

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 3月

[農業大学校]

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
朝食	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 切干大根煮 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ハムステーキ きんぴらごぼう 漬物 ジョア	ロールパン コンソメスープ オムレツ ウインナー かぼちゃサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 肉焼売 とうふとあさりの味噌炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 メンチカツ ごぼうサラダ 漬物 ジョア		ご飯 味噌汁 ミニチキン キャベツとツナ炒め 漬物 乳酸菌飲料
	エネルギー : 621 kcal 脂 質 : 5.6 g たんぱく質 : 23.8 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 663 kcal 脂 質 : 9.6 g たんぱく質 : 21.9 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 564 kcal 脂 質 : 30.9 g たんぱく質 : 19.8 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 628 kcal 脂 質 : 10.2 g たんぱく質 : 21.4 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 762 kcal 脂 質 : 15.6 g たんぱく質 : 20.0 g 塩 分 : 2.3 g		エネルギー : 662 kcal 脂 質 : 11.8 g たんぱく質 : 20.1 g 塩 分 : 2.9 g
昼食	オムハヤシ キノコスープ シーザーサラダ デザート	えびとアスパラのレモンパスタ コンソメスープ 蒸し鶏のサラダ デザート	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩から揚げ 大根サラダ ひじき豆	ピピンパ わかめスープ にらチヂミ	ご飯 味噌汁 カレイ煮付 厚揚げのなめたけがけ 菜の花の和え物	生姜風味あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ デザート	ご飯 味噌汁 タラのレモンペッパー焼き ジャーマンポテト 青菜のおかか和え
	エネルギー : 886 kcal 脂 質 : 31.4 g たんぱく質 : 30.9 g 塩 分 : 3.9 g	エネルギー : 746 kcal 脂 質 : 30.6 g たんぱく質 : 27.8 g 塩 分 : 6.0 g	エネルギー : 759 kcal 脂 質 : 23.3 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 4.1 g	エネルギー : 803 kcal 脂 質 : 26.9 g たんぱく質 : 27.6 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 647 kcal 脂 質 : 9.6 g たんぱく質 : 33.6 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 579 kcal 脂 質 : 18.9 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 4.3 g	エネルギー : 597 kcal 脂 質 : 8.1 g たんぱく質 : 24.5 g 塩 分 : 3.2 g
夕食	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 餃子 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 揚げ豆腐のおろしがけ オクラの胡麻和え	ご飯 味噌汁 松風焼き 豆苗と桜えびの炒め物 青菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 なす炒め もやしの磯部和え	ご飯 味噌汁 豚肉の塩野菜炒め 揚げ物 白菜の浅漬け風		
	エネルギー : 904 kcal 脂 質 : 28.7 g たんぱく質 : 36.3 g 塩 分 : 4.6 g	エネルギー : 875 kcal 脂 質 : 24.2 g たんぱく質 : 34.4 g 塩 分 : 4.3 g	エネルギー : 635 kcal 脂 質 : 12.2 g たんぱく質 : 27.2 g 塩 分 : 2.0 g	エネルギー : 657 kcal 脂 質 : 12.4 g たんぱく質 : 25.6 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 769 kcal 脂 質 : 21.8 g たんぱく質 : 32.0 g 塩 分 : 2.6 g		
成分値	<一日合計> エネルギー : 2411 kcal 脂 質 : 65.7 g たんぱく質 : 91.0 g 塩 分 : 10.8 g	<一日合計> エネルギー : 2284 kcal 脂 質 : 64.4 g たんぱく質 : 84.1 g 塩 分 : 13.4 g	<一日合計> エネルギー : 1958 kcal 脂 質 : 66.4 g たんぱく質 : 72.5 g 塩 分 : 9.1 g	<一日合計> エネルギー : 2088 kcal 脂 質 : 49.5 g たんぱく質 : 74.6 g 塩 分 : 9.7 g	<一日合計> エネルギー : 2178 kcal 脂 質 : 47.0 g たんぱく質 : 85.6 g 塩 分 : 8.1 g	<一日合計> エネルギー : 579 kcal 脂 質 : 18.9 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 4.3 g	<一日合計> エネルギー : 1259 kcal 脂 質 : 19.9 g たんぱく質 : 44.6 g 塩 分 : 6.1 g

*都合により献立を変更することがあります。