

週間献立表

2025/01/09 15:05:15

県立リハビリ中央病院

アスリート食2600・130

2025年01月20日(月)～2025年01月26日(日)

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝食	NEG黒糖ロール (ア) サラダ(サウザン) ゆで卵 (ア) コーンスープ ローファット牛乳 オレンジ	食パン (ア) マカロニサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 オレンジ	クリームエスカルゴ コールスローサラダ (ア) ミルクスープ(白菜・ 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 スープ煮(ペ・コン・キャベツ) 牛乳 オレンジ	メープルロール ソテー(カレー味) スクランブルエッグ ローファット牛乳 バナナ	NEGロール (ア) スパゲティサラダ ゆで卵 (ア) カレースープ ローファット牛乳 ぶどうゼリー	食パン スープ煮(白菜・コン) (ア) ツナサラダ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー:777kcal たんぱく:31.7g 脂質:28.7g 炭水化:95.5g 食繊維:3.2g 塩分:3.9g	エネルギー:688kcal たんぱく:30.3g 脂質:17.8g 炭水化:101.0g 食繊維:4.8g 塩分:2.6g	エネルギー:633kcal たんぱく:23.1g 脂質:23.4g 炭水化:92.9g 食繊維:3.7g 塩分:2.3g	エネルギー:653kcal たんぱく:18.3g 脂質:26.4g 炭水化:85.4g 食繊維:2.8g 塩分:2.3g	エネルギー:659kcal たんぱく:22.7g 脂質:22.3g 炭水化:94.5g 食繊維:5.1g 塩分:2.4g	エネルギー:764kcal たんぱく:27.5g 脂質:23.7g 炭水化:109.0g 食繊維:7.5g 塩分:2.7g	エネルギー:632kcal たんぱく:27.9g 脂質:7.8g 炭水化:115.3g 食繊維:6.6g 塩分:2.8g
昼食	米飯 豚じゃが 甘酢和え(れんこん) (ア) 海藻サラダ(ツナ) ローファット牛乳 りんご	米飯 カレイのムニエル 添え野菜(いんげん・南 枝豆とひじきのサラダ 煮浸し(チンゲン菜) スープ(鶏・白菜) ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 さわらのホイル焼き(ホソ酢) 切り干し大根サラダ 煮物(南瓜) 中華風炒り卵 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 たらの肴味噌焼き 添え野菜(南瓜) 五目豆(こんぶ) くるみ和え(フロッコリー) ローファット牛乳 りんご	米飯 あじの黄身焼き 添え野菜(チンゲン菜・エリン 鶏肉の辛味焼き カニかまサラダ ひじきの煮物(コンヤク) ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ	米飯 赤魚の煮付け ツナ和え(小松菜) 炒り豆腐(ぜんまい) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 いかとえびの炒め物 ごま味噌和え(アスパラ) きんぴられんこん ローファット牛乳 ゴールドデンキウイ
	エネルギー:988kcal たんぱく:51.3g 脂質:13.3g 炭水化:160.5g 食繊維:7.7g 塩分:2.7g	エネルギー:887kcal たんぱく:46.0g 脂質:13.5g 炭水化:142.3g 食繊維:9.1g 塩分:2.4g	エネルギー:1083kcal たんぱく:51.0g 脂質:28.0g 炭水化:150.6g 食繊維:8.0g 塩分:3.4g	エネルギー:841kcal たんぱく:43.7g 脂質:10.6g 炭水化:140.3g 食繊維:9.9g 塩分:2.5g	エネルギー:1044kcal たんぱく:61.8g 脂質:23.1g 炭水化:140.3g 食繊維:7.7g 塩分:3.0g	エネルギー:877kcal たんぱく:47.6g 脂質:11.3g 炭水化:139.9g 食繊維:8.3g 塩分:2.7g	エネルギー:866kcal たんぱく:46.0g 脂質:9.4g 炭水化:144.9g 食繊維:9.1g 塩分:2.1g
夕食	米飯 鯛の酒蒸しねぎソース 添え野菜(ヒママシ・じゃが マヨ和え(ブロ) 豆腐チャンプル(豚) スープ(チンゲン菜) キウイ	米飯 牛ミンチの味噌風味焼き 添え野菜(玉ねぎ/ブロッコリー/カラ チーズオムレツ(ツナ) 豆腐サラダ 清汁(里芋) フルーチェ	米飯 チキン南蛮(タルタルソー かに豆腐 酢の物(きゅうりとわか バター炒め(キャベツ) パイナップル	米飯 ミートグラタン(牛肉) 棒々鶏(ヒママシ/だれ) 和風サラダ(ドレッシング 味噌汁(ほうれん草・玉ね ソファールヨーグルト	米飯 さばのカレー焼き 添え野菜(キャベツ・アス 牛肉の野菜巻き 柚香和え(白菜) 卵スープ(えのき) りんご	米飯 鶏肉の塩麴焼き 添え野菜(エリンギ/ソテー) (ア) 豚しゃぶサラダ 南瓜サラダ(マヨネーズ) 味噌汁(豆腐・なめこ) パイナップル	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(キャブ プレーンオムレツ ごま和え(ささみ・炒り 味噌汁(白菜) フルーチェ
	エネルギー:979kcal たんぱく:50.1g 脂質:30.1g 炭水化:120.5g 食繊維:8.1g 塩分:2.7g	エネルギー:1193kcal たんぱく:54.8g 脂質:41.8g 炭水化:142.5g 食繊維:7.9g 塩分:4.5g	エネルギー:1020kcal たんぱく:46.4g 脂質:33.3g 炭水化:127.9g 食繊維:5.9g 塩分:2.1g	エネルギー:1195kcal たんぱく:66.0g 脂質:31.5g 炭水化:156.4g 食繊維:9.8g 塩分:4.3g	エネルギー:959kcal たんぱく:44.4g 脂質:27.0g 炭水化:126.9g 食繊維:6.6g 塩分:2.6g	エネルギー:955kcal たんぱく:49.0g 脂質:24.5g 炭水化:131.1g 食繊維:7.4g 塩分:4.0g	エネルギー:954kcal たんぱく:47.7g 脂質:23.0g 炭水化:133.1g 食繊維:7.6g 塩分:4.5g
日計	エネルギー:2744kcal たんぱく:133.1g 脂質:72.1g 炭水化:376.5g 食繊維:19.0g 塩分:9.3g	エネルギー:2768kcal たんぱく:131.1g 脂質:73.1g 炭水化:385.8g 食繊維:21.8g 塩分:9.5g	エネルギー:2736kcal たんぱく:120.5g 脂質:84.7g 炭水化:371.4g 食繊維:17.6g 塩分:7.8g	エネルギー:2689kcal たんぱく:128.0g 脂質:68.5g 炭水化:382.1g 食繊維:22.5g 塩分:9.1g	エネルギー:2662kcal たんぱく:128.9g 脂質:72.4g 炭水化:361.7g 食繊維:19.4g 塩分:8.0g	エネルギー:2596kcal たんぱく:124.1g 脂質:59.5g 炭水化:380.0g 食繊維:23.2g 塩分:9.4g	エネルギー:2452kcal たんぱく:121.6g 脂質:40.2g 炭水化:393.3g 食繊維:23.3g 塩分:9.4g

週間献立表

2025/01/09 15:05:15

県立リハビリ中央病院

アスリート食3000・150

2025年01月20日(月)～2025年01月26日(日)

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝食	NEG黒糖ロール (ア) サラダ(サウザン) ゆで卵 (ア) コーンスープ ローファット牛乳 オレンジ	食パン・ロールパン (ア) マカロニサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 オレンジ	クリームエスカルゴ・食パン コールスローサラダ (ア) ミルクスープ(白菜・ 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 スープ煮(ペーコン・キャベツ) 牛乳 オレンジ	メープルロール・食パン ソテー(カレー味) スクランブルエッグ ローファット牛乳 バナナ	NEGロール (ア) スパゲティサラダ ゆで卵 (ア) カレースープ ローファット牛乳 ぶどうゼリー	食パン・ロールパン スープ煮(白菜・コーン) (ア) ツナサラダ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー:928kcal たんぱく:35.6g 脂質:31.6g 炭水化:121.8g 食繊維:3.2g 塩分:4.5g	エネルギー:856kcal たんぱく:33.7g 脂質:21.7g 炭水化:130.4g 食繊維:4.8g 塩分:3.1g	エネルギー:821kcal たんぱく:28.8g 脂質:26.0g 炭水化:128.2g 食繊維:5.3g 塩分:3.1g	エネルギー:821kcal たんぱく:21.7g 脂質:30.3g 炭水化:114.8g 食繊維:2.8g 塩分:2.8g	エネルギー:846kcal たんぱく:28.3g 脂質:24.9g 炭水化:129.7g 食繊維:6.7g 塩分:3.2g	エネルギー:932kcal たんぱく:30.9g 脂質:27.6g 炭水化:138.4g 食繊維:7.5g 塩分:3.2g	エネルギー:800kcal たんぱく:31.3g 脂質:11.7g 炭水化:144.7g 食繊維:6.6g 塩分:3.3g
昼食	米飯 豚じゃが 甘酢和え(れんこん) (ア) 海藻サラダ(ツナ) ローファット牛乳 りんご	米飯 カレイのムニエル 添え野菜(いんげん・南 枝豆とひじきのサラダ 煮浸し(チンゲン菜) スープ(鶏・白菜) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 さわらの刺身焼き(ホソ酢) 切り干し大根サラダ 煮物(南瓜) 中華風炒り卵 ローファット牛乳 オレンジ	米飯 たらの芽味噌焼き 添え野菜(南瓜) 五目豆(こんぶ) くるみと和え(ブロッコリー) 味噌汁(豆腐・わかめ) ローファット牛乳 りんご	米飯 あじの黄身焼き 添え野菜(チンゲン菜・エリン 鶏肉の辛味焼き カニかまサラダ ひじきの煮物(コンニャク) ローファット牛乳 ゴールデンキウイ	米飯 赤魚の煮付け ツナ和え(小松菜) 炒り豆腐(ぜんまい) ほたてソテー・レモン添え ローファット牛乳 オレンジ	米飯 いかとえびの炒め物 ごま味噌和え(アスパラ) きんぴられんこん ローファット牛乳 ゴールデンキウイ
	エネルギー:1024kcal たんぱく:51.9g 脂質:13.4g 炭水化:168.4g 食繊維:7.8g 塩分:2.7g	エネルギー:923kcal たんぱく:46.6g 脂質:13.6g 炭水化:150.2g 食繊維:9.2g 塩分:2.4g	エネルギー:1119kcal たんぱく:51.6g 脂質:28.1g 炭水化:158.5g 食繊維:8.1g 塩分:3.4g	エネルギー:922kcal たんぱく:48.3g 脂質:12.5g 炭水化:151.6g 食繊維:11.0g 塩分:3.9g	エネルギー:1080kcal たんぱく:62.4g 脂質:23.2g 炭水化:148.2g 食繊維:7.8g 塩分:3.0g	エネルギー:1003kcal たんぱく:60.4g 脂質:14.6g 炭水化:149.6g 食繊維:8.5g 塩分:3.6g	エネルギー:902kcal たんぱく:46.6g 脂質:9.5g 炭水化:152.8g 食繊維:9.2g 塩分:2.1g
夕食	米飯 鯛の酒蒸しねぎソース 添え野菜(ピーマン・じゃが マヨ和え(プロ) 豆腐チャンプル(豚) スープ(チンゲン菜) キウイ	米飯 牛ミンチの味噌風味焼き 添え野菜(玉ねぎ・ピーマン) チーズオムレツ(ツナ) 豆腐サラダ 清汁(里芋) フルーチェ	米飯 チキン南蛮(タルタルソー かに豆腐 酢の物(きゅうりとわか バター炒め(キャベツ) パイナップル	米飯 ミートグラタン(牛肉) 棒々鶏(ピーナッツだれ) 和風サラダ(ドレッシング 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ ソファールヨーグルト	米飯 さばのカレー焼き 添え野菜(キャベツ・アス 牛肉の野菜巻き 柚香和え(白菜) 卵スープ(えのき) りんご	米飯 鶏肉の塩麹焼き 添え野菜(エリンギ・ソテー) (ア) 豚しゃぶサラダ 南瓜サラダ(マヨネーズ) 味噌汁(豆腐・なめこ) パイナップル	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(キャベ ブレインオムレツ ごま和え(ささみ・刺身) 味噌汁(白菜) フルーチェ
	エネルギー:1132kcal たんぱく:62.7g 脂質:36.4g 炭水化:131.4g 食繊維:9.0g 塩分:3.4g	エネルギー:1365kcal たんぱく:63.0g 脂質:50.3g 炭水化:156.2g 食繊維:8.5g 塩分:5.1g	エネルギー:1174kcal たんぱく:56.6g 脂質:38.9g 炭水化:142.4g 食繊維:7.8g 塩分:2.5g	エネルギー:1231kcal たんぱく:66.6g 脂質:31.6g 炭水化:164.3g 食繊維:9.9g 塩分:4.3g	エネルギー:1071kcal たんぱく:52.1g 脂質:30.3g 炭水化:139.5g 食繊維:7.2g 塩分:3.1g	エネルギー:991kcal たんぱく:49.6g 脂質:24.6g 炭水化:139.0g 食繊維:7.5g 塩分:4.0g	エネルギー:1116kcal たんぱく:58.6g 脂質:27.8g 炭水化:151.5g 食繊維:9.2g 塩分:5.5g
日計	エネルギー:3084kcal たんぱく:150.2g 脂質:81.4g 炭水化:421.6g 食繊維:20.0g 塩分:10.6g	エネルギー:3144kcal たんぱく:143.3g 脂質:85.6g 炭水化:436.8g 食繊維:22.5g 塩分:10.6g	エネルギー:3114kcal たんぱく:137.0g 脂質:92.9g 炭水化:429.1g 食繊維:21.2g 塩分:9.0g	エネルギー:2974kcal たんぱく:136.6g 脂質:74.4g 炭水化:430.7g 食繊維:23.7g 塩分:11.0g	エネルギー:2997kcal たんぱく:142.8g 脂質:78.4g 炭水化:417.4g 食繊維:21.7g 塩分:9.3g	エネルギー:2926kcal たんぱく:140.9g 脂質:66.8g 炭水化:427.0g 食繊維:23.5g 塩分:10.8g	エネルギー:2818kcal たんぱく:136.5g 脂質:49.0g 炭水化:449.0g 食繊維:25.0g 塩分:10.9g