

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 7月

[農業大学校]

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ミニチキン 五目大豆煮 漬物 ジョア	ロールパン ミネストローネ ベーコン スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 さば塩焼き 切干大根の胡麻酢和え 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 ハンバーグ マカロニサラダ 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏つくね もやしの三色炒め 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 揚げ物 桜えびと青梗菜炒め 漬物 プリン	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 小松菜の煮びたし 漬物 乳酸菌飲料
	エネルギー : 685 kcal 脂 質 : 10.5 g たんぱく質 : 23.6 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 608 kcal 脂 質 : 24.8 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 705 kcal 脂 質 : 14.8 g たんぱく質 : 28.5 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 923 kcal 脂 質 : 33.1 g たんぱく質 : 29.3 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 633 kcal 脂 質 : 10.7 g たんぱく質 : 19.8 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 892 kcal 脂 質 : 29.2 g たんぱく質 : 24.4 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 616 kcal 脂 質 : 10.7 g たんぱく質 : 23.4 g 塩 分 : 2.0 g
昼食	七タそうめん 星のコロッケ クレープ	ご飯 味噌汁 チンジャオロース風 焼き餃子 ブロッコリーと蒸し鶏の胡麻和え	カレーうどん はんぺんチーズフライ フルーチェ	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き なす炒め 白菜のお浸し	わかめご飯 味噌汁 鶏の味噌漬け焼き 大根サラダ こんにゃくとさつま揚げの七味炒	豚丼 味噌汁 キャベツと蒸し鶏のサラダ デザート	ご飯 味噌汁 鶏肉のバジル焼き 蓮根きんぴら カリフラワーの青しそ和え
	エネルギー : 700 kcal 脂 質 : 26.1 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 6.9 g	エネルギー : 805 kcal 脂 質 : 25.0 g たんぱく質 : 31.6 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 596 kcal 脂 質 : 17.9 g たんぱく質 : 25.1 g 塩 分 : 6.1 g	エネルギー : 625 kcal 脂 質 : 12.4 g たんぱく質 : 23.6 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 532 kcal 脂 質 : 23.2 g たんぱく質 : 19.3 g 塩 分 : 4.6 g	エネルギー : 1189 kcal 脂 質 : 54.1 g たんぱく質 : 33.4 g 塩 分 : 6.1 g	エネルギー : 652 kcal 脂 質 : 15.1 g たんぱく質 : 22.2 g 塩 分 : 3.0 g
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 大根とエビ団子の煮物 キャベツとめかぶのポン酢和え	ご飯 味噌汁 アジのねぎ味噌焼き すき昆布の煮物 ほうれん草ともやしのお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉の七味焼き かぼちゃの甘煮 青菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 のり塩チキン 里芋のそぼろ煮 納豆和え	ご飯 味噌汁 ホキのタルタルソース焼き 冬瓜の煮物 白菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 鶏のレモンペッパーグリル じゃが芋のベーコン炒め パスタとツナのフレンチサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の山椒焼き 揚げだし豆腐 チンゲン菜のゴママヨ和え
	エネルギー : 610 kcal 脂 質 : 8.6 g たんぱく質 : 25.8 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 573 kcal 脂 質 : 5.8 g たんぱく質 : 24.3 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 677 kcal 脂 質 : 13.3 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 2.0 g	エネルギー : 1008 kcal 脂 質 : 37.3 g たんぱく質 : 43.9 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 629 kcal 脂 質 : 14.0 g たんぱく質 : 24.5 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 777 kcal 脂 質 : 23.3 g たんぱく質 : 26.9 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 1084 kcal 脂 質 : 61.1 g たんぱく質 : 21.8 g 塩 分 : 3.3 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 1995 kcal 脂 質 : 45.2 g たんぱく質 : 73.4 g 塩 分 : 12.5 g	<一日合計> エネルギー : 1986 kcal 脂 質 : 55.6 g たんぱく質 : 80.6 g 塩 分 : 8.8 g	<一日合計> エネルギー : 1978 kcal 脂 質 : 46.0 g たんぱく質 : 79.1 g 塩 分 : 11.3 g	<一日合計> エネルギー : 2556 kcal 脂 質 : 82.8 g たんぱく質 : 96.8 g 塩 分 : 8.8 g	<一日合計> エネルギー : 1794 kcal 脂 質 : 47.9 g たんぱく質 : 63.6 g 塩 分 : 9.6 g	<一日合計> エネルギー : 2858 kcal 脂 質 : 106.6 g たんぱく質 : 84.7 g 塩 分 : 12.9 g	<一日合計> エネルギー : 2352 kcal 脂 質 : 85.1 g たんぱく質 : 67.4 g 塩 分 : 8.3 g

*都合により献立を変更することがあります。