

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	2025年03月24日(月)	2025年03月25日(火)	2025年03月26日(水)	2025年03月27日(木)	2025年03月28日(金)	2025年03月29日(土)	2025年03月30日(日)
朝食	NEGLレーズンラウンド (ア) サラダ(ごま) (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 ももゼリー	クリームエスカルゴ (ア) サラダ(マヨネーズ) スープ(玉ねぎ・じゃが芋) ローファット牛乳 バナナ	抹茶ロール(折込) (ア) ポテトサラダ ゆで卵 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) 卵スープ ローファット牛乳 バナナ チーズ	NEGイエローロール (ア) スパゲティサラダ (ア) スクランブルエッグ(野菜) 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717kcal 蛋白質24.8g 脂質24.0g 炭水化物100.6g 食物繊維3.2g エネルギー-3.6g	エネルギー716kcal 蛋白質31.3g 脂質17.9g 炭水化物105.9g 食物繊維4.2g 食塩2.7g	エネルギー686kcal 蛋白質22.5g 脂質27.6g 炭水化物97.4g 食物繊維4.3g 食塩2.0g	エネルギー636kcal 蛋白質22.7g 脂質24.3g 炭水化物82.7g 食物繊維3.1g 食塩1.9g	エネルギー680kcal 蛋白質26.2g 脂質24.8g 炭水化物90.1g 食物繊維4.2g 食塩2.8g	エネルギー736kcal 蛋白質27.0g 脂質21.6g 炭水化物107.0g 食物繊維6.9g 食塩2.5g	エネルギー735kcal 蛋白質26.6g 脂質21.0g 炭水化物111.1g 食物繊維5.7g 食塩3.2g
昼食	米飯 牛肉のネギ味噌炒め たらのチーズ焼き 中華サラダ(大根・カニカマ) 大学芋 キウイ	米飯 鶏肉の塩麹焼き 添え野菜(キャベツ・ツテ-) おかか和え(アスパラ) ビーフン炒め オレンジ	米飯 赤魚の焼き浸し 豚肉のかりかり和え(梅だれ) マスタードマヨ和え(ほうれん草) ポークビーンズ グレープフルーツ	米飯 豚肉と白菜の春雨煮 たいのホイル焼き(バターソース) 酢の物(きゅうりとわかめ) きのこ炒め(ピーマン) バナナ	米飯(半量) 長崎ちゃんぽん麺風(豚) さばのトマトソースかけ 添え野菜(エリンギ・ソテー) ピーナツ和え(ブロッコリー) ひじきのサラダ(ごまマヨ) キウイ	米飯 牛肉とじゃが芋のカレー炒め 焼き魚(鮭) 春雨サラダ(卵・マヨ) 煮浸し(チンゲン菜) りんご	米飯 さわらの山椒焼き 添え野菜(南瓜) とんぺい焼(豚と野菜のオムレツ) ごま和え(ほうれん草) 里芋の煮物 オレンジ
	エネルギー1120kcal 蛋白質50.7g 脂質29.7g 炭水化物157.8g 食物繊維10.1g 食塩2.9g	エネルギー788kcal 蛋白質37.0g 脂質15.1g 炭水化物122.3g 食物繊維5.0g 食塩2.9g	エネルギー977kcal 蛋白質52.9g 脂質18.7g 炭水化物144.1g 食物繊維9.5g 食塩3.5g	エネルギー981kcal 蛋白質47.8g 脂質20.5g 炭水化物148.8g 食物繊維8.2g 食塩2.3g	エネルギー1003kcal 蛋白質46.5g 脂質32.5g 炭水化物129.0g 食物繊維14.7g 食塩2.2g	エネルギー1016kcal 蛋白質53.4g 脂質25.7g 炭水化物136.5g 食物繊維7.5g 食塩2.8g	エネルギー1109kcal 蛋白質56.2g 脂質33.5g 炭水化物139.6g 食物繊維8.4g 食塩3.1g
夕食	米飯 あじの蒲焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) マヨ和え(小松菜) 清汁(豆腐・しいたけ) りんご	ビビンバ丼 カレイのムニエル 添え野菜(スパゲティ) 酢の物(きくらげ) ミルク煮(白菜・ベーコン) フルーチェ	米飯 麻婆豆腐(豚) チーズオムレツ(ツナ) サラダ(レタス) スープ(鶏・白菜) パイナップル	米飯 えびマヨ 豆腐シュマイ(豚・ホン酢) 梅肉和え(白菜) 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) ソフールヨーグルト	米飯 鶏肉とタノの中華炒め 鮭のマヨネーズ焼き ナムル(ぜんまい) 炒り豆腐(しいたけ) りんご	米飯 カレイの磯辺揚げ 添え野菜(大豆もやし・ソテー) 中華和え(塩くらげ・ハム) 茶碗蒸し(あなご) パイナップル	米飯 牛肉と厚揚げの含め煮 おろし和え(チンゲン菜・エノキ) そうめん汁 フルーチェ
	エネルギー872kcal 蛋白質39.0g 脂質18.0g 炭水化物132.0g 食物繊維6.4g 食塩2.8g	エネルギー1127kcal 蛋白質57.7g 脂質29.9g 炭水化物153.0g 食物繊維11.6g 食塩4.3g	エネルギー983kcal 蛋白質46.0g 脂質26.6g 炭水化物134.7g 食物繊維7.6g 食塩3.1g	エネルギー1116kcal 蛋白質52.7g 脂質31.1g 炭水化物152.6g 食物繊維8.7g 食塩3.6g	エネルギー946kcal 蛋白質48.1g 脂質23.9g 炭水化物130.4g 食物繊維9.5g 食塩3.0g	エネルギー1004kcal 蛋白質46.6g 脂質23.9g 炭水化物145.7g 食物繊維5.3g 食塩2.9g	エネルギー883kcal 蛋白質35.0g 脂質19.5g 炭水化物137.6g 食物繊維8.2g 食塩4.0g
日計	エネルギー2709kcal 蛋白質114.5g 脂質71.7g 炭水化物390.4g 食物繊維19.7g 食塩9.3g	エネルギー2631kcal 蛋白質126.0g 脂質62.9g 炭水化物381.2g 食物繊維20.8g 食塩9.9g	エネルギー2646kcal 蛋白質121.4g 脂質72.9g 炭水化物376.2g 食物繊維21.4g 食塩8.6g	エネルギー2733kcal 蛋白質123.2g 脂質75.9g 炭水化物384.1g 食物繊維20.0g 食塩7.8g	エネルギー2629kcal 蛋白質120.8g 脂質81.2g 炭水化物349.5g 食物繊維28.4g 食塩8.0g	エネルギー2756kcal 蛋白質127.0g 脂質71.2g 炭水化物389.2g 食物繊維19.7g 食塩8.2g	エネルギー2727kcal 蛋白質117.8g 脂質74.0g 炭水化物388.3g 食物繊維22.3g 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	2025年03月24日(月)	2025年03月25日(火)	2025年03月26日(水)	2025年03月27日(木)	2025年03月28日(金)	2025年03月29日(土)	2025年03月30日(日)
朝食	NEGLレーズンラウンド (ア)サラダ(ごま) (ア)コーンスープ 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 ゆで卵 ローファット牛乳 ももゼリー	クリームエスカルゴ・食パン (ア)サラダ(マヨネーズ) スープ(玉ねぎ・じゃが芋) ローファット牛乳 バナナ	抹茶ロール(折込) (ア)ポテトサラダ ゆで卵 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)卵スープ ローファット牛乳 バナナ チーズ	NEGイエローロール (ア)スパゲティサラダ (ア)スクランブルエッグ(野菜) 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885kcal 蛋白質28.2g 脂質27.9g 炭水化物130.0g 食物繊維3.2g 食塩4.0g	エネルギー884kcal 蛋白質34.7g 脂質21.8g 炭水化物135.3g 食物繊維4.2g 食塩3.1g	エネルギー874kcal 蛋白質28.2g 脂質30.2g 炭水化物132.7g 食物繊維5.9g 食塩2.8g	エネルギー778kcal 蛋白質26.1g 脂質28.5g 炭水化物106.3g 食物繊維3.9g 食塩2.3g	エネルギー839kcal 蛋白質29.9g 脂質30.2g 炭水化物114.1g 食物繊維5.0g 食塩3.2g	エネルギー904kcal 蛋白質30.4g 脂質25.5g 炭水化物136.4g 食物繊維6.9g 食塩3.0g	エネルギー903kcal 蛋白質30.0g 脂質24.9g 炭水化物140.5g 食物繊維5.7g 食塩3.7g
昼食	米飯 牛肉のネギ味噌炒め たらのチーズ焼き 中華サラダ(大根・かにかマ) 大学芋 キウイ	米飯 鶏肉の塩麹焼き 添え野菜(キャベツソテー) 白身魚のクリスピーフライ おかか和え(アスパラ) ビーフン炒め オレンジ	米飯 赤魚の焼き浸し 豚肉のかりかり和え(梅だれ) マスタードマヨ和え(ほうれん草) ポークビーンズ グレープフルーツ	米飯 豚肉と白菜の春雨煮 たいのホイル焼き(バターソース) 酢の物(きゅうりとわかめ) きのこ炒め(ピーマン) バナナ	米飯(半量) 長崎ちゃんぽん麺風(豚) さばのトマトソースかけ 添え野菜(エリンギソテー) ピーナツ和え(ブロッコリー) ひじきのサラダ(ごまマヨ) キウイ	米飯 牛肉とじゃが芋のカレー炒め 焼き魚(鮭) 春雨サラダ(卵・マヨ) 煮浸し(チンゲン菜) りんご	米飯 さわらの山椒焼き 添え野菜(南瓜) とんべい焼(豚と野菜のオムレツ) ごま和え(ほうれん草) 里芋の煮物 オレンジ
	エネルギー1249kcal 蛋白質61.2g 脂質34.1g 炭水化物169.2g 食物繊維11.0g 食塩3.6g	エネルギー1072kcal 蛋白質54.7g 脂質28.2g 炭水化物144.0g 食物繊維5.8g 食塩3.8g	エネルギー1012kcal 蛋白質53.5g 脂質18.8g 炭水化物151.9g 食物繊維9.6g 食塩3.5g	エネルギー1119kcal 蛋白質57.7g 脂質26.3g 炭水化物160.8g 食物繊維9.2g 食塩2.8g	エネルギー1148kcal 蛋白質55.4g 脂質40.6g 炭水化物137.4g 食物繊維15.3g 食塩2.6g	エネルギー1153kcal 蛋白質60.4g 脂質30.1g 炭水化物153.7g 食物繊維9.0g 食塩3.1g	エネルギー1257kcal 蛋白質65.5g 脂質40.7g 炭水化物150.1g 食物繊維9.4g 食塩3.6g
夕食	米飯 あじの蒲焼き 添え野菜(いんげん・南瓜) マヨ和え(小松菜) スクランブルエッグ 清汁(豆腐・しいたけ) りんご	ビビンバ丼 カレーのムニエル 添え野菜(スパゲティ) 酢の物(きくらげ) ミルク煮(白菜・ベーコン) フルーチェ	米飯 麻婆豆腐(豚) チーズオムレツ(ツナ) サラダ(レタス) スープ(鶏・白菜) パイナップル	米飯 えびマヨ 豆腐シュウマイ(豚・ポン酢) 梅肉和え(白菜) 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) ソフールヨーグルト	米飯 鶏肉とタノの中華炒め 鮭のマヨネーズ焼き ナムル(ぜんまい) 炒り豆腐(しいたけ) りんご	米飯 カレーの磯辺揚げ 添え野菜(大豆もやしソテー) 中華和え(塩くらげ・ハム) 茶碗蒸し(あなご) パイナップル	米飯 牛肉と厚揚げの含め煮 おろし和え(チンゲン菜・エノキ) そうめん汁 フルーチェ
	エネルギー1031kcal 蛋白質46.4g 脂質26.3g 炭水化物144.6g 食物繊維7.5g 食塩3.3g	エネルギー1162kcal 蛋白質58.3g 脂質30.0g 炭水化物160.8g 食物繊維11.7g 食塩4.3g	エネルギー1108kcal 蛋白質54.4g 脂質31.2g 炭水化物145.6g 食物繊維8.1g 食塩3.5g	エネルギー1278kcal 蛋白質62.2g 脂質38.7g 炭水化物167.2g 食物繊維10.1g 食塩4.2g	エネルギー1084kcal 蛋白質57.9g 脂質29.9g 炭水化物139.9g 食物繊維9.8g 食塩3.2g	エネルギー1039kcal 蛋白質47.2g 脂質24.0g 炭水化物153.5g 食物繊維5.4g 食塩2.9g	エネルギー918kcal 蛋白質35.6g 脂質19.6g 炭水化物145.4g 食物繊維8.3g 食塩4.0g
日計	エネルギー3165kcal 蛋白質135.8g 脂質88.3g 炭水化物443.8g 食物繊維21.7g 食塩10.9g	エネルギー3118kcal 蛋白質147.7g 脂質80.0g 炭水化物440.1g 食物繊維21.7g 食塩11.2g	エネルギー2994kcal 蛋白質136.1g 脂質80.2g 炭水化物430.2g 食物繊維23.6g 食塩9.8g	エネルギー3175kcal 蛋白質146.0g 脂質93.5g 炭水化物434.3g 食物繊維23.2g 食塩9.3g	エネルギー3071kcal 蛋白質143.2g 脂質100.7g 炭水化物391.4g 食物繊維30.1g 食塩9.0g	エネルギー3096kcal 蛋白質138.0g 脂質79.6g 炭水化物443.6g 食物繊維21.3g 食塩9.0g	エネルギー3078kcal 蛋白質131.1g 脂質85.2g 炭水化物436.0g 食物繊維23.4g 食塩11.3g

※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たします。