

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 9月

[農業大学校]

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	ご飯 味噌汁 フライ 切り干し大根の炒め 漬物 乳酸菌飲料 エネルギー : 665 kcal 脂 質 : 7.0 g たんぱく質 : 20.4 g 塩 分 : 2.7 g	ご飯 味噌汁 ほっけの味噌焼 青菜としめじのごま和え 漬物 ヨーグルト エネルギー : 605 kcal 脂 質 : 5.0 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 1.8 g	ご飯 味噌汁 肉団子 金平ごぼう 漬物 ジョア エネルギー : 691 kcal 脂 質 : 11.3 g たんぱく質 : 19.3 g 塩 分 : 2.6 g	ご飯 味噌汁 ハムカツ 白菜ソテー 漬物 ゼリー エネルギー : 701 kcal 脂 質 : 17.2 g たんぱく質 : 17.9 g 塩 分 : 1.9 g	ロールパン コンスープ 目玉焼き ウインナー ポテトサラダ 乳酸菌飲料 エネルギー : 767 kcal 脂 質 : 42.7 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 4.2 g	ご飯 味噌汁 さば塩焼き ほうれん草のごまあえ 漬物 ジョア エネルギー : 657 kcal 脂 質 : 11.0 g たんぱく質 : 25.0 g 塩 分 : 3.1 g	ご飯 味噌汁 オムレツ 彩り野菜の白和え 漬物 ヨーグルト エネルギー : 638 kcal 脂 質 : 10.4 g たんぱく質 : 23.3 g 塩 分 : 2.8 g
昼食	ご飯 味噌汁 クリスピーチキン 青梗菜と桜エビ炒め カリフラワーの甘酢漬け エネルギー : 866 kcal 脂 質 : 24.1 g たんぱく質 : 40.8 g 塩 分 : 3.6 g	オムライス ジュリエンスープ ささみサラダ 抹茶ケーキ エネルギー : 713 kcal 脂 質 : 33.5 g たんぱく質 : 24.5 g 塩 分 : 5.0 g	焼きそば わかめスープ 杏仁豆腐 エネルギー : 436 kcal 脂 質 : 11.9 g たんぱく質 : 19.0 g 塩 分 : 3.3 g	バターチキンカレー コンソメスープ 厚揚げのチーズサラダ いちごヨーグルト エネルギー : 1062 kcal 脂 質 : 45.4 g たんぱく質 : 39.7 g 塩 分 : 2.8 g	ご飯 味噌汁 赤魚のレモンペッパー焼き れんこんのはさみ揚げ もやしとおくらのお浸し エネルギー : 869 kcal 脂 質 : 30.2 g たんぱく質 : 32.1 g 塩 分 : 2.8 g	ソースカツ丼 すまし汁 春雨の酢の物 デザート エネルギー : 848 kcal 脂 質 : 19.1 g たんぱく質 : 26.5 g 塩 分 : 6.2 g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 エビと厚揚げのチリソース風 菜の花のナムル エネルギー : 759 kcal 脂 質 : 19.7 g たんぱく質 : 31.3 g 塩 分 : 2.3 g
夕食	ご飯 味噌汁 牛肉の柳川風 蓮根きんぴら キャベツの塩昆布和え エネルギー : 746 kcal 脂 質 : 18.5 g たんぱく質 : 28.2 g 塩 分 : 3.4 g	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 ビーフン炒め 小松菜の辛子和え エネルギー : 737 kcal 脂 質 : 21.7 g たんぱく質 : 24.2 g 塩 分 : 2.0 g	ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き 揚げだし豆腐 モロヘイヤの和え物 エネルギー : 762 kcal 脂 質 : 19.6 g たんぱく質 : 35.7 g 塩 分 : 3.6 g	ご飯 味噌汁 豚のはちみつ生姜焼き キャベツとツナ炒め 大根サラダ エネルギー : 730 kcal 脂 質 : 23.6 g たんぱく質 : 24.4 g 塩 分 : 2.7 g	ご飯 味噌汁 のり塩チキン 小松菜の炒め煮 ツナ和え エネルギー : 966 kcal 脂 質 : 38.9 g たんぱく質 : 39.5 g 塩 分 : 3.4 g	ご飯 味噌汁 豚肉の七味焼き ツナとじゃが芋の煮物 もやしの梅おかか和え エネルギー : 705 kcal 脂 質 : 15.5 g たんぱく質 : 26.6 g 塩 分 : 2.4 g	ご飯 味噌汁 カレイの立田揚げ ねぎソース 南瓜のそぼろあん ひじき豆 エネルギー : 665 kcal 脂 質 : 11.4 g たんぱく質 : 25.8 g 塩 分 : 2.6 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2277 kcal 脂 質 : 49.6 g たんぱく質 : 89.4 g 塩 分 : 9.7 g	<一日合計> エネルギー : 2055 kcal 脂 質 : 60.2 g たんぱく質 : 74.2 g 塩 分 : 8.8 g	<一日合計> エネルギー : 1889 kcal 脂 質 : 42.8 g たんぱく質 : 74.0 g 塩 分 : 9.5 g	<一日合計> エネルギー : 2493 kcal 脂 質 : 86.2 g たんぱく質 : 82.0 g 塩 分 : 7.4 g	<一日合計> エネルギー : 2602 kcal 脂 質 : 111.8 g たんぱく質 : 96.8 g 塩 分 : 10.4 g	<一日合計> エネルギー : 2210 kcal 脂 質 : 45.6 g たんぱく質 : 78.1 g 塩 分 : 11.7 g	<一日合計> エネルギー : 2062 kcal 脂 質 : 41.5 g たんぱく質 : 80.4 g 塩 分 : 7.7 g

*都合により献立を変更することがあります。