

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04月07日(月)	2025年04月08日(火)	2025年04月09日(水)	2025年04月10日(木)	2025年04月11日(金)	2025年04月12日(土)	2025年04月13日(日)
朝食	NEGLE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	NEGロール (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	クリームロール (ア) ポテトサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 みかんゼリー	NEGイエローロール 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	クリームエスカルゴ (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 やさいゼリー	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 食塩 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695kcal 蛋白質22.5g 脂質20.1g 炭水化物108.9g 食物繊維4.3g 食塩2.3g	エネルギー652kcal 蛋白質22.8g 脂質22.7g 炭水化物87.6g 食物繊維2.8g 食塩2.1g	エネルギー697kcal 蛋白質25.6g 脂質21.8g 炭水化物100.8g 食物繊維2.6g 食塩2.9g	エネルギー692kcal 蛋白質27.1g 脂質29.1g 炭水化物86.4g 食物繊維2.2g 食塩2.2g	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 いかとえびの炒め物 ツナマヨサラダ ゆで卵1/2 切り干し大根の金平 ローファット牛乳 キウイ	米飯 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(キャベツ・アスパラソテー) 鮭のチャンチャン焼き(味噌バター) おかか和え(小松菜) 煮浸し(白菜) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 揚げ赤魚のおろし煮 チンジャオロース(牛) 浸し(チンゲン菜) ひじきの煮物(あげ) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 回鍋肉(豚) かれいの味噌マヨネーズ焼き 辛子和え(菜の花) ソテー(にら・もやし) ローファット牛乳 バナナ	米飯 さわらのソテー 玉ねぎソース 牛肉の韓国風焼肉(プルコギ) ごま和え(いんげん) 煮物(高野豆腐) ローファット牛乳 キウイ	米飯 豚肉と里芋の甘辛炒め 黄金和え(もやし) 炒り豆腐(しいたけ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 焼き魚(さば) 鶏肉の辛味焼き 甘酢和え(大根) バター炒め(キャベツ) ローファット牛乳 りんご
	エネルギー1074kcal 蛋白質51.3g 脂質25.7g 炭水化物156.2g 食物繊維15.0g 食塩2.3g	エネルギー988kcal 蛋白質56.0g 脂質16.8g 炭水化物148.3g 食物繊維9.5g 食塩3.5g	エネルギー1055kcal 蛋白質46.5g 脂質26.6g 炭水化物150.7g 食物繊維10.8g 食塩3.0g	エネルギー1014kcal 蛋白質58.2g 脂質20.5g 炭水化物148.1g 食物繊維8.5g 食塩3.3g	エネルギー1191kcal 蛋白質55.8g 脂質34.6g 炭水化物157.6g 食物繊維10.6g 食塩3.4g	エネルギー1069kcal 蛋白質56.4g 脂質20.9g 炭水化物159.0g 食物繊維10.2g 食塩2.5g	エネルギー1091kcal 蛋白質56.1g 脂質33.5g 炭水化物132.3g 食物繊維5.9g 食塩2.7g
夕食	米飯 お好み焼き(豚) 添え温野菜(モヤシ・アスパラ・人参) 長芋たんざく 味噌汁(巻き麴) いちご	米飯 鯛のムニエル(バターソース) 添え野菜(インゲン・グラッセ) マスタードマヨ和え(じゃが芋) 野菜炒め(キャベツ・オイスター) フルーチェ	米飯 クリームシチュー(鶏肉) サラダマリネ(えび) きのこ炒め(ピーマン) 卵とじ(絹さや) りんご	米飯 あじの焼き浸し とんぺい焼(豚と野菜のオムレツ) ごま味噌和え(アスパラ) スープ(玉ねぎ・ベーコン) ソフールヨーグルト	米飯 松風焼き(卵・鶏) 添え野菜(キャベツ・ブロ) ナムル(白菜) 清汁(なめこ) パイナップル	米飯 たらの中華風あんかけ 和え物(キャベツ) 人参しりしり(沖縄風炒り卵) チーズ りんご	米飯 スパニッシュオムレツ(ハム) 添え野菜(スパゲティ) カニかまサラダ スープ(豆腐) フルーチェ
	エネルギー953kcal 蛋白質41.6g 脂質18.7g 炭水化物149.2g 食物繊維7.5g 食塩3.2g	エネルギー973kcal 蛋白質38.9g 脂質29.1g 炭水化物131.5g 食物繊維6.3g 食塩2.7g	エネルギー995kcal 蛋白質42.6g 脂質19.0g 炭水化物162.0g 食物繊維10.6g 食塩3.5g	エネルギー1029kcal 蛋白質50.3g 脂質27.9g 炭水化物139.2g 食物繊維7.1g 食塩3.0g	エネルギー887kcal 蛋白質37.1g 脂質20.9g 炭水化物134.8g 食物繊維8.7g 食塩3.4g	エネルギー818kcal 蛋白質39.1g 脂質14.4g 炭水化物129.0g 食物繊維6.8g 食塩2.8g	エネルギー955kcal 蛋白質37.1g 脂質23.6g 炭水化物144.2g 食物繊維7.3g 食塩4.3g
日計	エネルギー2744kcal 蛋白質117.7g 脂質68.4g 炭水化物406.0g 食物繊維25.7g 食塩9.1g	エネルギー2677kcal 蛋白質126.2g 脂質63.8g 炭水化物385.7g 食物繊維20.0g 食塩8.9g	エネルギー2745kcal 蛋白質111.6g 脂質65.7g 炭水化物421.6g 食物繊維25.7g 食塩8.8g	エネルギー2695kcal 蛋白質131.3g 脂質71.1g 炭水化物374.9g 食物繊維18.4g 食塩8.4g	エネルギー2775kcal 蛋白質118.5g 脂質77.3g 炭水化物393.2g 食物繊維21.9g 食塩9.7g	エネルギー2579kcal 蛋白質122.6g 脂質64.4g 炭水化物374.4g 食物繊維19.2g 食塩7.5g	エネルギー2781kcal 蛋白質119.8g 脂質78.1g 炭水化物387.6g 食物繊維18.9g 食塩10.2g

※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04月07日(月)	2025年04月08日(火)	2025年04月09日(水)	2025年04月10日(木)	2025年04月11日(金)	2025年04月12日(土)	2025年04月13日(日)
朝食	NEGLE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	NEGロール (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	クリームロール・NEGロール (ア) ポテトサラダ ゆで卵 ローファット牛乳 みかんゼリー	NEGイエローロール 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	クリームエスカルゴ・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 やさいゼリー	食パン・クリームエスカルゴ 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 エネルギー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863kcal 蛋白質25.9g 脂質24.0g 炭水化物138.3g 食物繊維4.3g 食塩2.8g	エネルギー820kcal 蛋白質26.2g 脂質26.6g 炭水化物117.0g 食物繊維2.8g 食塩2.6g	エネルギー865kcal 蛋白質29.0g 脂質25.7g 炭水化物130.2g 食物繊維2.6g 食塩3.4g	エネルギー860kcal 蛋白質30.5g 脂質33.0g 炭水化物115.8g 食物繊維2.2g 食塩2.7g	エネルギー923kcal 蛋白質27.8g 脂質31.6g 炭水化物136.9g 食物繊維4.7g 食塩2.9g
	米飯 いかとえびの炒め物 牛肉のしぐれ煮 ツナマヨサラダ ゆで卵1/2 切り干し大根の金平 ローファット牛乳 キウイ	米飯 鶏肉のオニオンソース煮 添え野菜(キャベツ・アスパラソテー) 鮭のチャンチャン焼き(味噌バター) おかか和え(小松菜) 煮浸し(白菜) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 揚げ赤魚のおろし煮 チンジャオロース(牛) 浸し(チンゲン菜) ひじきの煮物(あげ) ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 回鍋肉(豚) かれいの味噌マヨネーズ焼き 辛子和え(菜の花) ソテー(にら・もやし) ローファット牛乳 バナナ	米飯 さわらのソテー 玉ねぎソース 牛肉の韓国風焼肉(プルコギ) ごま和え(いんげん) 煮物(高野豆腐) ローファット牛乳 キウイ	米飯 豚肉と里芋の甘辛炒め かれいのチーズ焼き 黄金和え(もやし) 炒り豆腐(しいたけ) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 焼き魚(さば) 鶏肉の辛味焼き 甘酢和え(大根) バター炒め(キャベツ) ローファット牛乳 りんご
昼食	エネルギー1292kcal 蛋白質66.7g 脂質32.3g 炭水化物180.3g 食物繊維20.3g 食塩3.1g	エネルギー1160kcal 蛋白質72.8g 脂質20.1g 炭水化物164.3g 食物繊維10.3g 食塩4.4g	エネルギー1184kcal 蛋白質54.6g 脂質31.5g 炭水化物163.4g 食物繊維12.1g 食塩3.4g	エネルギー1049kcal 蛋白質58.8g 脂質20.6g 炭水化物155.9g 食物繊維8.6g 食塩3.3g	エネルギー1339kcal 蛋白質65.1g 脂質40.6g 炭水化物170.5g 食物繊維11.2g 食塩3.9g	エネルギー1287kcal 蛋白質76.9g 脂質29.0g 炭水化物173.3g 食物繊維11.5g 食塩3.4g	エネルギー1199kcal 蛋白質64.6g 脂質37.5g 炭水化物141.7g 食物繊維6.2g 食塩3.0g
	米飯 お好み焼き(豚) 添え温野菜(モヤシ・アスパラ・人参) 長芋たんざく 味噌汁(巻き麩) いちご	米飯 鯛のムニエル(バターソース) 添え野菜(インゲン・グラッセ) マスタードマヨ和え(じゃが芋) 野菜炒め(キャベツ・オイスター) フルーチェ	米飯 クリームシチュー(鶏肉) サラダマリネ(えび) きのこ炒め(ヒーマン) 卵とじ(絹さや) りんご	米飯 あじの焼き浸し とんぺい焼(豚と野菜のオムレツ) ごま味噌和え(アスパラ) スープ(玉ねぎ・ベーコン) ソフールヨーグルト	米飯 松風焼き(卵・鶏) 添え野菜(キャベツ・ブロ) ナムル(白菜) 清汁(なめこ) ゆで卵1/2 パイナップル	米飯 たらの中華風あんかけ 和え物(キャベツ) 人参しりしり(沖縄風炒り卵) チーズ りんご	米飯 スパニッシュオムレツ(ハム) 添え野菜(スパゲティ) カニかまサラダ スープ(豆腐) フルーチェ
	エネルギー988kcal 蛋白質42.2g 脂質18.8g 炭水化物157.0g 食物繊維7.6g 食塩3.2g	エネルギー1008kcal 蛋白質39.5g 脂質29.2g 炭水化物139.3g 食物繊維6.4g 食塩2.7g	エネルギー1030kcal 蛋白質43.2g 脂質19.1g 炭水化物169.8g 食物繊維10.7g 食塩3.5g	エネルギー1147kcal 蛋白質59.4g 脂質30.4g 炭水化物153.4g 食物繊維7.9g 食塩3.5g	エネルギー960kcal 蛋白質40.8g 脂質23.6g 炭水化物142.7g 食物繊維8.8g 食塩3.5g	エネルギー853kcal 蛋白質39.7g 脂質14.5g 炭水化物136.8g 食物繊維6.9g 食塩2.8g	エネルギー1012kcal 蛋白質39.0g 脂質23.7g 炭水化物156.0g 食物繊維8.2g 食塩4.4g
夕食	エネルギー3165kcal 蛋白質137.1g 脂質79.0g 炭水化物467.3g 食物繊維31.1g 食塩10.3g	エネルギー3052kcal 蛋白質147.0g 脂質71.1g 炭水化物438.9g 食物繊維20.9g 食塩10.2g	エネルギー3077kcal 蛋白質123.7g 脂質74.6g 炭水化物471.5g 食物繊維27.1g 食塩9.7g	エネルギー3016kcal 蛋白質144.4g 脂質77.6g 炭水化物426.3g 食物繊維19.3g 食塩9.4g	エネルギー3164kcal 蛋白質134.9g 脂質89.9g 炭水化物443.4g 食物繊維22.6g 食塩10.8g	エネルギー3000kcal 蛋白質147.1g 脂質76.5g 炭水化物425.9g 食物繊維20.6g 食塩8.9g	エネルギー3134kcal 蛋白質131.4g 脂質92.8g 炭水化物434.6g 食物繊維19.1g 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。