

週間献立表

2025年02月17日（月）～2025年02月23日（日）

県立リハビリ中央病院

アスリート食2600・130

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
朝食	NEG黒糖ロール (ア) サラダ (サウザン) ゆで卵 ローファット牛乳 オレンジ	食パン (ア) マカロニサラダ (ア) コーンスープ ローファット牛乳 りんごゼリー	クリームエスカルゴ コールスローサラダ (ア) スープ煮 (杓苳草・エ) ローファット牛乳 バナナ	チョコロール (折込) (ア) ポテトサラダ (ア) スープ (豆腐・きの) ローファット牛乳 オレンジ	メープルロール ソテー (カレー味) (ア) サラダ (チーズ) ローファット牛乳 バナナ	NEGロール (ア) スパゲティサラダ (ア) 卵サラダ ローファット牛乳 やさいゼリー	食パン スープ煮 (白菜・コーン) (ア) ツナサラダ チーズ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー:641kcal タンパク:29.9g 脂質:22.7g 炭水化:76.2g 食繊維:1.9g 塩分:2.7g	エネルギー:789kcal タンパク:26.7g 脂質:20.7g 炭水化:124.1g 食繊維:6.0g 塩分:3.9g	エネルギー:592kcal タンパク:26.1g 脂質:18.1g 炭水化:92.0g 食繊維:5.0g 塩分:2.2g	エネルギー:635kcal タンパク:21.6g 脂質:21.8g 炭水化:88.3g 食繊維:3.5g 塩分:2.8g	エネルギー:679kcal タンパク:24.6g 脂質:23.9g 炭水化:94.1g 食繊維:5.5g 塩分:2.8g	エネルギー:719kcal タンパク:21.9g 脂質:27.9g 炭水化:93.2g 食繊維:1.2g 塩分:2.6g	エネルギー:690kcal タンパク:31.8g 脂質:12.2g 炭水化:115.5g 食繊維:6.6g 塩分:3.3g
昼食	米飯 鶏肉のトマトソース煮 添え野菜 (ブロッコリー・じゃが) 豆腐サラダ (トマト添え) ソテー (にら・もやし) ローファット牛乳 りんご	米飯 さばのおろし煮 甘酢和え (かぼちゃ) 卵とじ (高野豆腐) ローファット牛乳 キウイ	米飯 豚肉と厚揚げの含め煮 (ア) 海藻サラダ (ツナ) ジャーマンポテト ローファット牛乳 りんご	米飯 さわらのピリ辛ソースがけ ピーナッツ和え (チンゲン) スパニッシュオムレツ (ハム) ローファット牛乳 キウイ	米飯 赤魚の中華風あんかけ 和え物 (柿) 豆腐チャンプル (豚) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉と里芋の甘辛炒め 酢の物 (キャベツ・大葉) 豆腐の野菜そぼろあんかけ ローファット牛乳 オレンジ	米飯 牛肉の韓国風焼肉 (ブルギ) 炒り卵 (にら・もやし) サラダ (大根) ひじきの煮物 (あげ) ローファット牛乳 キウイ
	エネルギー:868kcal タンパク:41.8g 脂質:12.4g 炭水化:142.9g 食繊維:6.9g 塩分:3.0g	エネルギー:1075kcal タンパク:49.8g 脂質:28.9g 炭水化:146.5g 食繊維:8.2g 塩分:2.9g	エネルギー:1173kcal タンパク:59.2g 脂質:29.5g 炭水化:164.5g 食繊維:10.6g 塩分:3.7g	エネルギー:1071kcal タンパク:54.7g 脂質:28.8g 炭水化:141.4g 食繊維:7.4g 塩分:3.4g	エネルギー:1005kcal タンパク:63.0g 脂質:20.7g 炭水化:136.7g 食繊維:7.0g 塩分:3.3g	エネルギー:1021kcal タンパク:57.0g 脂質:19.3g 炭水化:149.8g 食繊維:7.5g 塩分:1.8g	エネルギー:1162kcal タンパク:51.4g 脂質:35.5g 炭水化:152.5g 食繊維:12.2g 塩分:3.5g
夕食	米飯 鮭のチーズ焼き 添え野菜 (キャベツ・アスパラ) 出し巻き卵 ナムル (ぜんまい) 味噌汁 (豆腐・わかめ) いよかん	米飯 鶏肉のトマトソース炒め ごま和え (小松菜) 豆腐ステーキ 味噌汁 (白味噌) フルーチェ	米飯 白身魚のピカタ トマトソース 添え野菜 (ブロッコリー・キャベツ・ゲ) くるみ和え (白菜) 中華スープ (椎茸・たけの) パイナップル	米飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 酢の物 (塩クラゲ) 大学芋 かき玉汁 ソフールヨーグルト	米飯 ハンバーグ (牛豚) 添え野菜 (ピーマン・ブロッコ) ツナ和え (大根) スープ煮 (ベーコン・ほうれん) いよかん	米飯 あじの黄身焼き 添え野菜 (アスパラソ) 炊き合わせ (えび) 味噌汁 (豆腐・わかめ) りんご	米飯 たらの切身味噌焼き 添え野菜 (マカロニ) 卵の花 菜種和え (小松菜) 味噌汁 (豆腐・なめこ) フルーチェ
	エネルギー:1148kcal タンパク:64.3g 脂質:37.4g 炭水化:131.9g 食繊維:9.8g 塩分:5.6g	エネルギー:1015kcal タンパク:48.5g 脂質:19.1g 炭水化:158.0g 食繊維:10.0g 塩分:4.9g	エネルギー:887kcal タンパク:44.0g 脂質:20.2g 炭水化:131.4g 食繊維:9.2g 塩分:2.4g	エネルギー:1071kcal タンパク:46.7g 脂質:24.8g 炭水化:158.9g 食繊維:6.0g 塩分:3.3g	エネルギー:1044kcal タンパク:43.2g 脂質:34.3g 炭水化:136.8g 食繊維:9.1g 塩分:2.9g	エネルギー:906kcal タンパク:52.9g 脂質:14.2g 炭水化:134.1g 食繊維:7.2g 塩分:3.9g	エネルギー:889kcal タンパク:47.1g 脂質:15.4g 炭水化:135.4g 食繊維:10.1g 塩分:3.8g
日計	エネルギー:2657kcal タンパク:136.0g 脂質:72.5g 炭水化:351.0g 食繊維:18.6g 塩分:11.3g	エネルギー:2879kcal タンパク:125.0g 脂質:68.7g 炭水化:428.6g 食繊維:24.2g 塩分:11.7g	エネルギー:2652kcal タンパク:129.3g 脂質:67.8g 炭水化:387.9g 食繊維:24.8g 塩分:8.3g	エネルギー:2777kcal タンパク:123.0g 脂質:75.4g 炭水化:388.6g 食繊維:16.9g 塩分:9.5g	エネルギー:2728kcal タンパク:130.8g 脂質:78.9g 炭水化:367.6g 食繊維:21.6g 塩分:9.0g	エネルギー:2646kcal タンパク:131.8g 脂質:61.4g 炭水化:377.1g 食繊維:15.9g 塩分:8.3g	エネルギー:2741kcal タンパク:130.3g 脂質:63.1g 炭水化:403.4g 食繊維:28.9g 塩分:10.6g

※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

2025年02月17日（月）～2025年02月23日（日）

県立リハビリ中央病院

アスリート食3000・150

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
朝食	NEG黒糖ロール (ア) サラダ (サウザン) ゆで卵 ローファット牛乳 オレンジ	食パン・黒糖ロール (ア) マカロニサラダ (ア) コーンスープ ローファット牛乳 りんごゼリー	クリームエスカルゴ・食パ コールスローサラダ (ア) スープ煮 (杓苳・エ ローファット牛乳 バナナ	チョコロール (折込) ・ (ア) ポテトサラダ ゆで卵 (ア) スープ (豆腐・きの ローファット牛乳 オレンジ	メープルロール ソテー (カレー味) (ア) サラダ (チーズ) ローファット牛乳 バナナ	NEGロール (ア) スパゲティサラダ (ア) 卵サラダ ローファット牛乳 やさいゼリー	食パン・ロールパン スープ煮 (白菜・コン) (ア) ツナサラダ チーズ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー:792kcal タンパク:33.8g 脂質:25.6g 炭水化:102.5g 食繊維:1.9g 塩分:3.3g	エネルギー:940kcal タンパク:30.6g 脂質:23.6g 炭水化:150.4g 食繊維:6.0g 塩分:4.4g	エネルギー:780kcal タンパク:31.8g 脂質:20.7g 炭水化:127.3g 食繊維:6.6g 塩分:3.0g	エネルギー:894kcal タンパク:32.4g 脂質:31.9g 炭水化:117.9g 食繊維:3.5g 塩分:3.5g	エネルギー:679kcal タンパク:24.6g 脂質:23.9g 炭水化:94.1g 食繊維:5.5g 塩分:2.8g	エネルギー:887kcal タンパク:25.3g 脂質:31.8g 炭水化:122.6g 食繊維:1.2g 塩分:3.1g	エネルギー:699kcal タンパク:29.6g 脂質:13.4g 炭水化:116.9g 食繊維:5.2g 塩分:3.1g
昼食	米飯 鶏肉のトマトソース煮 添え野菜 (ブロッコリー・じゃが) 豆腐サラダ (トマト添え) ソテー (にら・もやし) ローファット牛乳 りんご	米飯 さばのおろし煮 甘酢和え (カリフラワー) 卵とじ (高野豆腐) ローファット牛乳 キウイ	米飯 豚肉と厚揚げの含め煮 鶏ささみの梅巻き天 (ア) 海藻サラダ (ツナ) ジャーマンポテト ローファット牛乳 りんご	米飯 さわらのピリ辛ソースがけ ピーナッツ和え (チンゲン スパニッシュオムレツ (ハム) ローファット牛乳 キウイ	米飯 赤魚の中華風あんかけ 和え物 (杓苳) 豆腐チャンプル (豚) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉と里芋の甘辛炒め 酢の物 (キャベツ・大葉) 豆腐の野菜そぼろあんかけ ローファット牛乳 オレンジ	米飯 牛肉の韓国風焼肉 (フルコギ) 炒り卵 (にら・もやし) サラダ (大根) ひじきの煮物 (あげ) ローファット牛乳 キウイ
	エネルギー:938kcal タンパク:48.1g 脂質:13.7g 炭水化:150.7g 食繊維:7.0g 塩分:3.2g	エネルギー:1110kcal タンパク:50.4g 脂質:29.0g 炭水化:154.3g 食繊維:8.3g 塩分:2.9g	エネルギー:1378kcal タンパク:74.7g 脂質:36.3g 炭水化:183.8g 食繊維:11.1g 塩分:4.6g	エネルギー:1106kcal タンパク:55.3g 脂質:28.9g 炭水化:149.2g 食繊維:7.5g 塩分:3.4g	エネルギー:1040kcal タンパク:63.6g 脂質:20.8g 炭水化:144.5g 食繊維:7.1g 塩分:3.3g	エネルギー:1056kcal タンパク:57.6g 脂質:19.4g 炭水化:157.6g 食繊維:7.6g 塩分:1.8g	エネルギー:1306kcal タンパク:58.6g 脂質:41.9g 炭水化:164.3g 食繊維:12.3g 塩分:4.0g
夕食	米飯 鮭のチーズ焼き 添え野菜 (キャベツ・アスパラ) 出し巻き卵 ナムル (ぜんまい) 味噌汁 (豆腐・わかめ) いよかん	米飯 鶏肉のハニーマスタード炒め ごま和え (小松菜) 豆腐ステーキ 味噌汁 (白味噌) フルーチェ	米飯 白身魚のピカタ トマトソース 添え野菜 (ブロッコリー・キャベツ・ゲ くるみ和え (白菜) 中華スープ (椎茸・たけの パイナップル	米飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 酢の物 (塩クラゲ) 大学芋 かき玉汁 ソフールヨーグルト	米飯 ハンバーグ (牛豚) 添え野菜 (ピーマン・ブロッコ ツナ和え (大根) スープ煮 (ベーコン・ほうれん いよかん	米飯 あじの黄身焼き 添え野菜 (アスパラソ 炊き合わせ (えび) 味噌汁 (豆腐・わかめ) りんご	米飯 たらの切身味噌焼き 添え野菜 (マカロニ) 卵の花 菜種和え (小松菜) 味噌汁 (豆腐・なめこ) フルーチェ
	エネルギー:1183kcal タンパク:64.9g 脂質:37.5g 炭水化:139.7g 食繊維:9.9g 塩分:5.6g	エネルギー:1092kcal タンパク:58.8g 脂質:18.2g 炭水化:167.8g 食繊維:9.4g 塩分:5.4g	エネルギー:922kcal タンパク:44.6g 脂質:20.3g 炭水化:139.2g 食繊維:9.3g 塩分:2.4g	エネルギー:1106kcal タンパク:47.3g 脂質:24.9g 炭水化:166.7g 食繊維:6.1g 塩分:3.3g	エネルギー:1207kcal タンパク:50.8g 脂質:42.1g 炭水化:151.5g 食繊維:10.2g 塩分:3.4g	エネルギー:987kcal タンパク:57.2g 脂質:17.4g 炭水化:142.0g 食繊維:7.3g 塩分:4.0g	エネルギー:924kcal タンパク:47.7g 脂質:15.5g 炭水化:143.2g 食繊維:10.2g 塩分:3.8g
日計	エネルギー:2913kcal タンパク:146.8g 脂質:76.8g 炭水化:392.9g 食繊維:18.8g 塩分:12.1g	エネルギー:3142kcal タンパク:139.8g 脂質:70.8g 炭水化:472.5g 食繊維:23.7g 塩分:12.7g	エネルギー:3080kcal タンパク:151.1g 脂質:77.3g 炭水化:450.3g 食繊維:27.0g 塩分:10.0g	エネルギー:3106kcal タンパク:135.0g 脂質:85.7g 炭水化:433.8g 食繊維:17.1g 塩分:10.2g	エネルギー:2926kcal タンパク:139.0g 脂質:86.8g 炭水化:390.1g 食繊維:22.8g 塩分:9.5g	エネルギー:2930kcal タンパク:140.1g 脂質:68.6g 炭水化:422.2g 食繊維:16.1g 塩分:8.9g	エネルギー:2929kcal タンパク:135.9g 脂質:70.8g 炭水化:424.4g 食繊維:27.7g 塩分: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。