

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 6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 さば塩焼き 小松菜の胡麻和え 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ミニハンバーグ もやしの三色炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ホタテ風味フライ キャベツのソテー 漬物 ヨーグルト	ロールパン コンスープ 目玉焼き ベーコン ほうれん草のバターソテー 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 白身魚フライ ブロッコリーの炒め物 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 玉子焼き 肉団子と青梗菜の煮込み 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 菜の花のマヨ和え 漬物 プリン
	エネルギー : 620 kcal 脂 質 : 9.7 g たんぱく質 : 23.0 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 752 kcal 脂 質 : 20.0 g たんぱく質 : 27.5 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 644 kcal 脂 質 : 5.6 g たんぱく質 : 24.2 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 544 kcal 脂 質 : 22.1 g たんぱく質 : 20.5 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 717 kcal 脂 質 : 12.8 g たんぱく質 : 23.4 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 655 kcal 脂 質 : 10.7 g たんぱく質 : 20.1 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 671 kcal 脂 質 : 12.6 g たんぱく質 : 28.0 g 塩 分 : 1.9 g
昼食	ねばねばそば メンチカツ 蒸しケーキ	てりチキ丼 たまごスープ パンパンジー風和え物	ご飯 味噌汁 かれいの香草パン粉焼き かぼちゃの甘煮 もやしとおくらのお浸し	焼きそば 白菜とあさりのスープ はんぺんチーズフライ	ご飯 すまし汁 親子煮 なす炒め 菜の花の辛し和え	ご飯 味噌汁 タラのキムチチーズホイル焼き じゃが芋のベーコン炒め 春菊のごま和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 ワカメの中華サラダ
	エネルギー : 720 kcal 脂 質 : 25.0 g たんぱく質 : 31.5 g 塩 分 : 4.3 g	エネルギー : 781 kcal 脂 質 : 25.9 g たんぱく質 : 33.6 g 塩 分 : 0.9 g	エネルギー : 623 kcal 脂 質 : 8.0 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 551 kcal 脂 質 : 18.5 g たんぱく質 : 29.9 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 717 kcal 脂 質 : 13.9 g たんぱく質 : 30.9 g 塩 分 : 4.7 g	エネルギー : 617 kcal 脂 質 : 9.0 g たんぱく質 : 27.4 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 820 kcal 脂 質 : 22.7 g たんぱく質 : 33.1 g 塩 分 : 4.1 g
夕食	ご飯 味噌汁 牛肉とゴボウの味噌煮 小松菜のピーナッツ和え ちくわの磯辺揚げ	ご飯 味噌汁 ホキのタルタルソース焼き チャプチェ 白菜のしその実和え	ご飯 味噌汁 豚のはちみつ生姜焼き 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の磯部和え	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麹焼き 和風スパサラダ 蓮根のはさみ揚げ	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 菜の花のナムル さつま芋のレモン煮	ご飯 味噌汁 鶏のごま味噌焼き 冬瓜の煮物 五色なます	ご飯 味噌汁 豚と野菜のオイスター炒め 筍の土佐煮 白菜の辛子和え
	エネルギー : 953 kcal 脂 質 : 35.0 g たんぱく質 : 29.8 g 塩 分 : 4.1 g	エネルギー : 691 kcal 脂 質 : 15.8 g たんぱく質 : 26.4 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 726 kcal 脂 質 : 17.9 g たんぱく質 : 31.0 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 846 kcal 脂 質 : 22.9 g たんぱく質 : 31.9 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 847 kcal 脂 質 : 25.6 g たんぱく質 : 22.3 g 塩 分 : 1.5 g	エネルギー : 658 kcal 脂 質 : 14.0 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 664 kcal 脂 質 : 15.5 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 3.1 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2293 kcal 脂 質 : 69.7 g たんぱく質 : 84.3 g 塩 分 : 11.0 g	<一日合計> エネルギー : 2224 kcal 脂 質 : 61.7 g たんぱく質 : 87.5 g 塩 分 : 6.2 g	<一日合計> エネルギー : 1993 kcal 脂 質 : 31.5 g たんぱく質 : 80.4 g 塩 分 : 9.1 g	<一日合計> エネルギー : 1941 kcal 脂 質 : 63.5 g たんぱく質 : 82.3 g 塩 分 : 9.1 g	<一日合計> エネルギー : 2281 kcal 脂 質 : 52.3 g たんぱく質 : 76.6 g 塩 分 : 9.1 g	<一日合計> エネルギー : 1930 kcal 脂 質 : 33.7 g たんぱく質 : 71.0 g 塩 分 : 8.3 g	<一日合計> エネルギー : 2155 kcal 脂 質 : 50.8 g たんぱく質 : 85.8 g 塩 分 : 9.1 g

*都合により献立を変更することがあります。