

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 9月29日(月)～10月5日(日)

[農業大学校]

	9/29(月)	30(火)	10/1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝食	ご飯 味噌汁 チキンナゲット 竹輪とキャベツ炒め 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き なすといんげんの生姜あん 漬物 プリン	ご飯 味噌汁 玉子焼き もやしの三色炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ミニチキン 切り干し大根の炒め 漬物 ジョア	ロールパン コンソメスープ オムレツ ベーコン スパゲティサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 揚げ物 金平ごぼう 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 肉団子 白菜の炒め物 漬物 乳酸菌飲料
	エネルギー : 672 kcal 脂 質 : 10.1 g たんぱく質 : 22.6 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 649 kcal 脂 質 : 9.8 g たんぱく質 : 23.7 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 595 kcal 脂 質 : 6.4 g たんぱく質 : 21.0 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 741 kcal 脂 質 : 12.9 g たんぱく質 : 25.8 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 592 kcal 脂 質 : 25.3 g たんぱく質 : 21.0 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 728 kcal 脂 質 : 17.3 g たんぱく質 : 18.2 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 641 kcal 脂 質 : 9.4 g たんぱく質 : 17.3 g 塩 分 : 2.8 g
昼食	ご飯 味噌汁 ハニーバターチキン ジャーマンポテト ブロッコリーのドレッシング和え	冷やし担々そうめん 中華スープ 黒蜜きなこ白玉	カレーライス コンソメスープ シーチキンサラダ デザート	ご飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き ふきの炒め煮 白菜の磯部和え	麻婆ラーメン ブルコギキンパ ミニエクレア	牛丼 味噌汁 温泉卵 デザート	ご飯 味噌汁 たらしのレモンペッパー焼き 南瓜のそぼろ煮 青菜のピーナッツ和え
	エネルギー : 905 kcal 脂 質 : 30.5 g たんぱく質 : 35.7 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 691 kcal 脂 質 : 27.7 g たんぱく質 : 28.0 g 塩 分 : 4.1 g	エネルギー : 928 kcal 脂 質 : 34.2 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 626 kcal 脂 質 : 9.9 g たんぱく質 : 25.6 g 塩 分 : 4.0 g	エネルギー : 876 kcal 脂 質 : 19.5 g たんぱく質 : 32.8 g 塩 分 : 6.4 g	エネルギー : 612 kcal 脂 質 : 15.4 g たんぱく質 : 23.7 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 718 kcal 脂 質 : 14.7 g たんぱく質 : 29.0 g 塩 分 : 3.0 g
夕食	ご飯 味噌汁 さばの立田揚げ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 鶏の梅しそ焼き 揚げだし豆腐 菜の花のマヨ和え	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き ひじき煮 ほうれん草のごまあえ	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ポテトフライ 青梗菜と魚肉ソーセージ炒め	ご飯 味噌汁 豚肉のチーズパン粉焼き なす炒め 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース焼き 蓮根きんぴら ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 若鶏のトマト煮 ビーフン炒め 菜の花のなめたけ和え
	エネルギー : 725 kcal 脂 質 : 19.4 g たんぱく質 : 25.6 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 815 kcal 脂 質 : 26.6 g たんぱく質 : 30.0 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 739 kcal 脂 質 : 23.3 g たんぱく質 : 25.8 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 732 kcal 脂 質 : 17.8 g たんぱく質 : 22.3 g 塩 分 : 3.8 g	エネルギー : 691 kcal 脂 質 : 14.7 g たんぱく質 : 29.0 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 747 kcal 脂 質 : 19.2 g たんぱく質 : 27.4 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 687 kcal 脂 質 : 8.7 g たんぱく質 : 31.9 g 塩 分 : 3.1 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2302 kcal 脂 質 : 60.0 g たんぱく質 : 83.9 g 塩 分 : 9.1 g	<一日合計> エネルギー : 2155 kcal 脂 質 : 64.1 g たんぱく質 : 81.7 g 塩 分 : 10.7 g	<一日合計> エネルギー : 2262 kcal 脂 質 : 63.9 g たんぱく質 : 72.3 g 塩 分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 2099 kcal 脂 質 : 40.6 g たんぱく質 : 73.7 g 塩 分 : 11.1 g	<一日合計> エネルギー : 2159 kcal 脂 質 : 59.5 g たんぱく質 : 82.8 g 塩 分 : 12.2 g	<一日合計> エネルギー : 2087 kcal 脂 質 : 51.9 g たんぱく質 : 69.3 g 塩 分 : 8.4 g	<一日合計> エネルギー : 2046 kcal 脂 質 : 32.8 g たんぱく質 : 78.2 g 塩 分 : 8.9 g

*都合により献立を変更することがあります。