>食物繊維20.7g 食塩9.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ3168kcal 蛋白質154.3g<br>脂質81.5g 炭水化物442.7g<br>食物繊維24.8g 食塩11.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ3235kcal 蛋白質145.6g<br>脂質92.1g 炭水化物448.1g<br>食物繊維25.1g 食塩12.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ3132kcal 蛋白質150.7g<br>脂質68.1g 炭水化物473.6g<br>食物繊維24.0g 食塩12.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ3031kcal 蛋白質140.1g<br>脂質70.8g 炭水化物451.1g<br>食物繊維26.5g 食塩11.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ2990kcal 蛋白質149.4g<br>脂質76.9g 炭水化物422.4g<br>食物繊維23.5g 食塩10.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ3216kcal 蛋白質147.5g<br>脂質88.4g 炭水化物453.1g<br>食物繊維25.0g 食塩11.4g |

※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。