

# 献立一覧表

2025年 10月

【農業大学校】

|     | 20(月)                                                                        | 21(火)                                                                         | 22(水)                                                                         | 23(木)                                                                        | 24(金)                                                                         | 25(土)                                                                        | 26(日)                                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけ塩焼き<br>白菜ソテー<br>漬物<br>ジョア                                    | ロールパン<br>コーンスープ<br>スクランブルエッグ<br>ベーコン<br>ポテトサラダ<br>乳酸菌飲料                       | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子<br>野菜炒め<br>漬物<br>ヨーグルト                                       | ご飯<br>味噌汁<br>コロッケ<br>ほうれん草のバターソテー<br>漬物<br>ゼリー                               | ご飯<br>味噌汁<br>玉子焼き<br>切干大根煮<br>漬物<br>乳酸菌飲料                                     | ご飯<br>味噌汁<br>さわら西京漬け<br>ごぼうサラダ<br>漬物<br>ジョア                                  | ご飯<br>味噌汁<br>ミニチキン<br>ひじき煮<br>漬物<br>野菜ジュース                                   |
|     | エネルギー : 631 kcal<br>脂 質 : 8.6 g<br>たんぱく質 : 25.9 g<br>塩 分 : 2.9 g             | エネルギー : 651 kcal<br>脂 質 : 33.5 g<br>たんぱく質 : 24.5 g<br>塩 分 : 3.9 g             | エネルギー : 647 kcal<br>脂 質 : 9.5 g<br>たんぱく質 : 20.0 g<br>塩 分 : 3.1 g              | エネルギー : 836 kcal<br>脂 質 : 24.2 g<br>たんぱく質 : 23.5 g<br>塩 分 : 3.4 g            | エネルギー : 623 kcal<br>脂 質 : 8.0 g<br>たんぱく質 : 18.0 g<br>塩 分 : 2.8 g              | エネルギー : 699 kcal<br>脂 質 : 12.8 g<br>たんぱく質 : 25.6 g<br>塩 分 : 2.8 g            | エネルギー : 638 kcal<br>脂 質 : 11.3 g<br>たんぱく質 : 21.5 g<br>塩 分 : 2.9 g            |
| 昼食  | 豚塩カルビ丼<br>すまし汁<br>ブロッコリーとコーンの和え物<br>わらび餅                                     | ご飯<br>味噌汁<br>タラのレモンペッパー焼き<br>南瓜の甘煮<br>菜の花の辛し和え                                | ほうれん草のクリームパスタ<br>コンソメスープ<br>ココアワッフル                                           | ご飯<br>味噌汁<br>豚キムチ<br>なすのはさみ揚げ<br>春菊のごま和え                                     | たぬきうどん<br>白身魚フライ<br>クレープ(いちご)                                                 | ご飯<br>煮込みハンバーグ<br>ポテトフライ<br>マカロニサラダ<br>お茶                                    | かつカレー<br>ブッセ(ホワイトクリーム)<br>お茶                                                 |
|     | エネルギー : 901 kcal<br>脂 質 : 42.3 g<br>たんぱく質 : 30.7 g<br>塩 分 : 3.2 g            | エネルギー : 694 kcal<br>脂 質 : 7.7 g<br>たんぱく質 : 29.3 g<br>塩 分 : 3.8 g              | エネルギー : 612 kcal<br>脂 質 : 16.7 g<br>たんぱく質 : 26.0 g<br>塩 分 : 4.9 g             | エネルギー : 943 kcal<br>脂 質 : 40.8 g<br>たんぱく質 : 30.0 g<br>塩 分 : 2.7 g            | エネルギー : 513 kcal<br>脂 質 : 17.1 g<br>たんぱく質 : 22.4 g<br>塩 分 : 5.0 g             | エネルギー : 732 kcal<br>脂 質 : 20.8 g<br>たんぱく質 : 21.0 g<br>塩 分 : 2.0 g            | エネルギー : 985 kcal<br>脂 質 : 28.4 g<br>たんぱく質 : 27.1 g<br>塩 分 : 2.7 g            |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>鶏のマーマレード焼き<br>厚揚げの煮物<br>キャベツの塩昆布和え                              | ご飯<br>味噌汁<br>のり塩チキン<br>シーチキンサラダ<br>こんにゃくとさつま揚げの七味炒                            | ご飯<br>味噌汁<br>たららの香草パン粉焼き<br>ビーンズトマト煮<br>小松菜の和え物                               | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚の甘酢あんかけ<br>白菜と桜エビ炒め<br>もやしの磯部和え                               | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐のチャンプルー<br>とうがんのかにかまあんかけ<br>青菜のおかか和え                           | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の照り焼き<br>いんげんとごぼうの炒り煮<br>青梗菜の酢味噌和え                             | ご飯<br>味噌汁<br>あじの梅焼き<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ほうれん草の胡麻和え                               |
|     | エネルギー : 674 kcal<br>脂 質 : 17.0 g<br>たんぱく質 : 25.0 g<br>塩 分 : 2.7 g            | エネルギー : 1089 kcal<br>脂 質 : 50.9 g<br>たんぱく質 : 42.5 g<br>塩 分 : 3.7 g            | エネルギー : 636 kcal<br>脂 質 : 11.0 g<br>たんぱく質 : 26.6 g<br>塩 分 : 3.0 g             | エネルギー : 639 kcal<br>脂 質 : 8.9 g<br>たんぱく質 : 24.0 g<br>塩 分 : 2.9 g             | エネルギー : 917 kcal<br>脂 質 : 43.9 g<br>たんぱく質 : 26.2 g<br>塩 分 : 3.8 g             | エネルギー : 634 kcal<br>脂 質 : 11.7 g<br>たんぱく質 : 22.3 g<br>塩 分 : 2.5 g            | エネルギー : 702 kcal<br>脂 質 : 13.7 g<br>たんぱく質 : 29.4 g<br>塩 分 : 2.9 g            |
| 成分値 | <一日合計><br>エネルギー : 2206 kcal<br>脂 質 : 67.9 g<br>たんぱく質 : 81.6 g<br>塩 分 : 8.8 g | <一日合計><br>エネルギー : 2434 kcal<br>脂 質 : 92.1 g<br>たんぱく質 : 96.3 g<br>塩 分 : 11.4 g | <一日合計><br>エネルギー : 1895 kcal<br>脂 質 : 37.2 g<br>たんぱく質 : 72.6 g<br>塩 分 : 11.0 g | <一日合計><br>エネルギー : 2418 kcal<br>脂 質 : 73.9 g<br>たんぱく質 : 77.5 g<br>塩 分 : 9.0 g | <一日合計><br>エネルギー : 2053 kcal<br>脂 質 : 69.0 g<br>たんぱく質 : 66.6 g<br>塩 分 : 11.6 g | <一日合計><br>エネルギー : 2065 kcal<br>脂 質 : 45.3 g<br>たんぱく質 : 68.9 g<br>塩 分 : 7.3 g | <一日合計><br>エネルギー : 2325 kcal<br>脂 質 : 53.4 g<br>たんぱく質 : 78.0 g<br>塩 分 : 8.5 g |

\*都合により献立を変更することがあります。