

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 3月

[農業大学校]

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
朝食	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 白菜ソテー 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐のハンバーグ 切干大根煮 漬物 乳酸菌飲料	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 ジョア	ご飯 味噌汁 肉団子 金平ごぼう 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き ひじき煮 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ソーセージと野菜炒め 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 ハムカツ マカロニサラダ 漬物 乳酸菌飲料
	エネルギー : 772 kcal 脂 質 : 19.8 g たんぱく質 : 28.8 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 720 kcal 脂 質 : 14.7 g たんぱく質 : 25.3 g 塩 分 : 4.0 g	エネルギー : 705 kcal 脂 質 : 37.3 g たんぱく質 : 24.8 g 塩 分 : 3.8 g	エネルギー : 679 kcal 脂 質 : 10.9 g たんぱく質 : 20.1 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 580 kcal 脂 質 : 5.4 g たんぱく質 : 21.7 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 604 kcal 脂 質 : 8.8 g たんぱく質 : 16.7 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 774 kcal 脂 質 : 23.0 g たんぱく質 : 18.9 g 塩 分 : 2.2 g
昼食	ブラックラーメン ささみの梅揚げ シュークリーム	ちらし寿司 すまし汁 鶏肉から揚げ 菜の花のお浸し パームクーヘン	ご飯 味噌汁 たらの香草パン粉焼き ビーンズトマト煮 ブロッコリーサラダ	チャーハン もやしときのこのスープ 回鍋肉 小松菜と白菜のナムル	きつねそば メンチカツ ミニどら焼き	ご飯 味噌汁 さばみそ焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	ピビンバ わかめスープ 肉焼売 デザート
	エネルギー : 852 kcal 脂 質 : 28.8 g たんぱく質 : 42.8 g 塩 分 : 4.6 g	エネルギー : 844 kcal 脂 質 : 17.4 g たんぱく質 : 31.5 g 塩 分 : 5.3 g	エネルギー : 654 kcal 脂 質 : 11.4 g たんぱく質 : 28.1 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 790 kcal 脂 質 : 26.1 g たんぱく質 : 33.4 g 塩 分 : 4.5 g	エネルギー : 501 kcal 脂 質 : 14.1 g たんぱく質 : 18.0 g 塩 分 : 4.2 g	エネルギー : 614 kcal 脂 質 : 11.8 g たんぱく質 : 24.6 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 707 kcal 脂 質 : 25.8 g たんぱく質 : 28.5 g 塩 分 : 3.7 g
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の揚げ煮 なす炒め 青梗菜のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 赤魚の西京焼き 揚げだし豆腐 白菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き かぶとがんもの煮物 ツナのサラダ	ご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース焼き 春雨炒め 大根の甘酢和え	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーの「ドレッシング」和え	ご飯 味噌汁 豚ニラ炒め 揚げ物 キャベツと小松菜の和え物	ご飯 味噌汁 さわらの立田揚げ 大根の煮物 青菜のおかか和え
	エネルギー : 708 kcal 脂 質 : 14.2 g たんぱく質 : 26.7 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 721 kcal 脂 質 : 17.1 g たんぱく質 : 28.4 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 689 kcal 脂 質 : 18.2 g たんぱく質 : 27.4 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 730 kcal 脂 質 : 17.2 g たんぱく質 : 28.6 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 699 kcal 脂 質 : 13.0 g たんぱく質 : 21.7 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 871 kcal 脂 質 : 32.5 g たんぱく質 : 35.9 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 688 kcal 脂 質 : 16.2 g たんぱく質 : 25.4 g 塩 分 : 2.8 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2332 kcal 脂 質 : 62.8 g たんぱく質 : 98.3 g 塩 分 : 11.7 g	<一日合計> エネルギー : 2285 kcal 脂 質 : 49.2 g たんぱく質 : 85.2 g 塩 分 : 12.2 g	<一日合計> エネルギー : 2048 kcal 脂 質 : 66.9 g たんぱく質 : 80.3 g 塩 分 : 8.6 g	<一日合計> エネルギー : 2199 kcal 脂 質 : 54.2 g たんぱく質 : 82.1 g 塩 分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 1780 kcal 脂 質 : 32.5 g たんぱく質 : 61.4 g 塩 分 : 10.1 g	<一日合計> エネルギー : 2089 kcal 脂 質 : 53.1 g たんぱく質 : 77.2 g 塩 分 : 8.6 g	<一日合計> エネルギー : 2169 kcal 脂 質 : 65.0 g たんぱく質 : 72.8 g 塩 分 : 8.7 g

\* 都合により献立を変更することがあります。