

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 2月23日(月)~3月1日(日)

[農業大学校]

	2/23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	3/1(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き きんぴらごぼう 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 肉団子 菜の花とキャベツのおかか和え 漬物 ヨーグルト	ロールパン コンソメスープ オムレツ ウインナー ポテトサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 アジフライ なす炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 かにかま玉子巻 キャベツのソテー 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 肉焼売 青菜とベーコンの炒り卵 漬物 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 白菜のゆずポン酢和え 漬物 ジョア
	エネルギー: 668 kcal 脂質: 9.9 g たんぱく質: 24.5 g 塩分: 3.1 g	エネルギー: 649 kcal 脂質: 9.5 g たんぱく質: 20.1 g 塩分: 2.6 g	エネルギー: 628 kcal 脂質: 36.8 g たんぱく質: 22.0 g 塩分: 3.7 g	エネルギー: 745 kcal 脂質: 16.0 g たんぱく質: 28.6 g 塩分: 2.9 g	エネルギー: 604 kcal 脂質: 5.6 g たんぱく質: 17.6 g 塩分: 3.2 g	エネルギー: 643 kcal 脂質: 13.1 g たんぱく質: 20.1 g 塩分: 2.4 g	エネルギー: 642 kcal 脂質: 8.7 g たんぱく質: 26.4 g 塩分: 2.7 g
昼食	オムライス わかめスープ キャベツと蒸し鶏のサラダ デザート	タンメン 海鮮チヂミ 杏仁豆腐	キーマカレー たまごスープ かりぼり和え クレープ(チョコ)	温玉とろろそば ちくわの磯辺揚げ 蒸しパン	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 蓮根きんぴら 青菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 赤魚の味噌焼き 厚揚げのオクラかけ キャベツの塩昆布和え	牛丼 すまし汁 もやしときゅうりのサラダ デザート
	エネルギー: 518 kcal 脂質: 15.4 g たんぱく質: 24.0 g 塩分: 4.2 g	エネルギー: 717 kcal 脂質: 18.8 g たんぱく質: 29.3 g 塩分: 8.6 g	エネルギー: 767 kcal 脂質: 23.0 g たんぱく質: 20.1 g 塩分: 3.0 g	エネルギー: 652 kcal 脂質: 18.6 g たんぱく質: 29.7 g 塩分: 4.5 g	エネルギー: 661 kcal 脂質: 12.1 g たんぱく質: 21.2 g 塩分: 2.9 g	エネルギー: 597 kcal 脂質: 9.3 g たんぱく質: 25.0 g 塩分: 2.4 g	エネルギー: 566 kcal 脂質: 12.4 g たんぱく質: 21.2 g 塩分: 4.1 g
夕食	ご飯 味噌汁 チーズタッカルビ風 根菜と大豆の五目煮 ニラともやしのナムル	ご飯 味噌汁 鰯の南部焼き 里芋といかの煮物 小松菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き もやしの炒め物 青菜の磯部和え	ご飯 味噌汁 豚の塩野菜炒め やまいも短冊揚げ ブロッコリーのドレッシング和え	ご飯 味噌汁 さばの甘酢あんかけ 里芋の煮ころがし 切干大根の胡麻和え	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き すき昆布の煮物 白菜ときゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン ジャーマンポテト コールスローサラダ
	エネルギー: 748 kcal 脂質: 20.6 g たんぱく質: 28.8 g 塩分: 2.8 g	エネルギー: 716 kcal 脂質: 9.8 g たんぱく質: 35.2 g 塩分: 3.6 g	エネルギー: 654 kcal 脂質: 16.0 g たんぱく質: 28.1 g 塩分: 2.9 g	エネルギー: 683 kcal 脂質: 17.0 g たんぱく質: 25.5 g 塩分: 2.2 g	エネルギー: 745 kcal 脂質: 15.7 g たんぱく質: 27.1 g 塩分: 3.3 g	エネルギー: 627 kcal 脂質: 12.9 g たんぱく質: 24.1 g 塩分: 2.7 g	エネルギー: 731 kcal 脂質: 20.1 g たんぱく質: 24.2 g 塩分: 3.6 g
成分値	<一日合計> エネルギー: 1934 kcal 脂質: 45.9 g たんぱく質: 77.3 g 塩分: 10.1 g	<一日合計> エネルギー: 2082 kcal 脂質: 38.1 g たんぱく質: 84.6 g 塩分: 14.8 g	<一日合計> エネルギー: 2049 kcal 脂質: 75.8 g たんぱく質: 70.2 g 塩分: 9.6 g	<一日合計> エネルギー: 2080 kcal 脂質: 51.6 g たんぱく質: 83.8 g 塩分: 9.6 g	<一日合計> エネルギー: 2010 kcal 脂質: 33.4 g たんぱく質: 65.9 g 塩分: 9.4 g	<一日合計> エネルギー: 1867 kcal 脂質: 35.3 g たんぱく質: 69.2 g 塩分: 7.5 g	<一日合計> エネルギー: 1939 kcal 脂質: 41.2 g たんぱく質: 71.8 g 塩分: 10.4 g

\* 都合により献立を変更することがあります。