

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 9月

[農業大学校]

|     | 8(月)                                                                          | 9(火)                                                                          | 10(水)                                                                        | 11(木)                                                                        | 12(金)                                                                         | 13(土)                                                                        | 14(日)                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>鶏つくね<br>ほうれん草のバターソテー<br>漬物<br>野菜ジュース                             | ご飯<br>味噌汁<br>メンチカツ<br>竹輪とキャベツ炒め物<br>漬物<br>ヨーグルト                               | ご飯<br>味噌汁<br>ミニチキン<br>青梗菜ソテー<br>漬物<br>プリン                                    | ご飯<br>味噌汁<br>ぶりの照り焼き<br>もやしとおくらのお浸し<br>漬物<br>ヨーグルト                           | ロールパン<br>ミネストローネスープ<br>オムレツ<br>ベーコン<br>スパゲティサラダ<br>乳酸菌飲料                      | ご飯<br>味噌汁<br>ハムステーキ<br>金平ごぼう<br>漬物<br>ジョア                                    | ご飯<br>味噌汁<br>かにかま玉子巻<br>もやしの三色炒め<br>漬物<br>ゼリー                                 |
|     | エネルギー : 645 kcal<br>脂 質 : 12.7 g<br>たんぱく質 : 20.4 g<br>塩 分 : 3.2 g             | エネルギー : 731 kcal<br>脂 質 : 14.0 g<br>たんぱく質 : 21.8 g<br>塩 分 : 3.2 g             | エネルギー : 699 kcal<br>脂 質 : 15.9 g<br>たんぱく質 : 20.0 g<br>塩 分 : 2.9 g            | エネルギー : 673 kcal<br>脂 質 : 13.2 g<br>たんぱく質 : 28.7 g<br>塩 分 : 2.6 g            | エネルギー : 595 kcal<br>脂 質 : 25.5 g<br>たんぱく質 : 19.5 g<br>塩 分 : 3.0 g             | エネルギー : 612 kcal<br>脂 質 : 5.6 g<br>たんぱく質 : 20.9 g<br>塩 分 : 3.3 g             | エネルギー : 568 kcal<br>脂 質 : 4.7 g<br>たんぱく質 : 16.8 g<br>塩 分 : 2.6 g              |
| 昼食  | 醤油ラーメン<br>餃子<br>ミニワッフル                                                        | ご飯<br>味噌汁<br>あじの南蛮漬け<br>フキの炒り煮<br>ほうれん草のナムル                                   | 豚塩カルビ丼<br>すまし汁<br>黒糖饅頭                                                       | ご飯<br>味噌汁<br>和風おろしハンバーグ<br>大学芋<br>マカロニサラダ                                    | カレーそば<br>ブロッコリーサラダ<br>バームクーヘン                                                 | ご飯<br>味噌汁<br>鯖のレモンペッパー焼き<br>さつまいものバター焼き<br>春菊のお浸し                            | キムチチャーシュー丼<br>春雨スープ<br>キャベツの塩昆布和え                                             |
|     | エネルギー : 618 kcal<br>脂 質 : 17.0 g<br>たんぱく質 : 29.3 g<br>塩 分 : 4.3 g             | エネルギー : 708 kcal<br>脂 質 : 14.2 g<br>たんぱく質 : 26.9 g<br>塩 分 : 3.9 g             | エネルギー : 793 kcal<br>脂 質 : 29.8 g<br>たんぱく質 : 25.1 g<br>塩 分 : 2.2 g            | エネルギー : 789 kcal<br>脂 質 : 21.4 g<br>たんぱく質 : 23.9 g<br>塩 分 : 2.9 g            | エネルギー : 557 kcal<br>脂 質 : 13.3 g<br>たんぱく質 : 20.7 g<br>塩 分 : 4.9 g             | エネルギー : 724 kcal<br>脂 質 : 18.3 g<br>たんぱく質 : 24.0 g<br>塩 分 : 2.2 g            | エネルギー : 652 kcal<br>脂 質 : 13.5 g<br>たんぱく質 : 26.8 g<br>塩 分 : 4.5 g             |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>さわらゆず焼き<br>小松菜の炒め煮<br>たまご豆腐                                      | ご飯<br>味噌汁<br>鶏のおろしたれかけ<br>切り干し大根の煮物<br>菜の花のマヨ和え                               | ご飯<br>味噌汁<br>たらのチリソースかけ<br>春巻き<br>カリフラワーの青しそ和え                               | ご飯<br>味噌汁<br>豚のハニーマスタードソース<br>イカとジャガイモのガリバタ炒め<br>白菜の梅和え                      | ご飯<br>味噌汁<br>鰯のタルタルソース焼き<br>揚げ物<br>小松菜ナムル                                     | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉の柳川風<br>なす炒め<br>ワカメの酢の物                                       | ご飯<br>味噌汁<br>鶏のマーマレード焼き<br>かつみれと大根煮<br>菜の花ごま和え                                |
|     | エネルギー : 670 kcal<br>脂 質 : 16.6 g<br>たんぱく質 : 26.4 g<br>塩 分 : 3.3 g             | エネルギー : 703 kcal<br>脂 質 : 18.2 g<br>たんぱく質 : 25.5 g<br>塩 分 : 3.4 g             | エネルギー : 899 kcal<br>脂 質 : 25.7 g<br>たんぱく質 : 35.3 g<br>塩 分 : 4.5 g            | エネルギー : 849 kcal<br>脂 質 : 26.6 g<br>たんぱく質 : 37.0 g<br>塩 分 : 4.2 g            | エネルギー : 801 kcal<br>脂 質 : 25.0 g<br>たんぱく質 : 28.3 g<br>塩 分 : 2.4 g             | エネルギー : 771 kcal<br>脂 質 : 20.6 g<br>たんぱく質 : 28.6 g<br>塩 分 : 3.7 g            | エネルギー : 701 kcal<br>脂 質 : 14.8 g<br>たんぱく質 : 27.8 g<br>塩 分 : 3.8 g             |
| 成分値 | <一日合計><br>エネルギー : 1933 kcal<br>脂 質 : 46.3 g<br>たんぱく質 : 76.1 g<br>塩 分 : 10.8 g | <一日合計><br>エネルギー : 2142 kcal<br>脂 質 : 46.4 g<br>たんぱく質 : 74.2 g<br>塩 分 : 10.5 g | <一日合計><br>エネルギー : 2391 kcal<br>脂 質 : 71.4 g<br>たんぱく質 : 80.4 g<br>塩 分 : 9.6 g | <一日合計><br>エネルギー : 2311 kcal<br>脂 質 : 61.2 g<br>たんぱく質 : 89.6 g<br>塩 分 : 9.7 g | <一日合計><br>エネルギー : 1953 kcal<br>脂 質 : 63.8 g<br>たんぱく質 : 68.5 g<br>塩 分 : 10.3 g | <一日合計><br>エネルギー : 2107 kcal<br>脂 質 : 44.5 g<br>たんぱく質 : 73.5 g<br>塩 分 : 9.2 g | <一日合計><br>エネルギー : 1921 kcal<br>脂 質 : 33.0 g<br>たんぱく質 : 71.4 g<br>塩 分 : 10.9 g |

\*都合により献立を変更することがあります。