

献立一覧表

2026年 2月

[農業大学校]

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ハムステーキ もやしの三色炒め 漬物 ヨーグルト エネルギー : 565 kcal 脂 質 : 4.0 g たんぱく質 : 22.1 g 塩 分 : 3.0 g	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 筑前煮 漬物 ゼリー エネルギー : 703 kcal 脂 質 : 10.0 g たんぱく質 : 31.9 g 塩 分 : 3.5 g	ロールパン コンソメスープ 厚焼き玉子&ウィンナー ごぼうサラダ 乳酸菌飲料 エネルギー : 528 kcal 脂 質 : 27.5 g たんぱく質 : 16.5 g 塩 分 : 3.3 g	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ひじき豆 漬物 ヨーグルト エネルギー : 632 kcal 脂 質 : 6.7 g たんぱく質 : 30.9 g 塩 分 : 2.8 g	ご飯 味噌汁 鶏つくね もやしと卵の炒め物 漬物 プリン エネルギー : 760 kcal 脂 質 : 21.1 g たんぱく質 : 25.4 g 塩 分 : 3.5 g	ご飯 味噌汁 目玉焼き ソーセージと野菜炒め 漬物 乳酸菌飲料 エネルギー : 680 kcal 脂 質 : 18.2 g たんぱく質 : 18.6 g 塩 分 : 3.0 g	ご飯 味噌汁 メンチカツ 切り干し大根の炒め 漬物 ジョア エネルギー : 804 kcal 脂 質 : 16.4 g たんぱく質 : 23.8 g 塩 分 : 3.5 g
昼食	ご飯 味噌汁 鶏のマーメレード焼き ジャーマンポテト チーズサラダ エネルギー : 682 kcal 脂 質 : 16.1 g たんぱく質 : 26.1 g 塩 分 : 3.6 g	豚塩カルビ丼 すまし汁 ブロッコリーとコーンの和え物 わらび餅 エネルギー : 788 kcal 脂 質 : 30.8 g たんぱく質 : 26.9 g 塩 分 : 2.3 g	ミートソーススパゲティ わかめスープ 温野菜サラダ デザート エネルギー : 685 kcal 脂 質 : 16.2 g たんぱく質 : 32.4 g 塩 分 : 6.8 g	味付けご飯 味噌汁 肉豆腐 豆苗と桜えびの炒め物 マカロニサラダ エネルギー : 693 kcal 脂 質 : 18.5 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 2.3 g	味噌ラーメン 白身魚フライ クレープ(いちご) エネルギー : 650 kcal 脂 質 : 21.3 g たんぱく質 : 28.5 g 塩 分 : 3.3 g	鶏のチリマヨ丼 すまし汁 海藻サラダ デザート エネルギー : 770 kcal 脂 質 : 22.0 g たんぱく質 : 24.2 g 塩 分 : 2.1 g	ご飯 味噌汁 カレイの立田揚げ 里芋のそぼろ煮 春雨の酢の物 エネルギー : 742 kcal 脂 質 : 14.8 g たんぱく質 : 28.4 g 塩 分 : 2.7 g
夕食	ご飯 味噌汁 鱈のマヨ焼き れんこんのはさみ揚げ カリフラワーのカレーマリネ エネルギー : 826 kcal 脂 質 : 22.6 g たんぱく質 : 32.7 g 塩 分 : 2.4 g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース風 焼き餃子 菜の花のナムル エネルギー : 758 kcal 脂 質 : 22.3 g たんぱく質 : 28.0 g 塩 分 : 2.6 g	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼 揚げ物 春菊のごま和え エネルギー : 699 kcal 脂 質 : 11.3 g たんぱく質 : 37.4 g 塩 分 : 2.4 g	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き こんにゃくとさつま揚げの七味炒 白菜の酢味噌和え エネルギー : 664 kcal 脂 質 : 12.5 g たんぱく質 : 27.3 g 塩 分 : 4.8 g	ご飯 味噌汁 豚肉の山賊焼き ふきの炒め煮 白菜とツナのサラダ エネルギー : 916 kcal 脂 質 : 49.5 g たんぱく質 : 15.9 g 塩 分 : 2.6 g	ご飯 味噌汁 タラのレモンペッパー焼き 大根の煮物 小松菜のゴママヨ和え エネルギー : 589 kcal 脂 質 : 7.5 g たんぱく質 : 23.0 g 塩 分 : 2.8 g	ご飯 味噌汁 レバニラ 春巻き ワカメの中華サラダ エネルギー : 837 kcal 脂 質 : 20.9 g たんぱく質 : 35.1 g 塩 分 : 4.7 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2073 kcal 脂 質 : 42.7 g たんぱく質 : 80.9 g 塩 分 : 9.0 g	<一日合計> エネルギー : 2249 kcal 脂 質 : 63.1 g たんぱく質 : 86.8 g 塩 分 : 8.4 g	<一日合計> エネルギー : 1912 kcal 脂 質 : 55.0 g たんぱく質 : 86.3 g 塩 分 : 12.5 g	<一日合計> エネルギー : 1989 kcal 脂 質 : 37.7 g たんぱく質 : 82.9 g 塩 分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 2326 kcal 脂 質 : 91.9 g たんぱく質 : 69.8 g 塩 分 : 9.4 g	<一日合計> エネルギー : 2039 kcal 脂 質 : 47.7 g たんぱく質 : 65.8 g 塩 分 : 7.9 g	<一日合計> エネルギー : 2383 kcal 脂 質 : 52.1 g たんぱく質 : 87.3 g 塩 分 : 10.9 g

*都合により献立を変更することがあります。