

週間献立表

2025/02/20 12:47:11

県立リハビリ中央病院

アスリート食2600・130

2025年02月24日（月）～2025年03月02日（日）

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)	3月2日(日)
朝食	NEGレーズンラウンド (ア) サラダ(ごま) 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) カレースープ ローファット牛乳 りんごゼリー	クリームエスカルゴ (ア) サラダ(マヨネー ゆで卵 ローファット牛乳 バナナ	いちごロール(折込) (ア) ポテトサラダ (ア) スープ煮(杓苳草・エ ローファット牛乳 オレンジ	メープルロール ソテー(コソ味) (ア) サラダ(チーズ) ローファット牛乳 バナナ	NEGイエローロール (ア) スパゲティサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 ぶどうゼリー	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:675kcal タンパク:29.0g 脂質:25.0g 炭水化:82.2g 食繊維:1.9g 塩分:2.5g	エネルギー:700kcal タンパク:28.2g 脂質:14.9g 炭水化:113.5g 食繊維:6.5g 塩分:3.2g	エネルギー:698kcal タンパク:27.6g 脂質:29.8g 炭水化:89.0g 食繊維:3.4g 塩分:1.5g	エネルギー:590kcal タンパク:24.4g 脂質:14.0g 炭水化:90.9g 食繊維:3.8g 塩分:2.7g	エネルギー:677kcal タンパク:24.6g 脂質:23.9g 炭水化:93.7g 食繊維:5.5g 塩分:2.6g	エネルギー:682kcal タンパク:21.6g 脂質:20.4g 炭水化:101.1g 食繊維:5.8g 塩分:1.9g	エネルギー:735kcal タンパク:26.6g 脂質:21.0g 炭水化:111.1g 食繊維:5.7g 塩分:3.2g
昼食	米飯 豆腐チャンプル(豚) ささみカツ 辛子和え(小松菜・揚げ) さつまいもの甘煮 ローファット牛乳 りんご	米飯 鶏肉のポロンス風(トマトソース) 添え野菜(マカロニ・キノコソテー) 卵とじ(豆腐) ナムル(杓苳草) ローファット牛乳 オレンジ	豚もやしとろみ丼(卵) 鯛の酒蒸しねぎソース 添え野菜(南瓜) 長芋たんざく ローファット牛乳 オレンジ	米飯 カレイのムニエル 添え野菜(スパゲティ) 鶏肉の唐揚げ 和風サラダ(ドレッシング) 味噌汁(豆腐・みつば) ローファット牛乳 キウイ	米飯 さばのカレー焼き 添え野菜(キャベツソテー) 鶏肉のピカタ(ささみ)停 くるみ和え(チゲン菜) 切り干し大根 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 赤魚のおろし煮 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ(ごまドレ) ローファット牛乳 りんご	米飯 いかとえびの炒め物 中華サラダ(モヤシ・ワカメ) 中華風炒り卵 味噌汁(豆腐・大根・しめ ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー:1143kcal タンパク:58.4g 脂質:27.0g 炭水化:159.8g 食繊維:6.6g 塩分:2.6g	エネルギー:1075kcal タンパク:55.8g 脂質:26.7g 炭水化:149.3g 食繊維:9.4g 塩分:4.3g	エネルギー:1207kcal タンパク:61.5g 脂質:25.4g 炭水化:171.6g 食繊維:7.0g 塩分:5.3g	エネルギー:1012kcal タンパク:54.5g 脂質:20.6g 炭水化:145.0g 食繊維:6.9g 塩分:3.4g	エネルギー:1128kcal タンパク:54.6g 脂質:35.5g 炭水化:141.2g 食繊維:7.1g 塩分:2.8g	エネルギー:944kcal タンパク:51.5g 脂質:15.9g 炭水化:140.6g 食繊維:7.2g 塩分:3.1g	エネルギー:1021kcal タンパク:60.1g 脂質:21.3g 炭水化:143.2g 食繊維:10.3g 塩分:4.5g
夕食	米飯 えびマヨ 卵しゅうまい(豚・卵) 中華和え(カラ・杓苳) 卵スープ(ねぎ) りんご	米飯 あじの蒲焼き 添え野菜(いんげん・南 海藻サラダ ちくわの磯辺揚げ(小鉢) 味噌汁(厚揚げ・大根) フルーチェ	米飯 回鍋肉(豚) ツナ和え(白菜) 卵とじ(菜の花) 味噌汁(豆腐・ワカメ) パイナップル	米飯 さばの味噌煮 お好み焼き(豚) 添え野菜(もやしソテー) 甘酢和え(カリフラワー) 中華スープ(卵・コーン) ソフールヨーグルト	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(キャブ 厚揚げのあんがらめ(牛シ サラダマリネ(えび) 清汁(なめこ) りんご	米飯 牛肉の野菜炒め 酢の物(春雨・ハム) スクランブルエッグ (ア) スープ煮(杓苳草・エ パイナップル	米飯 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(マカロニ・ブロッ マセドアンサラダ(マヨ 卵とじ(豆腐) フルーチェ
	エネルギー:1041kcal タンパク:47.5g 脂質:35.7g 炭水化:127.1g 食繊維:7.7g 塩分:3.4g	エネルギー:994kcal タンパク:46.3g 脂質:23.4g 炭水化:141.6g 食繊維:6.0g 塩分:4.0g	エネルギー:908kcal タンパク:45.6g 脂質:19.7g 炭水化:133.7g 食繊維:9.8g 塩分:4.4g	エネルギー:1167kcal タンパク:53.7g 脂質:32.7g 炭水化:156.7g 食繊維:7.9g 塩分:3.3g	エネルギー:1111kcal タンパク:50.1g 脂質:32.5g 炭水化:150.5g 食繊維:10.2g 塩分:4.0g	エネルギー:1045kcal タンパク:53.5g 脂質:27.1g 炭水化:141.7g 食繊維:8.8g 塩分:3.1g	エネルギー:1023kcal タンパク:44.7g 脂質:30.2g 炭水化:137.5g 食繊維:5.9g 塩分:2.8g
日計	エネルギー:2859kcal タンパク:134.9g 脂質:87.7g 炭水化:369.1g 食繊維:16.2g 塩分:8.5g	エネルギー:2769kcal タンパク:130.3g 脂質:65.0g 炭水化:404.4g 食繊維:21.9g 塩分:11.5g	エネルギー:2813kcal タンパク:134.7g 脂質:74.9g 炭水化:394.3g 食繊維:20.2g 塩分:11.2g	エネルギー:2769kcal タンパク:132.6g 脂質:67.3g 炭水化:392.6g 食繊維:18.6g 塩分:9.4g	エネルギー:2916kcal タンパク:129.3g 脂質:91.9g 炭水化:385.4g 食繊維:22.8g 塩分:9.4g	エネルギー:2671kcal タンパク:126.6g 脂質:63.4g 炭水化:383.4g 食繊維:21.8g 塩分:8.1g	エネルギー:2779kcal タンパク:131.4g 脂質:72.5g 炭水化:391.8g 食繊維:21.9g 塩分:10.5g

※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ひいたします。

週間献立表

2025/02/20 12:47:11

県立リハビリ中央病院

アスリート食3000・150

2025年02月24日（月）～2025年03月02日（日）

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)	3月2日(日)
朝食	NEGレーズンラウンド (ア) サラダ(ごま) ゆで卵 ローファット牛乳 オレンジ	食パン・レーズンラウンド (ア) マカロニサラダ (ア) カレースープ 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 (ア) サラダ(マヨネー ゆで卵 ローファット牛乳 バナナ	いちごロール(折込)・食 (ア) ポテトサラダ (ア) スープ煮(杓苳草・エ ローファット牛乳 オレンジ	メープルロール ソテー(コンソメ味) (ア) サラダ(チーズ) ローファット牛乳 バナナ	NEGイエローロール (ア) スパゲティサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 ぶどうゼリー	食パン・イエローロール 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:843kcal タンパク:32.4g 脂質:28.9g 炭水化:111.6g 食繊維:1.9g 塩分:2.9g	エネルギー:868kcal タンパク:31.6g 脂質:18.8g 炭水化:142.9g 食繊維:6.5g 塩分:3.6g	エネルギー:886kcal タンパク:33.3g 脂質:32.4g 炭水化:124.3g 食繊維:5.0g 塩分:2.3g	エネルギー:780kcal タンパク:30.0g 脂質:16.6g 炭水化:126.8g 食繊維:5.3g 塩分:3.5g	エネルギー:836kcal タンパク:28.3g 脂質:29.3g 炭水化:117.7g 食繊維:6.3g 塩分:2.9g	エネルギー:850kcal タンパク:25.0g 脂質:24.3g 炭水化:130.5g 食繊維:5.8g 塩分:2.4g	エネルギー:903kcal タンパク:30.0g 脂質:24.9g 炭水化:140.5g 食繊維:5.7g 塩分:3.7g
昼食	米飯 豆腐チャンプル(豚) ささみカツ 辛子和え(小松菜・揚げ) さつまいもの甘煮 ローファット牛乳 りんご	米飯 鶏肉のブロックス風(トマトソース) 添え野菜(マカロニ・キノコソテー) 卵とじ(豆腐) ナムル(杓苳草) ローファット牛乳 オレンジ	豚もやしとろみ丼(卵) 鯛の酒蒸しねぎソース 添え野菜(南瓜) 長芋たんざく ローファット牛乳 オレンジ	米飯 カレイのムニエル 添え野菜(スパゲティ) 鶏肉の唐揚げ 和風サラダ(ドレッシング) 味噌汁(豆腐・みつば) ローファット牛乳 キウイ	米飯 さばのカレー焼き 添え野菜(キャベツソテー) 鶏肉のピカタ(ささみ)停 くるみ和え(チンゲン菜) 切り干し大根 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 赤魚のおろし煮 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ(ごまドレ) ローファット牛乳 りんご	米飯 いかとえびの炒め物 中華サラダ(モヤシ・ワカメ) 中華風炒り卵 味噌汁(豆腐・大根・しめ ローファット牛乳 オレンジ
	エネルギー:1178kcal タンパク:59.0g 脂質:27.1g 炭水化:167.6g 食繊維:6.7g 塩分:2.6g	エネルギー:1110kcal タンパク:56.4g 脂質:26.8g 炭水化:157.1g 食繊維:9.5g 塩分:4.3g	エネルギー:1242kcal タンパク:62.1g 脂質:25.5g 炭水化:179.4g 食繊維:7.1g 塩分:5.3g	エネルギー:1112kcal タンパク:61.0g 脂質:23.7g 炭水化:155.3g 食繊維:7.1g 塩分:3.6g	エネルギー:1163kcal タンパク:55.2g 脂質:35.6g 炭水化:149.0g 食繊維:7.2g 塩分:2.8g	エネルギー:1074kcal タンパク:62.9g 脂質:18.7g 炭水化:153.3g 食繊維:7.7g 塩分:3.8g	エネルギー:1056kcal タンパク:60.7g 脂質:21.4g 炭水化:151.0g 食繊維:10.4g 塩分:4.5g
夕食	米飯 えびマヨ 卵しゅうまい(豚・卵) 中華和え(オクラ・杓苳) 卵スープ(ねぎ) りんご	米飯 あじの蒲焼き 添え野菜(いんげん・南 海藻サラダ ちくわの磯辺揚げ(小鉢) 味噌汁(厚揚げ・大根) フルーチェ	米飯 回鍋肉(豚) ツナ和え(白菜) 卵とじ(菜の花) 味噌汁(豆腐・ワカメ) パイナップル	米飯 さばの味噌煮 お好み焼き(豚) 添え野菜(もやしソテー) 甘酢和え(カリフラワー) 中華スープ(卵・コーン) ソフールヨーグルト	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(キャブ 厚揚げのあんがらめ(牛シ サラダマリネ(えび) 清汁(なめこ) りんご	米飯 牛肉の野菜炒め 酢の物(春雨・ハム) スクランブルエッグ (ア) スープ煮(杓苳草・エ パイナップル	米飯 鶏肉の辛味焼き 添え野菜(マカロニ・ブロッ 焼き魚(あじ) マセドアンサラダ(マヨ 卵とじ(豆腐) フルーチェ
	エネルギー:1192kcal タンパク:55.6g 脂質:43.8g 炭水化:137.0g 食繊維:8.2g 塩分:3.7g	エネルギー:1105kcal タンパク:50.5g 脂質:27.0g 炭水化:156.9g 食繊維:6.5g 塩分:4.8g	エネルギー:986kcal タンパク:52.8g 脂質:21.4g 炭水化:141.5g 食繊維:9.9g 塩分:4.5g	エネルギー:1202kcal タンパク:54.3g 脂質:32.8g 炭水化:164.5g 食繊維:8.0g 塩分:3.3g	エネルギー:1257kcal タンパク:58.8g 脂質:36.7g 炭水化:168.9g 食繊維:11.8g 塩分:4.9g	エネルギー:1080kcal タンパク:54.1g 脂質:27.2g 炭水化:149.5g 食繊維:8.9g 塩分:3.1g	エネルギー:1172kcal タンパク:61.5g 脂質:34.0g 炭水化:147.8g 食繊維:6.7g 塩分:3.3g
日計	エネルギー:3213kcal タンパク:147.0g 脂質:99.8g 炭水化:416.2g 食繊維:16.8g 塩分:9.2g	エネルギー:3083kcal タンパク:138.5g 脂質:72.6g 炭水化:456.9g 食繊維:22.5g 塩分:12.7g	エネルギー:3114kcal タンパク:148.2g 脂質:79.3g 炭水化:445.2g 食繊維:22.0g 塩分:12.1g	エネルギー:3094kcal タンパク:145.3g 脂質:73.1g 炭水化:446.6g 食繊維:20.4g 塩分:10.4g	エネルギー:3256kcal タンパク:142.3g 脂質:101.6g 炭水化:435.6g 食繊維:25.3g 塩分:10.6g	エネルギー:3004kcal タンパク:142.0g 脂質:70.2g 炭水化:433.3g 食繊維:22.4g 塩分:9.3g	エネルギー:3131kcal タンパク:152.2g 脂質:80.3g 炭水化:439.3g 食繊維:22.8g 塩分: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ひいたします。