

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14日(月)	2025年04月15日(火)	2025年04月16日(水)	2025年04月17日(木)	2025年04月18日(金)	2025年04月19日(土)	2025年04月20日(日)
朝食	NEG黒糖ロール (ア) サラダ(サウザン) (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 コールスローサラダ 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(カレー味) (ア) 卵スープ ローファット牛乳 チーズ バナナ	クリームエスカルゴ (ア) スパゲティサラダ (ア) スランブルエッグ(野菜) ローファット牛乳 やさいゼリー	食パン スープ煮(白菜・コーン) (ア) 卵サラダ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー683kcal 蛋白質25.7g 脂質21.7g 炭水化物94.6g 食物繊維3.2g 食塩3.8g	エネルギー709kcal 蛋白質29.7g 脂質17.8g 炭水化物105.8g 食物繊維4.2g 食塩2.6g	エネルギー619kcal 蛋白質18.4g 脂質14.2g 炭水化物107.0g 食物繊維3.6g 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699kcal 蛋白質25.6g 脂質21.8g 炭水化物101.2g 食物繊維2.6g 食塩3.1g	エネルギー671kcal 蛋白質22.3g 脂質28.9g 炭水化物86.3g 食物繊維2.2g 食塩2.0g	エネルギー742kcal 蛋白質26.8g 脂質21.1g 炭水化物112.5g 食物繊維5.8g 食塩3.1g
昼食	米飯 鶏肉とキノコの味噌マスタート炒め さけのムニエル マセドアンサラダ(マヨネーズ) ビーフン炒め ローファット牛乳 キウイ	米飯 あじの黄身焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) おろし和え(白菜・なめこ) 煮浸し(小松菜) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉の香草パン粉焼き(ヒレ) 添え野菜(キャベツ・フロ) 枝豆とひじきのサラダ コーンスープ ゆで卵1/2 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 鯛の柚子煮 鶏肉の甘酢あんかけ 大豆サラダ マスタート炒め(アスパラ・キノ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(チャプチェ) サラダマリネ スープ(鶏・白菜) ローファット牛乳 キウイ	米飯 焼き魚(さわら) 酢の物(白菜) 炒り豆腐(ぜんまい) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉と野菜の塩麴炒め あじのムニエル マヨ和え(もやし) 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) ローファット牛乳 りんご
	エネルギー1152kcal 蛋白質63.1g 脂質29.9g 炭水化物152.7g 食物繊維8.1g 食塩2.5g	エネルギー877kcal 蛋白質47.1g 脂質13.8g 炭水化物136.5g 食物繊維7.7g 食塩2.4g	エネルギー1066kcal 蛋白質51.2g 脂質22.9g 炭水化物159.1g 食物繊維8.9g 食塩3.8g	エネルギー1277kcal 蛋白質65.3g 脂質33.4g 炭水化物175.3g 食物繊維10.6g 食塩3.3g	エネルギー1012kcal 蛋白質47.6g 脂質18.2g 炭水化物159.3g 食物繊維8.8g 食塩3.1g	エネルギー963kcal 蛋白質50.7g 脂質21.7g 炭水化物135.3g 食物繊維7.7g 食塩2.3g	エネルギー1052kcal 蛋白質58.8g 脂質26.1g 炭水化物139.4g 食物繊維6.3g 食塩4.0g
夕食	米飯 ほたてフライ 添え野菜(キャベツ・人参) ナムル(ホウレン草) 卵スープ(えのき) いちご	米飯 鶏肉の照りマヨ焼き 添え野菜(アスパラキノソテー・グラッセ) えびのお好み揚げ ごま和え(ブロッコリー) スープ煮(ほうれん草) フルーチェ	米飯 さばのカレー焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) (ア) 蒸し鶏のサラダ さつまいもの甘煮 りんご	米飯 タンドリーチキン 添え野菜(キャベツソテー) 酢の物(きくらげ) きんぴらごぼう ソファールヨーグルト	米飯 いわしの蒲焼き 添え野菜(玉ねぎソテー・グラッセ) 鶏肉の治部煮 浸し(チンゲン菜) 卵とじ(いんげん) パイナップル	ポークカレー ピーナッツ和え(チンゲン菜) サラダ(玉ねぎ) ゆで卵 りんご	米飯 赤魚の煮付け 和風あえ(大根) じゃが芋のそぼろあんかけ 炒り卵(玉ねぎ・ニン) フルーチェ
	エネルギー888kcal 蛋白質36.5g 脂質22.4g 炭水化物130.5g 食物繊維7.2g 食塩2.5g	エネルギー1052kcal 蛋白質47.4g 脂質27.8g 炭水化物147.7g 食物繊維9.6g 食塩3.6g	エネルギー1012kcal 蛋白質47.6g 脂質27.2g 炭水化物136.3g 食物繊維6.3g 食塩1.2g	エネルギー843kcal 蛋白質31.9g 脂質12.6g 炭水化物145.6g 食物繊維8.5g 食塩2.1g	エネルギー1044kcal 蛋白質49.6g 脂質26.6g 炭水化物145.3g 食物繊維10.4g 食塩3.5g	エネルギー1038kcal 蛋白質48.6g 脂質26.3g 炭水化物147.9g 食物繊維9.0g 食塩3.8g	エネルギー918kcal 蛋白質42.9g 脂質13.2g 炭水化物148.1g 食物繊維9.7g 食塩3.5g
日計	エネルギー2723kcal 蛋白質125.3g 脂質74.0g 炭水化物377.8g 食物繊維18.5g 食塩8.8g	エネルギー2638kcal 蛋白質124.2g 脂質59.4g 炭水化物390.0g 食物繊維21.5g 食塩8.6g	エネルギー2697kcal 蛋白質117.2g 脂質64.3g 炭水化物402.4g 食物繊維18.8g 食塩7.3g	エネルギー2772kcal 蛋白質120.0g 脂質68.7g 炭水化物408.5g 食物繊維21.9g 食塩7.5g	エネルギー2755kcal 蛋白質122.8g 脂質66.6g 炭水化物405.8g 食物繊維21.8g 食塩9.7g	エネルギー2672kcal 蛋白質121.6g 脂質76.9g 炭水化物369.5g 食物繊維18.9g 食塩8.1g	エネルギー2712kcal 蛋白質128.5g 脂質60.4g 炭水化物400.0g 食物繊維21.8g 食塩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

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14日(月)	2025年04月15日(火)	2025年04月16日(水)	2025年04月17日(木)	2025年04月18日(金)	2025年04月19日(土)	2025年04月20日(日)
朝食	NEG黒糖ロール (ア)サラダ(サウザン) (ア)コーンスープ 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 ゆで卵 ローファット牛乳 ももゼリー	NEGロール コールスローサラダ 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(カレー味) (ア)卵スープ ローファット牛乳 チーズ バナナ	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 (ア)スープ煮(白菜・コーン) (ア)卵サラダ ローファット牛乳 バナナ
	エネルギー834kcal 蛋白質29.6g 脂質24.6g 炭水化物120.9g 食物繊維3.2g 食塩4.3g	エネルギー860kcal 蛋白質33.6g 脂質20.7g 炭水化物132.1g 食物繊維4.2g 食塩3.1g	エネルギー787kcal 蛋白質21.8g 脂質18.1g 炭水化物136.4g 食物繊維3.6g 食塩2.8g	エネルギー818kcal 蛋白質26.1g 脂質26.6g 炭水化物116.8g 食物繊維2.7g 食塩2.6g	エネルギー867kcal 蛋白質29.0g 脂質25.7g 炭水化物130.6g 食物繊維2.6g 食塩3.6g	エネルギー839kcal 蛋白質25.7g 脂質32.8g 炭水化物115.7g 食物繊維2.2g 食塩2.5g	エネルギー1011kcal 蛋白質30.6g 脂質39.5g 炭水化物138.4g 食物繊維4.8g 食塩3.2g
	米飯 鶏肉とキノコの味噌マスタート炒め さけのムニエル マセドアンサラダ(マヨネーズ) ビーフン炒め ローファット牛乳 キウイ	米飯 あじの黄身焼き 添え野菜(インゲン・グラッセ) おろし和え(白菜・なめこ) 煮浸し(小松菜) チーズ ローファット牛乳 オレンジ	米飯 豚肉の香草パン粉焼き(ヒレ) 添え野菜(キャベツ・フロ) 枝豆とひじきのサラダ コーンスープ ゆで卵 ローファット牛乳 グレープフルーツ	米飯 鯛の柚子煮 鶏肉の甘酢あんかけ 大豆サラダ マスタート炒め(アスパラ・キノ) ローファット牛乳 バナナ	米飯 豚と春雨の甘辛炒め(チャプチェ) サラダマリネ スープ(鶏・白菜) ローファット牛乳 キウイ	米飯 焼き魚(さわら) 鶏肉のチーズ焼き 酢の物(白菜) 炒り豆腐(ぜんまい) ローファット牛乳 オレンジ	米飯 鶏肉と野菜の塩麴炒め あじのムニエル マヨ和え(もやし) 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) ローファット牛乳 りんご
昼食	エネルギー1275kcal 蛋白質72.6g 脂質33.9g 炭水化物166.7g 食物繊維10.0g 食塩3.0g	エネルギー970kcal 蛋白質51.6g 脂質18.3g 炭水化物144.5g 食物繊維7.8g 食塩2.9g	エネルギー1226kcal 蛋白質62.6g 脂質28.9g 炭水化物172.7g 食物繊維9.2g 食塩4.1g	エネルギー1363kcal 蛋白質70.2g 脂質35.3g 炭水化物187.9g 食物繊維11.4g 食塩3.5g	エネルギー1047kcal 蛋白質48.2g 脂質18.3g 炭水化物167.1g 食物繊維8.9g 食塩3.1g	エネルギー1192kcal 蛋白質67.9g 脂質32.4g 炭水化物149.5g 食物繊維8.9g 食塩3.5g	エネルギー1152kcal 蛋白質67.2g 脂質29.4g 炭水化物148.1g 食物繊維6.4g 食塩4.4g
	米飯 ほたてフライ 添え野菜(キャベツ・人参) ナムル(ほうれん草) 卵スープ(えのき) いちご	米飯 鶏肉の照りマヨ焼き 添え野菜(アスパラキノソテー・グラッセ) えびのお好み揚げ ごま和え(ブロッコリー) スープ煮(ほうれん草) フルーチェ	米飯 さばのカレー焼き 添え野菜(ピーマン・ブロッコリー) (ア)蒸し鶏のサラダ さつまいもの甘煮 りんご	米飯 タンドリーチキン 添え野菜(キャベツソテー) 酢の物(きくらげ) ツナ和え(小松菜) きんぴらごぼう ソフールヨーグルト	米飯 いわしの蒲焼き 添え野菜(玉ねぎソテー・グラッセ) 鶏肉の治部煮 浸し(チンゲン菜) 卵とじ(いんげん) パイナップル	ボークカレー ピーナッツ和え(チンゲン菜) サラダ(玉ねぎ) ゆで卵 りんご	米飯 赤魚の煮付け 和風あえ(大根) じゃが芋のそぼろあんかけ 炒り卵(玉ねぎ・ニン) フルーチェ
	エネルギー923kcal 蛋白質37.1g 脂質22.5g 炭水化物138.3g 食物繊維7.3g 食塩2.5g	エネルギー1220kcal 蛋白質57.3g 脂質34.4g 炭水化物164.4g 食物繊維10.2g 食塩4.1g	エネルギー1047kcal 蛋白質48.2g 脂質27.3g 炭水化物144.1g 食物繊維6.4g 食塩1.2g	エネルギー969kcal 蛋白質41.4g 脂質15.5g 炭水化物161.7g 食物繊維10.6g 食塩2.9g	エネルギー1231kcal 蛋白質61.8g 脂質35.2g 炭水化物157.7g 食物繊維10.5g 食塩3.8g	エネルギー1073kcal 蛋白質49.2g 脂質26.4g 炭水化物155.7g 食物繊維9.1g 食塩3.8g	エネルギー953kcal 蛋白質43.5g 脂質13.3g 炭水化物155.9g 食物繊維9.8g 食塩3.5g
夕食	エネルギー3032kcal 蛋白質139.3g 脂質81.0g 炭水化物425.9g 食物繊維20.5g 食塩9.8g	エネルギー3050kcal 蛋白質142.5g 脂質73.4g 炭水化物441.0g 食物繊維22.2g 食塩10.1g	エネルギー3060kcal 蛋白質132.6g 脂質74.3g 炭水化物453.2g 食物繊維19.2g 食塩8.1g	エネルギー3150kcal 蛋白質137.7g 脂質77.4g 炭水化物466.4g 食物繊維24.7g 食塩9.0g	エネルギー3145kcal 蛋白質139.0g 脂質79.2g 炭水化物455.4g 食物繊維22.0g 食塩10.5g	エネルギー3104kcal 蛋白質142.8g 脂質91.6g 炭水化物420.9g 食物繊維20.2g 食塩9.8g	エネルギー3116kcal 蛋白質141.3g 脂質82.2g 炭水化物442.4g 食物繊維21.0g 食塩11.1g

※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。