

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 10月

〔農業大学校〕

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	ご飯 味噌汁 白身魚フライ チンゲン菜の煮びたし 漬物 ヨーグルト エネルギー : 670 kcal 脂 質 : 9.4 g たんぱく質 : 21.6 g 塩 分 : 2.6 g	ご飯 味噌汁 肉団子 白菜とさつま揚げの炒り煮 漬物 プリン エネルギー : 720 kcal 脂 質 : 15.9 g たんぱく質 : 20.0 g 塩 分 : 3.2 g	ロールパン ミルクスープ オムレツ ベーコン ごぼうサラダ 乳酸菌飲料 エネルギー : 477 kcal 脂 質 : 21.6 g たんぱく質 : 18.6 g 塩 分 : 3.4 g	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 切干大根煮 漬物 ゼリー エネルギー : 610 kcal 脂 質 : 6.8 g たんぱく質 : 24.1 g 塩 分 : 3.1 g	ご飯 味噌汁 肉焼売 金平ごぼう 漬物 ヨーグルト エネルギー : 615 kcal 脂 質 : 6.2 g たんぱく質 : 17.8 g 塩 分 : 2.8 g	ご飯 味噌汁 ハムステーキ もやしと卵の炒め物 漬物 乳酸菌飲料 エネルギー : 610 kcal 脂 質 : 8.9 g たんぱく質 : 22.3 g 塩 分 : 3.4 g	ご飯 味噌汁 アジフライ 里芋のそぼろ煮 漬物 ジョア エネルギー : 778 kcal 脂 質 : 15.2 g たんぱく質 : 31.8 g 塩 分 : 2.9 g
昼食	天津飯 大根スープ 搾菜ともやしの和え物 デザート エネルギー : 695 kcal 脂 質 : 13.7 g たんぱく質 : 27.2 g 塩 分 : 5.1 g	山かけそば 栗とかぼちゃのコロッケ 蒸しパン エネルギー : 661 kcal 脂 質 : 20.3 g たんぱく質 : 30.2 g 塩 分 : 4.3 g	ご飯 味噌汁 鶏のチーズ焼き なす炒め 菜の花の辛し和え エネルギー : 711 kcal 脂 質 : 18.1 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 2.8 g	台湾風混ぜそば わかめスープ 海鮮チヂミ エネルギー : 749 kcal 脂 質 : 26.5 g たんぱく質 : 31.7 g 塩 分 : 4.8 g	松茸ご飯 すまし汁 鮭のムニエル(バター醤油) きのこのソテー ほうれん草のごまあえ エネルギー : 640 kcal 脂 質 : 16.1 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 3.0 g	ご飯 中華スープ 回鍋肉 餃子 ワカメの中華サラダ エネルギー : 872 kcal 脂 質 : 25.8 g たんぱく質 : 37.5 g 塩 分 : 3.7 g	ロコモコ丼 コンソメスープ シュークリーム エネルギー : 1002 kcal 脂 質 : 30.1 g たんぱく質 : 30.7 g 塩 分 : 4.0 g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏のごまがらめ じゃが芋のベーコン炒め 菜の花のマヨ和え エネルギー : 829 kcal 脂 質 : 25.8 g たんぱく質 : 28.8 g 塩 分 : 4.6 g	ご飯 味噌汁 豚と野菜のオイスター炒め 筍の土佐煮 白菜のゆずポン酢和え エネルギー : 658 kcal 脂 質 : 15.5 g たんぱく質 : 23.9 g 塩 分 : 3.2 g	ご飯 味噌汁 マグロカツ ブロッコリーの炒め物 かぼちゃサラダ エネルギー : 827 kcal 脂 質 : 24.4 g たんぱく質 : 30.2 g 塩 分 : 3.8 g	ご飯 味噌汁 豚肉のニンニクバター炒め 肉詰めいなりの煮物 菜の花の磯部和え エネルギー : 738 kcal 脂 質 : 19.9 g たんぱく質 : 28.0 g 塩 分 : 2.2 g	ご飯 味噌汁 チキンの香味焼き エビ団子のチリソース煮 青菜のピーナッツ和え エネルギー : 783 kcal 脂 質 : 24.7 g たんぱく質 : 28.6 g 塩 分 : 3.1 g	ご飯 味噌汁 鰯の南部焼き 大根の煮物 ブロッコリーと蒸し鶏の胡麻和え エネルギー : 655 kcal 脂 質 : 11.2 g たんぱく質 : 29.1 g 塩 分 : 2.7 g	ご飯 わかめスープ チーズタッカルビ風 根菜と大豆の五目煮 小松菜ナムル エネルギー : 735 kcal 脂 質 : 20.6 g たんぱく質 : 28.1 g 塩 分 : 3.7 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2194 kcal 脂 質 : 48.9 g たんぱく質 : 77.6 g 塩 分 : 12.3 g	<一日合計> エネルギー : 2039 kcal 脂 質 : 51.7 g たんぱく質 : 74.1 g 塩 分 : 10.7 g	<一日合計> エネルギー : 2015 kcal 脂 質 : 64.1 g たんぱく質 : 75.0 g 塩 分 : 10.0 g	<一日合計> エネルギー : 2097 kcal 脂 質 : 53.2 g たんぱく質 : 83.8 g 塩 分 : 10.1 g	<一日合計> エネルギー : 2038 kcal 脂 質 : 47.0 g たんぱく質 : 70.4 g 塩 分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 2137 kcal 脂 質 : 45.9 g たんぱく質 : 88.9 g 塩 分 : 9.8 g	<一日合計> エネルギー : 2515 kcal 脂 質 : 65.9 g たんぱく質 : 90.6 g 塩 分 : 10.6 g

*都合により献立を変更することがあります。