

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 6月30日(月)~7月6日(日)

[農業大学校]

	6/30(月)	7/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食	ご飯 味噌汁 シュウマイ 白菜のゆずポン酢和え 漬物 ゼリー エネルギー : 637 kcal 脂 質 : 9.0 g たんぱく質 : 19.8 g 塩 分 : 2.4 g	ご飯 味噌汁 ほっけの塩麹焼き ひじき豆 漬物 ヨーグルト エネルギー : 640 kcal 脂 質 : 7.4 g たんぱく質 : 30.0 g 塩 分 : 2.9 g	ロールパン コンソメスープ 厚焼き玉子&ウィンナー ごぼうサラダ 乳酸菌飲料 エネルギー : 528 kcal 脂 質 : 27.5 g たんぱく質 : 16.5 g 塩 分 : 3.3 g	ご飯 味噌汁 肉団子 切干大根煮 漬物 プリン エネルギー : 743 kcal 脂 質 : 16.6 g たんぱく質 : 19.9 g 塩 分 : 3.1 g	ご飯 味噌汁 ハムステーキ 竹輪とキャベツ炒め 漬物 ヨーグルト エネルギー : 572 kcal 脂 質 : 5.0 g たんぱく質 : 21.5 g 塩 分 : 3.4 g	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 里芋の煮物 漬物 ジョア エネルギー : 674 kcal 脂 質 : 5.2 g たんぱく質 : 25.7 g 塩 分 : 3.3 g	ご飯 味噌汁 玉子焼き ソーセージと野菜炒め 漬物 野菜ジュース エネルギー : 638 kcal 脂 質 : 13.4 g たんぱく質 : 18.0 g 塩 分 : 3.4 g
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き ラタトゥイユ おくらポン酢和え エネルギー : 581 kcal 脂 質 : 5.0 g たんぱく質 : 25.0 g 塩 分 : 3.7 g	ミートソーススパゲティ わかめスープ さつま芋サラダ エネルギー : 711 kcal 脂 質 : 23.2 g たんぱく質 : 27.1 g 塩 分 : 6.9 g	ご飯 味噌汁 油淋鶏 野菜コンソメ煮 トマトサラダ エネルギー : 666 kcal 脂 質 : 14.3 g たんぱく質 : 23.7 g 塩 分 : 2.4 g	キムチチャーシュー丼 すまし汁 菜の花の和え物 蒸しパン エネルギー : 613 kcal 脂 質 : 6.9 g たんぱく質 : 23.1 g 塩 分 : 4.3 g	ご飯 味噌汁 夏野菜と豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの煮物 モロヘイヤとオクラのお浸し エネルギー : 787 kcal 脂 質 : 27.2 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 2.4 g	ビビンバ丼 中華スープ 水餃子 エネルギー : 808 kcal 脂 質 : 28.8 g たんぱく質 : 26.7 g 塩 分 : 3.1 g	天ぷらそば いなり寿司 デザート エネルギー : 881 kcal 脂 質 : 19.2 g たんぱく質 : 34.7 g 塩 分 : 4.8 g
夕食	ご飯 味噌汁 タンダーリーチキン 小松菜のバターソテー 大根とハムのマリネサラダ エネルギー : 687 kcal 脂 質 : 18.4 g たんぱく質 : 26.1 g 塩 分 : 3.1 g	ご飯 味噌汁 豚肉と玉子の炒め物 里芋の煮ころがし キャベツともやしの生姜和え エネルギー : 733 kcal 脂 質 : 20.5 g たんぱく質 : 23.0 g 塩 分 : 2.4 g	ご飯 味噌汁 鮭のマヨ焼き とうもろこしの香ばし揚げ 小松菜のごま和え エネルギー : 737 kcal 脂 質 : 19.0 g たんぱく質 : 27.7 g 塩 分 : 2.6 g	ご飯 味噌汁 さわら西京漬け 山菜と竹輪の煮物 ほうれん草のからし和え エネルギー : 650 kcal 脂 質 : 9.7 g たんぱく質 : 28.5 g 塩 分 : 4.2 g	ご飯 味噌汁 豚のハニーマスタードソース 白菜とツナのサラダ がんもどきと根菜の含め煮 エネルギー : 831 kcal 脂 質 : 29.6 g たんぱく質 : 34.6 g 塩 分 : 3.5 g	ご飯 味噌汁 鶏のマーマレード焼き ジャーマンポテト ブロッコリーの胡麻和え エネルギー : 657 kcal 脂 質 : 12.6 g たんぱく質 : 25.8 g 塩 分 : 3.6 g	ご飯 味噌汁 きのこ牛皿 ツナと冬瓜の煮物 温泉卵 エネルギー : 764 kcal 脂 質 : 26.3 g たんぱく質 : 26.4 g 塩 分 : 2.8 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 1905 kcal 脂 質 : 32.4 g たんぱく質 : 70.9 g 塩 分 : 9.2 g	<一日合計> エネルギー : 2084 kcal 脂 質 : 51.1 g たんぱく質 : 80.1 g 塩 分 : 12.2 g	<一日合計> エネルギー : 1931 kcal 脂 質 : 60.8 g たんぱく質 : 67.9 g 塩 分 : 8.3 g	<一日合計> エネルギー : 2006 kcal 脂 質 : 33.2 g たんぱく質 : 71.5 g 塩 分 : 11.6 g	<一日合計> エネルギー : 2190 kcal 脂 質 : 61.8 g たんぱく質 : 80.8 g 塩 分 : 9.3 g	<一日合計> エネルギー : 2139 kcal 脂 質 : 46.6 g たんぱく質 : 78.2 g 塩 分 : 10.0 g	<一日合計> エネルギー : 2283 kcal 脂 質 : 58.9 g たんぱく質 : 79.1 g 塩 分 : 11.0 g

*都合により献立を変更することがあります。