

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 3月

[農業大学校]

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 金平ごぼう 漬物 ヨーグルト	ロールパン オムレツ ベーコン ごぼうサラダ チャウダースープ 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 鶏つくね 青梗菜と桜エビ炒め 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 かにかま玉子巻 竹輪とキャベツ炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 シュウマイ 五目大豆煮 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 あじフライ もやしの三色炒め 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 オムレツ ほうれん草のバターソテー 漬物 ヨーグルト
	エネルギー : 606 kcal 脂 質 : 5.5 g たんぱく質 : 24.5 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 470 kcal 脂 質 : 19.6 g たんぱく質 : 20.3 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 681 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 23.8 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 589 kcal 脂 質 : 5.0 g たんぱく質 : 18.4 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 679 kcal 脂 質 : 10.0 g たんぱく質 : 22.0 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 626 kcal 脂 質 : 7.0 g たんぱく質 : 22.3 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 619 kcal 脂 質 : 10.6 g たんぱく質 : 21.6 g 塩 分 : 3.0 g
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の味噌漬け焼き とうがんのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 牛肉の焼肉風 揚げ物 さつま芋サラダ	温玉ためきそば 焼きおにぎり デザート	ご飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 切り干し大根の炒め 小松菜ともやしのお浸し	ソースカツ丼 味噌汁 春雨サラダ デザート	焼うどん 野菜ジュース 揚げ物	
	エネルギー : 712 kcal 脂 質 : 21.2 g たんぱく質 : 23.1 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 1088 kcal 脂 質 : 52.3 g たんぱく質 : 28.7 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 778 kcal 脂 質 : 16.2 g たんぱく質 : 27.8 g 塩 分 : 4.8 g	エネルギー : 686 kcal 脂 質 : 11.7 g たんぱく質 : 29.0 g 塩 分 : 3.9 g	エネルギー : 959 kcal 脂 質 : 25.4 g たんぱく質 : 29.1 g 塩 分 : 6.0 g	エネルギー : 676 kcal 脂 質 : 35.2 g たんぱく質 : 25.8 g 塩 分 : 2.2 g	
夕食	かきあげ丼 味噌汁 白菜の磯部和え 里芋のゴマ煮	ご飯 味噌汁 さばの立田揚げ かぶの煮物 ほうれん草のごまあえ	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 白菜とアスパラソテー スパサラダ		ご飯 味噌汁 鱈の南部焼き たけのこのおかか煮 ブロッコリーとツナのサラダ		
	エネルギー : 511 kcal 脂 質 : 8.3 g たんぱく質 : 21.8 g 塩 分 : 4.0 g	エネルギー : 761 kcal 脂 質 : 22.7 g たんぱく質 : 28.9 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 735 kcal 脂 質 : 18.6 g たんぱく質 : 24.3 g 塩 分 : 3.7 g		エネルギー : 701 kcal 脂 質 : 16.1 g たんぱく質 : 30.3 g 塩 分 : 3.2 g		
成分値	<一日合計> エネルギー : 1829 kcal 脂 質 : 35.0 g たんぱく質 : 69.4 g 塩 分 : 10.0 g	<一日合計> エネルギー : 2319 kcal 脂 質 : 94.6 g たんぱく質 : 77.9 g 塩 分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 2194 kcal 脂 質 : 47.9 g たんぱく質 : 75.9 g 塩 分 : 11.6 g	<一日合計> エネルギー : 1275 kcal 脂 質 : 16.7 g たんぱく質 : 47.4 g 塩 分 : 6.8 g	<一日合計> エネルギー : 2339 kcal 脂 質 : 51.5 g たんぱく質 : 81.4 g 塩 分 : 12.2 g	<一日合計> エネルギー : 1302 kcal 脂 質 : 42.2 g たんぱく質 : 48.1 g 塩 分 : 4.3 g	<一日合計> エネルギー : 619 kcal 脂 質 : 10.6 g たんぱく質 : 21.6 g 塩 分 : 3.0 g

*都合により献立を変更することがあります。