

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 7月

〔農業大学校〕

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	ご飯 味噌汁 目玉焼き もやしの三色炒め 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 ほっけの粕漬け 切り干し大根の煮物 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ミニチキン 竹輪とキャベツ炒め 漬物 ゼリー	ロールパン コンソメスープ コロケ 野菜サラダ スクランブルエッグ ジョア	ご飯 味噌汁 アジフライ 小松菜の煮びたし 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 鶏つくね じゃが芋のベーコン炒め 漬物 プリン	ご飯 味噌汁 青菜とベーコンの炒り卵 ごぼうサラダ 漬物 野菜ジュース
	エネルギー : 612 kcal 脂 質 : 11.1 g たんぱく質 : 17.8 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 670 kcal 脂 質 : 6.8 g たんぱく質 : 28.4 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 651 kcal 脂 質 : 10.4 g たんぱく質 : 21.4 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 820 kcal 脂 質 : 39.3 g たんぱく質 : 29.8 g 塩 分 : 4.2 g	エネルギー : 705 kcal 脂 質 : 14.6 g たんぱく質 : 26.1 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 804 kcal 脂 質 : 22.1 g たんぱく質 : 25.1 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 649 kcal 脂 質 : 14.6 g たんぱく質 : 18.2 g 塩 分 : 2.9 g
昼食	三色丼 すまし汁 春菊のごま和え わらび餅	麻婆ラーメン 餃子 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉から揚げ 金平ごぼう 菜の花の辛子和え	ぶっかけ梅うどん 天ぷら(2種) フルーツゼリー	ご飯 わかめスープ 肉団子の酢豚 シュウマイ キャベツとカニカマのサラダ	豚塩カルビ丼 すまし汁 ブロッコリーとコーンの和え物 デザート	鶏ひき肉のピリ辛親子丼 味噌汁 長いもとオクラのポン酢和え 今川焼き
	エネルギー : 755 kcal 脂 質 : 19.4 g たんぱく質 : 29.4 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 715 kcal 脂 質 : 24.5 g たんぱく質 : 34.1 g 塩 分 : 5.8 g	エネルギー : 684 kcal 脂 質 : 13.9 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 564 kcal 脂 質 : 11.6 g たんぱく質 : 30.9 g 塩 分 : 5.2 g	エネルギー : 892 kcal 脂 質 : 29.6 g たんぱく質 : 29.0 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 928 kcal 脂 質 : 30.1 g たんぱく質 : 29.0 g 塩 分 : 4.1 g	エネルギー : 770 kcal 脂 質 : 17.6 g たんぱく質 : 34.3 g 塩 分 : 3.6 g
夕食	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 キャベツとツナ炒め ほうれん草の磯部和え	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き いんげんとごぼうの炒り煮 きゅうりの青しそ和え	ご飯 味噌汁 赤魚のレモンペッパー焼き さつま芋のレモン煮 小松菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 白身魚の揚げ煮 南瓜のそぼろあん 白菜のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 鶏のチーズ焼き コールスローサラダ ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース焼き チンゲン菜のソテー もやしの和風サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 大根のごま味噌煮 ほうれん草のお浸し
	エネルギー : 684 kcal 脂 質 : 15.5 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 642 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 24.5 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 725 kcal 脂 質 : 13.6 g たんぱく質 : 22.6 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 695 kcal 脂 質 : 11.3 g たんぱく質 : 29.0 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 727 kcal 脂 質 : 21.1 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 3.9 g	エネルギー : 662 kcal 脂 質 : 14.8 g たんぱく質 : 28.1 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 869 kcal 脂 質 : 34.3 g たんぱく質 : 24.2 g 塩 分 : 5.8 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2051 kcal 脂 質 : 46.0 g たんぱく質 : 73.5 g 塩 分 : 9.2 g	<一日合計> エネルギー : 2027 kcal 脂 質 : 44.4 g たんぱく質 : 87.0 g 塩 分 : 10.2 g	<一日合計> エネルギー : 2060 kcal 脂 質 : 37.9 g たんぱく質 : 68.0 g 塩 分 : 8.0 g	<一日合計> エネルギー : 2079 kcal 脂 質 : 62.2 g たんぱく質 : 89.7 g 塩 分 : 12.5 g	<一日合計> エネルギー : 2324 kcal 脂 質 : 65.3 g たんぱく質 : 79.8 g 塩 分 : 10.2 g	<一日合計> エネルギー : 2394 kcal 脂 質 : 67.0 g たんぱく質 : 82.2 g 塩 分 : 10.8 g	<一日合計> エネルギー : 2288 kcal 脂 質 : 65.2 g たんぱく質 : 76.7 g 塩 分 : 12.3 g

*都合により献立を変更することがあります。