[近江八幡市立総合医療センター]

普通菜①

献立予定(実施)表

(2026年 4月 1日～2026年 4月 7日)

4月 1日 (水)

E 1625kcal 蛋白 60.9g
脂質 41.5g 鉄 8.8mg
食繊 17.3g 食塩 6.5g
【朝食】〈A〉
E 487kcal 蛋白 18.5g
脂質 12.3g 鉄 3.0mg
食繊 5.6g 食塩 2.7g
【昼食】
E 525kcal 蛋白 19.2g
脂質 13.0g 鉄 2.0mg
食繊 3.8g 食塩 1.7g
【夕食】
E 613kcal 蛋白 23.2g
脂質 16.2g 鉄 3.8mg
食繊 7.9g 食塩 2.1g

朝食

〈A〉
◆主食
Aにじのきらめき近江八産 62.00g
A ＊ 水 ＊ 88.00g
◆Aキャベツの味噌汁
A合わせ味噌（白）10kg 7.30g
A香る鰹だし 0.30g
A鰹の素 富士印 75g 0.25g
A ＊ だし汁 ＊ 120.00g
Aキャベツ短冊切り10×30 20.00g
A冷）青ねぎカット300g 5.00g
◆A竹輪の煮物
A冷）竹輪と野菜の煮物 100.00g
◆Aｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ
A冷）カリフラワー500g 50.00g
Aきゅうり 3×3×50拍子 15.00g
A冷）コーン 15.00g
Aまぐろ油浸けﾌﾚｰｸ500g 15.00g
◆Aﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｻﾗﾀﾞ用）
A Pﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾌﾚﾝﾁ減塩 10.00g
◆.
A普通牛乳200ml 200.00g
〈B〉
◆BDパン食
A食パン 50g×2枚 100.00g
A Pいちご&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 9g 9.00g

昼食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g
■Bメバルのムニエル
A冷）メバル60g（骨抜き） 60.00g
A塩 0.30g
Aホワイトペッパー 0.03g
Aクッキングワイン（白） 1.00g
A薄力小麦粉（ハート）1kg 6.00g
Aﾊﾞﾀｰﾌﾚｰﾊﾞｰｵｲﾙ1350g 6.00g
A冷）赤ピーマンスライス 25.00g
Aサラダ油 2.00g
A塩 0.10g
■A冬瓜とｴﾋﾞの中華煮
A冷）冬瓜 乱切り 50.00g
Aﾊﾞﾅﾒｲむきえび100/200 20.00g
A冷）にんじん乱切り 15.00g
A ＊ 水 ＊ 25.00g

4月 2日 (木)

E 1643kcal 蛋白 61.7g
脂質 47.6g 鉄 7.9mg
食繊 16.0g 食塩 6.1g
【朝食】〈A〉
E 477kcal 蛋白 15.3g
脂質 15.6g 鉄 2.9mg
食繊 4.6g 食塩 2.4g
【昼食】
E 568kcal 蛋白 24.4g
脂質 19.0g 鉄 3.0mg
食繊 4.7g 食塩 1.9g
【夕食】
E 598kcal 蛋白 22.0g
脂質 13.0g 鉄 2.0mg
食繊 6.7g 食塩 1.8g

朝食

〈A〉
◆主食
Aにじのきらめき近江八産 62.00g
A ＊ 水 ＊ 88.00g
◆Aｱﾎﾞｶﾗの味噌汁
A合わせ味噌（白）10kg 7.30g
A香る鰹だし 0.30g
A鰹の素 富士印 75g 0.25g
A ＊ だし汁 ＊ 120.00g
A冷）大根 いちょう切り 20.00g
A冷）きざみ揚げ 1Kg 5.00g
◆A白菜の卵炒め
A冷）ふわふわエッグ 1kg 35.00g
A冷）白菜カットIQF 500g 66.67g
A冷）えりんぎスライス 10.00g
Aサラダ油 1.50g
Aコンソメ J 500g 0.50g
Aホワイトペッパー 0.01g
Aうすくちしょうゆ 1.00g
◆A三色サラダ
Aきゅうり 3×3×50拍子 30.00g
A玉葱2mmｽﾗｲｽ1/4 33.33g
A冷）にんじん千切り 20.00g
◆Aﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｻﾗﾀﾞ用）
A Pﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和風減塩 10.00g
◆.
A普通牛乳200ml 200.00g
〈B〉
◆ADパン食
A丸ロール40g×2 80.00g
A Pﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 9g 9.00g

昼食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g
■A鶏の山椒焼
A冷）鶏ﾓﾓ20g切身 20g×20 80.00g
Aお肉やわらか調味料 500 0.48g
A濃口しょうゆ 4.00g
A上白糖1kg 0.20g
Aつやだし味（みりん風調 3.60g
A ＊ 水 ＊ 2.00g
Aサンショウパウダー 0.21g
A冷）シャトーキャロット1 20.00g
Aコンソメ J 500g 0.40g
A ＊ 水 ＊ 5.00g
■A豆腐のうま煮
A木綿豆腐 330g 70.00g
A冷）しいたけｽﾗｲｽ 10.00g
A冷）ﾀﾞｲｽｷｬﾛｯﾄ3/8ｲﾝﾁ 15.00g
A冷）いんげんMｻｲｽﾞ500g 10.00g

4月 3日 (金)

E 1653kcal 蛋白 63.1g
脂質 47.6g 鉄 11.8mg
食繊 19.0g 食塩 6.7g
【朝食】〈A〉
E 537kcal 蛋白 24.2g
脂質 16.9g 鉄 4.1mg
食繊 6.1g 食塩 2.7g
【昼食】
E 575kcal 蛋白 18.3g
脂質 18.3g 鉄 1.5mg
食繊 5.2g 食塩 1.8g
【夕食】〈A普通〉
E 541kcal 蛋白 20.6g
脂質 12.4g 鉄 6.2mg
食繊 7.7g 食塩 2.2g

朝食

〈A〉
◆主食
Aにじのきらめき近江八産 62.00g
A ＊ 水 ＊ 88.00g
◆A玉葱の味噌汁
A合わせ味噌（白）10kg 7.30g
A香る鰹だし 0.30g
A鰹の素 富士印 75g 0.25g
A ＊ だし汁 ＊ 120.00g
A玉葱2mmｽﾗｲｽ1/4 16.67g
A冷）人参いちょう切り 10.00g
◆A豆腐チャンプル
A木綿豆腐 330g 60.00g
A冷）鶏ももむねﾐﾝﾁ500g 20.00g
A冷）とろっとたまごプレ 25.00g
A冷）玉ねぎみじん切り 25.00g
A冷）青ねぎカット300g 10.00g
Aサラダ油 2.00g
A香る鰹だし 1.00g
A塩 0.05g
A濃口しょうゆ 1.00g
◆AひじきサラダA
Aひじき 2.00g
A ＊ 水 ＊ 6.00g
A冷）カリフラワー500g 50.00g
A冷）にんじん千切り 20.00g
Aとりささみ（チャンク） 20.00g
◆Aﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｻﾗﾀﾞ用）
A Pﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞごま減塩 10.00g
◆.
A普通牛乳200ml 200.00g
〈B〉
◆BDパン食
A食パン 50g×2枚 100.00g
A Pいちご&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 9g 9.00g

昼食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g
■Bカレイの生姜煮
Aアブラカレイ60g×5 60.00g
A料理酒 1.8L 3.75g
A香る鰹だし 0.30g
A ＊ 水 ＊ 19.95g
A濃口しょうゆ 2.59g
Aつやだし味（みりん風調 2.25g
A上白糖1kg 1.13g
A生おろししょうが 4.50g
■A茄子の炒め物
A冷）揚げ茄子乱切り 60.00g
A冷）にんじん乱切り 20.00g
A冷）豚ﾊﾞﾗｽﾗｲｽ厚2mm長4cm5 15.00g
Aサラダ油 1.00g

4月 4日 (土)

E 1629kcal 蛋白 67.9g
脂質 49.0g 鉄 9.8mg
食繊 13.3g 食塩 6.0g
【朝食】〈A〉
E 495kcal 蛋白 22.1g
脂質 14.3g 鉄 3.6mg
食繊 3.6g 食塩 2.6g
【昼食】
E 538kcal 蛋白 22.0g
脂質 13.4g 鉄 3.8mg
食繊 4.4g 食塩 1.7g
【夕食】
E 596kcal 蛋白 23.8g
脂質 21.3g 鉄 2.4mg
食繊 5.3g 食塩 1.7g

朝食

〈A〉
◆主食
Aにじのきらめき近江八産 62.00g
A ＊ 水 ＊ 88.00g
◆Aあおさの味噌汁
A合わせ味噌（白）10kg 7.30g
A香る鰹だし 0.30g
A鰹の素 富士印 75g 0.25g
A ＊ だし汁 ＊ 120.00g
Aあおさ（ヒトエグサ） 0.50g
Aおつゆ麩 1.00g
◆A鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽかけ
A冷）鶏ささみすじなし500 40.00g
Aお肉やわらか調味料 500 0.24g
A料理酒 1.8L 1.50g
A冷）玉ねぎみじん切り 20.00g
Aダイストマト 1号缶 15.00g
A ＊ 水 ＊ 3.00g
Aコンソメ J 500g 0.85g
Aトマトケチャップ1kg 2.00g
A上白糖1kg 1.00g
A塩 0.20g
A ＊ 水 ＊ 1.00g
A片栗粉（北海道） 0.10g
◆A小松菜とｻﾅのｿﾃｰ
A冷）ﾐﾆｶｯﾄ小松菜 50.00g
A冷）にんじん千切り 15.00g
Aまぐろ油浸けﾌﾚｰｸ500g 15.00g
A塩 0.20g
Aホワイトペッパー 0.02g
Aうすくちしょうゆ 2.00g
Aサラダ油 3.00g
◆.
A普通牛乳200ml 200.00g
〈B〉
◆Cパン食
A冷）ライトワッサン 30g 60.00g
◆A鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽかけ
A冷）鶏ささみすじなし500 40.00g
Aお肉やわらか調味料 500 0.24g
A料理酒 1.8L 1.50g
A冷）玉ねぎみじん切り 20.00g
Aダイストマト 1号缶 15.00g
A ＊ 水 ＊ 3.00g
Aコンソメ J 500g 0.85g
Aトマトケチャップ1kg 2.00g
A上白糖1kg 1.00g
A塩 0.20g
A ＊ 水 ＊ 1.00g
A片栗粉（北海道） 0.10g
◆A小松菜とｻﾅのｿﾃｰ
A冷）ﾐﾆｶｯﾄ小松菜 50.00g
A冷）にんじん千切り 15.00g
Aまぐろ油浸けﾌﾚｰｸ500g 15.00g
A塩 0.20g
Aホワイトペッパー 0.02g
Aうすくちしょうゆ 2.00g
Aサラダ油 3.00g
◆.
A普通牛乳200ml 200.00g

昼食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g
■A牛肉の七味焼
A冷）牛ももｽﾗｲｽ厚2mm500g 80.00g
Aお肉やわらか調味料 500 0.48g
A薄力小麦粉（ハート）1kg 2.00g
A玉ねぎ5mmｽﾗｲｽ 22.22g
A冷）青ねぎカット300g 5.00g
Aサラダ油 2.00g
A濃口しょうゆ 5.00g
Aつやだし味（みりん風調 3.00g
A七味唐辛子 300g 0.20g
A食物繊維 1.00g
■Aﾁﾝｹﾞﾝ菜煮浸し
A冷）カットチンゲン菜IQF 60.00g
A冷）人参いちょう切り 10.00g
A冷）きざみ揚げ 1Kg 6.00g
A香る鰹だし 0.30g

4月 5日 (日)

E 1677kcal 蛋白 65.4g
脂質 57.0g 鉄 7.7mg
食繊 17.3g 食塩 6.7g
【朝食】〈A〉
E 515kcal 蛋白 19.5g
脂質 16.5g 鉄 3.8mg
食繊 7.0g 食塩 2.1g
【昼食】
E 582kcal 蛋白 22.3g
脂質 18.3g 鉄 1.7mg
食繊 4.6g 食塩 3.0g
【夕食】
E 580kcal 蛋白 23.6g
脂質 22.2g 鉄 2.2mg
食繊 5.7g 食塩 1.6g

朝食

〈A〉
◆主食
Aにじのきらめき近江八産 62.00g
A ＊ 水 ＊ 88.00g
◆Aキャベツの味噌汁
A合わせ味噌（白）10kg 7.30g
A香る鰹だし 0.30g
A鰹の素 富士印 75g 0.25g
A ＊ だし汁 ＊ 120.00g
Aキャベツ短冊切り10×30 20.00g
A冷）青ねぎカット300g 5.00g
◆A納豆（タレ・カラシ付）
A冷）極小粒カップ納豆30g 30.00g
A P納豆のタレ 3.00g
A P納豆のｶﾗｼ 0.50g
◆Aｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ
A冷）カリフラワー500g 60.00g
A冷）ミックスベジタブル 20.00g
Aとりささみ（チャンク） 15.00g
◆Bﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｻﾗﾀﾞ用）
A Pｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ15ml 15.00g
◆.
A普通牛乳200ml 200.00g
〈B〉
◆ADパン食
A丸ロール40g×2 80.00g
A Pﾊﾁﾐﾂ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 9g 9.00g
◆B豆腐のスープ
A冷）サイコロ豆腐 30.00g
A冷）しいたけｽﾗｲｽ 20.00g
A冷）青ねぎカット300g 5.00g
Aコンソメ J 500g 2.50g
A塩 0.10g
Aホワイトペッパー 0.01g
A ＊ 水 ＊ 100.00g
◆Aｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ
A冷）カリフラワー500g 60.00g
A冷）ミックスベジタブル 20.00g
Aとりささみ（チャンク） 15.00g
◆Bﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｻﾗﾀﾞ用）
A Pｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ15ml 15.00g
◆.
A普通牛乳200ml 200.00g

昼食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g
■Aﾏｽのﾊﾞﾀｰ醤油焼
A冷）マス80g（骨抜き） 80.00g
A塩 0.13g
Aホワイトペッパー 0.02g
Aﾊﾞﾀｰﾌﾚｰﾊﾞｰｵｲﾙ1350g 6.66g
A濃口しょうゆ 3.20g
A冷）カットアスパラ 20.00g
Aサラダ油 1.00g
A塩 0.10g
Aホワイトペッパー 0.02g
■A白菜のｸﾘｰﾑ煮
A冷）白菜カットIQF 500g 50.00g
A玉葱2mmｽﾗｲｽ1/4 22.22g
A冷）ﾏｯｼｭﾙｰﾑｽﾗｲｽ 10.00g
A冷）ベーコン短冊 5.00g

4月 6日 (月)

E 1635kcal 蛋白 59.0g
脂質 43.8g 鉄 11.9mg
食繊 19.6g 食塩 6.6g
【朝食】〈A〉
E 523kcal 蛋白 17.1g
脂質 17.3g 鉄 3.0mg
食繊 6.2g 食塩 2.4g
【昼食】〈A普通〉
E 499kcal 蛋白 16.9g
脂質 9.3g 鉄 2.3mg
食繊 5.0g 食塩 2.1g
【夕食】
E 613kcal 蛋白 25.0g
脂質 17.2g 鉄 6.6mg
食繊 8.4g 食塩 2.1g

朝食

〈A〉
◆主食
Aにじのきらめき近江八産 62.00g
A ＊ 水 ＊ 88.00g
◆A大根の味噌汁
A合わせ味噌（白）10kg 7.30g
A香る鰹だし 0.30g
A鰹の素 富士印 75g 0.25g
A ＊ だし汁 ＊ 120.00g
A冷）大根 いちょう切り 20.00g
A冷）きざみ揚げ 1Kg 5.00g
◆A豆腐ｽﾃｰｷ和風ｿｰｽかけ
A冷）豆乳ステーキ60g×25 40.00g
A玉葱 10mmダイス 30.00g
A ＊ だし汁 ＊ 30.00g
A濃口しょうゆ 3.75g
A上白糖1kg 0.75g
Aつやだし味（みりん風調 0.75g
A片栗粉（北海道） 0.75g
A ＊ 水 ＊ 0.75g
A冷）グリンピース 5.00g
◆A人参サラダ
A冷）にんじん千切り 50.00g
A冷）コーン 10.00g
Aきゅうり 3×3×50拍子 15.00g
◆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｻﾗﾀﾞ用）
A Pﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾌﾚﾝﾁ減塩 10.00g
◆D豆腐ｽﾃｰｷ洋風ｿｰｽかけ
A冷）豆乳ステーキ60g×25 40.00g
A玉葱 10mmダイス 30.00g
Aコンソメ J 500g 0.63g
A上白糖1kg 1.50g
Aﾊﾞﾀｰﾌﾚｰﾊﾞｰｵｲﾙ1350g 3.00g
Aクッキングワイン（白） 30.00g
A片栗粉（北海道） 0.75g
A ＊ 水 ＊ 0.75g
Aパセリ（チップ）M缶 0.01g
◆A人参サラダ
A冷）にんじん千切り 50.00g
A冷）コーン 10.00g
Aきゅうり 3×3×50拍子 15.00g
◆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｻﾗﾀﾞ用）
A Pﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾌﾚﾝﾁ減塩 10.00g
◆.
A普通牛乳200ml 200.00g

昼食

〈A普通〉
◆主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g
◆B豚丼(具)
A冷）豚ﾓﾓｽﾗｲｽ厚2mm4cm500g 60.00g
Aお肉やわらか調味料 500 0.36g
A薄力小麦粉（ハート）1kg 2.00g
A玉ねぎ5mmｽﾗｲｽ 55.56g
Aいりごま（白） 0.75g
Aサラダ油 2.50g
A濃口しょうゆ 8.25g
A料理酒 1.8L 6.00g
A上白糖1kg 1.20g
Aつやだし味（みりん風調 3.50g
A生おろしにんにく290g 0.08g
A生おろししょうが 0.23g
A食物繊維 1.00g
〈共通料理〉
◆Aﾁﾝｹﾞﾝ菜の磯和え
A冷）カットチンゲン菜IQF 90.00g
A冷）にんじん千切り 15.00g
Aうすくちしょうゆ 3.50g
A焼きざみのり2mm 0.40g

4月 7日 (火)

E 1682kcal 蛋白 64.3g
脂質 49.9g 鉄 8.7mg
食繊 22.8g 食塩 6.1g
【朝食】〈A〉
E 544kcal 蛋白 21.2g
脂質 15.8g 鉄 4.0mg
食繊 8.4g 食塩 2.4g
【昼食】
E 556kcal 蛋白 22.5g
脂質 13.9g 鉄 2.4mg
食繊 7.4g 食塩 2.1g
【夕食】
E 582kcal 蛋白 20.6g
脂質 20.2g 鉄 2.3mg
食繊 7.0g 食塩 1.6g

朝食

〈A〉
◆主食
Aにじのきらめき近江八産 62.00g
A ＊ 水 ＊ 88.00g
◆A玉葱の味噌汁
A合わせ味噌（白）10kg 7.30g
A香る鰹だし 0.30g
A鰹の素 富士印 75g 0.25g
A ＊ だし汁 ＊ 120.00g
A玉葱2mmｽﾗｲｽ1/4 16.67g
A冷）ぶなしめじカット500 10.00g
◆A洋風卵焼
A冷）凍結全卵 70.59g
A冷）鶏ももむねﾐﾝﾁ500g 10.00g
A冷）ﾀﾞｲｽｷｬﾛｯﾄ4.8mm 10.00g
A冷）玉ねぎみじん切り 30.00g
Aﾊﾞﾀｰﾌﾚｰﾊﾞｰｵｲﾙ1350g 0.75g
Aコンソメ J 500g 0.38g
A ＊ 水 ＊ 7.50g
A無調整牛乳900ml 7.50g
A塩 0.40g
Aホワイトペッパー 0.03g
A食物繊維 2.25g
A冷）いんげん5cmカット 20.00g
A塩 0.10g
◆Aオクラおかか和え
A冷）きざみオクラ500g 60.00g
A花かつお 0.50g
◆醤油 (ｵｸﾗ用)
A Pだしわりしょうゆ 3ml 3.00g
◆Aみかん缶
Aみかん缶 2号缶 40.00g
◆.
A普通牛乳200ml 200.00g
〈B〉
◆ADパン食
A丸ロール40g×2 80.00g
A Pいちご&ﾏｰｶﾞﾘﾝ 9g 9.00g
◆A洋風卵焼
A冷）凍結全卵 70.59g
A冷）鶏ももむねﾐﾝﾁ500g 10.00g
A冷）ﾀﾞｲｽｷｬﾛｯﾄ4.8mm 10.00g
A冷）玉ねぎみじん切り 30.00g
Aﾊﾞﾀｰﾌﾚｰﾊﾞｰｵｲﾙ1350g 0.75g
Aコンソメ J 500g 0.38g
A ＊ 水 ＊ 7.50g
A無調整牛乳900ml 7.50g
A塩 0.40g
Aホワイトペッパー 0.03g
A食物繊維 2.25g
A冷）いんげん5cmカット 20.00g
A塩 0.10g
◆Aみかん缶
Aみかん缶 2号缶 40.00g
◆.
A普通牛乳200ml 200.00g

昼食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g
■Aｱｼﾞのｶﾚｰｿｰｽ
A冷）アジ80g（骨抜き） 80.00g
A塩 0.20g
Aサラダ油 2.67g
Aとろけるｶﾚｰﾌﾚｰｸ（甘口） 5.00g
A ＊ 水 ＊ 25.00g
Aトマトケチャップ1kg 3.00g
Aクッキングワイン（白） 2.80g
A食物繊維 2.00g
A玉ねぎ5mmｽﾗｲｽ 22.22g
A冷）緑ピーマンスライス 10.00g
Aサラダ油 0.75g
■A金平ごぼう
A金平ごぼう 65.00g
A冷）合挽ﾐﾝﾁ500g 15.00g
A上白糖1kg 0.50g
Aつやだし味（みりん風調 0.25g

A中華味 1.20g
Aうすくちしょうゆ 1.00g
A料理酒 1.8L 0.30g
A上白糖１kg 0.30g
A ＊ 水 ＊ 1.00g
A片栗粉（北海道） 0.20g

■A白菜のｺﾞﾏ和え
Aはくさい短冊切り 10×4 65.00g
A糸みつば 6.52g
A調合ごま油 濃口 0.50g
Aうすくちしょうゆ 3.00g
Aねりごま白 1.50g
Aすりごま（しろ） 1.50g

■Aりんご缶
Aりんごダイス缶 1号缶 50.00g

A ＊ だし汁 ＊ 30.00g
A濃口しょうゆ 2.00g
Aうすくちしょうゆ 2.00g
A上白糖１kg 2.50g
Aつやだし味（みりん風調 2.00g

■Aアスパラサラダ
A冷）カットアスパラ 50.00g
A冷）黄ピーマンスライス 20.00g
A焙煎胡麻ドレッシング 1 8.00g

A中華味 0.40g
A ＊ 水 ＊ 5.00g
A濃口しょうゆ 1.50g
A食物繊維 1.00g

■Aマカロニサラダ
Aマカロニサラダ 50.00g
A玉葱2mmｽﾗｲｽ1/4 16.67g
A冷）にんじん千切り 5.00g
A冷）グリンピース 3.00g

■Aﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ
A冷）ｺﾞｰﾙﾃﾞﾝﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ500g 45.00g

A ＊ 水 ＊ 40.00g
A上白糖１kg 2.00g
Aうすくちしょうゆ 3.00g

■Aｲﾝｹﾞﾝのｻﾗﾀﾞ
A冷）いんげん５cmカット 40.00g
A冷）黄ピーマンスライス 10.00g
Aﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和風減塩1L 8.00g

■杏仁豆腐
A杏仁豆腐60g 60.00g

Aｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ（ｸﾘｰﾑ）1kg 6.50g
Aコンソメ J 500g 0.37g
A ＊ 水 ＊ 33.00g
A無調整牛乳900ml 33.00g
A塩 0.10g
Aホワイトペッパー 0.02g

■A五色なます
A冷）五色なます 80.00g

◆AH果物
Aバナナ 83.33g

A濃口しょうゆ 1.00g

■Aｷｬﾍﾞﾂのゆかり和
Aキャベツ短冊切り10×30 70.00g
Aうすくちしょうゆ 0.70g
Aゆかり200g 0.80g

■Aﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ
A冷）ｺﾞｰﾙﾃﾞﾝﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ500g 45.00g

夕食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g

■A豚じゃが
A冷）豚ﾓﾓｽﾗｲｽ厚2mm4cm500g 60.00g
Aお肉やわらか調味料 500 0.36g
A冷）ボイルポテト乱切り 50.00g
A玉ねぎ5mmｽﾗｲｽ 55.56g
A冷）にんじん乱切り 20.00g
A ＊ だし汁 ＊ 50.00g
A塩 0.25g
Aうすくちしょうゆ 2.50g
A濃口しょうゆ 3.13g
Aつやだし味（みりん風調 2.50g
A上白糖１kg 2.50g
A食物繊維 2.50g
A冷）グリンピース 5.00g

■A揚げ出し豆腐
A冷）揚げ出し豆腐40g×2 120.00g
A白絞油 6.00g
A花かつお 0.50g

■醤油（豆腐用）
A Pだしわりしょうゆ 3ml 3.00g

■Aﾁﾝｹﾞﾝ菜の柚子和え
A冷）カットチンゲン菜IQF 70.00g
A冷）にんじん千切り 10.00g
A冷）刻み生ゆず 0.50g
Aうすくちしょうゆ 3.00g

夕食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g

■Aタラのパン粉焼き
A冷）たら80g（骨抜き） 80.00g
A塩 0.26g
Aホワイトペッパー 0.02g
Aマヨネーズ1kg 2.60g
Aドライパン粉 1kg 6.50g
Aパルメザンチーズ 1.30g
Aパセリ（チップ）M缶 0.65g

■Aｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅの炒め煮
Aキャベツ短冊切り10×30 65.00g
A冷）赤ピーマンスライス 15.00g
Aまぐろ油浸けﾌﾚｰｸ500g 15.00g
Aサラダ油 3.00g
A香る鰹だし 0.30g
A ＊ 水 ＊ 30.00g
A上白糖１kg 1.50g
Aうすくちしょうゆ 3.50g

■Aオクラの華風和
A冷）きざみオクラ500g 60.00g
A冷）にんじん千切り 10.00g
A中華ドレッシング 1L 8.00g

■A果物
Aバナナ 166.67g

夕食

〈A普通〉
◆A主食（炊き込み）
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 118.40g
A冷）鶏もも小間500g 18.00g
A冷）きざみ揚げ 1Kg 7.00g
A冷）にんじん千切り 7.00g
Aだし昆布 1kg 0.62g
Aうすくちしょうゆ 2.09g
A濃口しょうゆ 3.58g
Aつやだし味（みりん風調 1.98g
A料理酒 1.8L 3.60g
A冷）菜だいこん 3.60g

〈共通料理〉
◆B豚肉のｵｲｽﾀｰ炒め
A冷）豚ﾓﾓｽﾗｲｽ厚2mm4cm500g 60.00g
Aお肉やわらか調味料 500 0.36g
A濃口しょうゆ 1.50g
A料理酒 1.8L 1.50g
A片栗粉（北海道） 3.00g
A玉ねぎ5mmｽﾗｲｽ 41.67g
A冷）緑ピーマンスライス 15.00g
Aサラダ油 1.50g
A塩 0.12g
Aホワイトペッパー 0.05g
A減塩しょうゆ 1.50g
Aオイスターソース 815g 2.00g

◆A白菜のなめこ和
Aはくさい短冊切り 10×4 75.00g
A冷）にんじん千切り 10.00g
A水煮なめこA3規格 1kg 10.00g
Aうすくちしょうゆ 3.00g
A穀物酢 1.50g
A食物繊維 1.00g

◆鉄ゼリー
Aﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ60g 鉄＆繊維 60.00g

夕食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g

■Aｻﾜﾗの菜種焼き
A冷）サワラ80g（骨抜き） 80.00g
Aサラダ油 2.00g
A冷）スクランブルエッグR 25.00g
Aマヨネーズ1kg 12.00g
Aホワイトペッパー 0.01g
Aパセリ（チップ）M缶 0.01g

■A春大根のスープ煮
A大根 滋賀県産 88.89g
Aﾊﾟﾅﾒｲむきえび100/200 10.00g
Aコンソメ J 500g 1.13g
A ＊ 水 ＊ 30.00g
A塩 0.20g
Aホワイトペッパー 0.01g
A食物繊維 2.00g

■A春ｷｬﾍﾞﾂのサラダ
A春キャベツ 滋賀県産 58.82g
A冷）花型人参 7g 7.00g
Aｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ 滋賀県産 10.00g

■Aﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｻﾗﾀﾞ用）
A Pﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾌﾚﾝﾁ減塩 10.00g

■Aみかん缶
Aみかん缶 2号缶 40.00g

夕食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g

■Aタンドリーチキン
A冷）鶏ﾓﾓ20g切身 20g×20 80.00g
Aﾋﾟｸﾞｽﾖｰｸﾞﾙﾄ400g 26.60g
A食物繊維 1.34g
A生おろしにんにく290g 0.34g
Aカレー粉 400g 0.30g
A塩 0.45g

■Aﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物
A冷）ブロッコリーM 50.00g
A冷）豚ﾊﾞﾗｽﾗｲｽ厚2mm長4cm5 20.00g
Aサラダ油 2.00g
Aコンソメ J 500g 0.75g
A塩 0.20g

■Aもやしのナムル
A太もやし 60.00g
Aにら 10.53g
A冷）にんじん千切り 10.00g
A調合ごま油 濃口 1.00g
Aつやだし味（みりん風調 1.00g
Aうすくちしょうゆ 3.00g

■Aオレンジ
Aオレンジ 70.00g

夕食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g

■A白身魚の竜田揚げ
A冷）バサ80g（骨抜き） 80.00g
Aつやだし味（みりん風調 2.50g
A濃口しょうゆ 3.00g
A料理酒 1.8L 1.50g
A生おろししょうが 1.50g
A片栗粉（北海道） 6.00g
A白絞油 6.00g
A冷）にんじん乱切り 20.00g
Aコンソメ J 500g 0.25g
A ＊ 水 ＊ 5.00g

■A茶碗蒸
A冷）凍結全卵 26.47g
A ＊ だし汁 ＊ 67.50g
Aうすくちしょうゆ 3.00g
A料理酒 1.8L 1.00g
A食物繊維 2.00g
A冷）鶏もも小間500g 20.00g
A京花麩 3.00g
A糸みつば 5.43g

■Aほうれん草の柚香和え
A冷）カットほうれん草5cm 50.00g
Aはくさい短冊切り 10×4 30.00g
A冷）刻み生ゆず 0.50g
Aうすくちしょうゆ 3.00g

■鉄ゼリー
Aﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ60g 鉄＆繊維 60.00g

夕食

■主食
Aにじのきらめき近江八産 74.00g
A ＊ 水 ＊ 106.00g

■A鶏ゴマダレ焼
A冷）鶏ﾓﾓ20g切身 20g×20 80.00g
Aお肉やわらか調味料 500 0.48g
Aサラダ油 2.00g
Aねりごま白 5.33g
A濃口しょうゆ 2.66g
Aうすくちしょうゆ 1.33g
A料理酒 1.8L 2.00g
Aつやだし味（みりん風調 2.67g
A上白糖１kg 2.67g
A食物繊維 2.00g
Aいりごま（白） 1.00g

■A茄子の揚げ浸し
A冷）揚げ茄子乱切り 80.00g
A ＊ だし汁 ＊ 30.00g
A上白糖１kg 1.50g
Aつやだし味（みりん風調 2.00g
A濃口しょうゆ 4.00g

■B胡瓜酢の物
Aきゅうり 3×3×50拍子 30.00g
A大根 3×3×30 拍子切 20.00g
A冷）にんじん千切り 5.00g
A穀物酢 7.80g
A上白糖１kg 3.00g
Aうすくちしょうゆ 1.50g
A食物繊維 2.00g