

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 7月28日(月)~8月3日(日)

【農業大学校】

	7/28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	8/1(金)	2(土)	3(日)
朝食	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 青梗菜と竹輪の胡麻和え 漬物 乳酸菌飲料	ロールパン 野菜スープ オムレツ ウインナー スパゲティサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 シュウマイ 白菜と桜エビ炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 コロケ ソーセージと野菜炒め 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 さば塩焼き チンゲン菜の炒め煮 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 かにかま玉子巻 もやしの磯部和え 漬物 野菜ジュース
	エネルギー : 607 kcal 脂 質 : 4.9 g たんぱく質 : 24.1 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 723 kcal 脂 質 : 36.1 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 662 kcal 脂 質 : 9.9 g たんぱく質 : 23.6 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 1048 kcal 脂 質 : 43.6 g たんぱく質 : 37.6 g 塩 分 : 4.6 g	エネルギー : 888 kcal 脂 質 : 29.2 g たんぱく質 : 24.4 g 塩 分 : 3.8 g	エネルギー : 652 kcal 脂 質 : 11.4 g たんぱく質 : 22.6 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 550 kcal 脂 質 : 3.9 g たんぱく質 : 14.8 g 塩 分 : 2.3 g
昼食	焼きそば わかめスープ ドームケーキ	かつカレー コンソメスープ 揚げワンタンサラダ	ご飯 味噌汁 たらの香草パン粉焼き 里芋のゴマ煮 オクラのポン酢和え	ミートソーススパゲティ スープ 白身魚フライ ゼリー	キムチチャーハン 卵スープ チンジャオロース風 海藻サラダ	ご飯 味噌汁 エビと卵のチリソース風 春巻き 中華サラダ	ご飯 味噌汁 サワラの味噌マヨ焼き 筑前煮 小松菜のピーナッツ和え
	エネルギー : 476 kcal 脂 質 : 12.8 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 589 kcal 脂 質 : 23.3 g たんぱく質 : 20.0 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 592 kcal 脂 質 : 6.5 g たんぱく質 : 23.2 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 762 kcal 脂 質 : 19.3 g たんぱく質 : 39.5 g 塩 分 : 6.0 g	エネルギー : 778 kcal 脂 質 : 25.4 g たんぱく質 : 33.3 g 塩 分 : 4.3 g	エネルギー : 894 kcal 脂 質 : 25.1 g たんぱく質 : 36.6 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 793 kcal 脂 質 : 21.1 g たんぱく質 : 34.8 g 塩 分 : 3.4 g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏のレモンペッパーグリル 揚げ物 小松菜とジャコのお浸し	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん風 かぼちゃの煮物 キャベツとツナのサラダ	ご飯 味噌汁 豚のはちみつ生姜焼き 揚げだし豆腐 ブロッコリーのドレッシング和え	ご飯 味噌汁 若鶏のトマト煮 ほうれん草のバターソテー 大根とハムのマリネサラダ	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ ひじきと小松菜のマヨサラダ エリンギと蒟蒻の炒めもの	ご飯 味噌汁 ポークピカタ 明太ポテトサラダ 青菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 豚肉の七味焼き ぜんまいの煮物 白菜の梅和え
	エネルギー : 825 kcal 脂 質 : 30.0 g たんぱく質 : 29.6 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 788 kcal 脂 質 : 19.9 g たんぱく質 : 26.4 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 813 kcal 脂 質 : 24.9 g たんぱく質 : 32.1 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 683 kcal 脂 質 : 13.4 g たんぱく質 : 31.4 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 698 kcal 脂 質 : 19.2 g たんぱく質 : 21.9 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 751 kcal 脂 質 : 22.8 g たんぱく質 : 27.9 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 678 kcal 脂 質 : 16.1 g たんぱく質 : 24.4 g 塩 分 : 2.7 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 1908 kcal 脂 質 : 47.7 g たんぱく質 : 77.2 g 塩 分 : 9.1 g	<一日合計> エネルギー : 2100 kcal 脂 質 : 79.3 g たんぱく質 : 71.1 g 塩 分 : 9.5 g	<一日合計> エネルギー : 2067 kcal 脂 質 : 41.3 g たんぱく質 : 78.9 g 塩 分 : 8.8 g	<一日合計> エネルギー : 2493 kcal 脂 質 : 76.3 g たんぱく質 : 108.5 g 塩 分 : 14.3 g	<一日合計> エネルギー : 2364 kcal 脂 質 : 73.8 g たんぱく質 : 79.6 g 塩 分 : 11.5 g	<一日合計> エネルギー : 2297 kcal 脂 質 : 59.3 g たんぱく質 : 87.1 g 塩 分 : 9.2 g	<一日合計> エネルギー : 2021 kcal 脂 質 : 41.1 g たんぱく質 : 74.0 g 塩 分 : 8.4 g

*都合により献立を変更することがあります。