

献立一覧表

2025年 12月

[農業大学校]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ハムステーキ もやしの三色炒め 漬物 乳酸菌飲料 エネルギー : 548 kcal 脂 質 : 3.9 g たんぱく質 : 18.4 g 塩 分 : 2.6 g	ロールパン コーンスープ スクランブルエッグ ウインナー ポテトサラダ ヨーグルト エネルギー : 752 kcal 脂 質 : 43.1 g たんぱく質 : 29.5 g 塩 分 : 4.5 g	ご飯 味噌汁 肉団子 青梗菜炒め 漬物 ゼリー エネルギー : 647 kcal 脂 質 : 11.3 g たんぱく質 : 17.9 g 塩 分 : 2.6 g	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き きんぴらごぼう 漬物 ジョア エネルギー : 675 kcal 脂 質 : 10.6 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 3.0 g	ご飯 味噌汁 玉子焼き 切干大根煮 漬物 ヨーグルト エネルギー : 638 kcal 脂 質 : 8.1 g たんぱく質 : 21.6 g 塩 分 : 3.0 g	ご飯 味噌汁 いわしのゆずみそ煮 野菜炒め 漬物 野菜ジュース エネルギー : 694 kcal 脂 質 : 14.7 g たんぱく質 : 24.3 g 塩 分 : 3.4 g	ご飯 味噌汁 鶏のやわらか煮 キャベツとツナ炒め 漬物 乳酸菌飲料 エネルギー : 673 kcal 脂 質 : 11.6 g たんぱく質 : 26.7 g 塩 分 : 3.5 g
昼食	ご飯 かぼちゃシチュー うずら串フライ ミックスサラダ 野菜ジュース エネルギー : 1062 kcal 脂 質 : 39.6 g たんぱく質 : 37.5 g 塩 分 : 3.8 g	ご飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 揚げだし豆腐 小松菜のマヨ和え エネルギー : 800 kcal 脂 質 : 22.7 g たんぱく質 : 32.6 g 塩 分 : 4.2 g	とり天おろしうどん ブルコギキンパ バームクーヘン エネルギー : 815 kcal 脂 質 : 11.7 g たんぱく質 : 28.5 g 塩 分 : 3.0 g	ご飯 味噌汁 豚キムチ なすのはさみ揚げ キャベツときゅうりの旨だれ和え エネルギー : 916 kcal 脂 質 : 39.9 g たんぱく質 : 28.0 g 塩 分 : 2.5 g	ガパオライス コンソメスープ ビーンズサラダ 焼きプリンタルト エネルギー : 840 kcal 脂 質 : 25.7 g たんぱく質 : 36.8 g 塩 分 : 2.5 g	ご飯 にらたま汁 レバニラ 春巻き 中華サラダ エネルギー : 883 kcal 脂 質 : 21.5 g たんぱく質 : 40.3 g 塩 分 : 4.7 g	たぬきそば 揚げ物 デザート エネルギー : 588 kcal 脂 質 : 15.2 g たんぱく質 : 32.2 g 塩 分 : 4.5 g
夕食	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き じゃが芋のベーコン炒め ほうれん草の海苔和え エネルギー : 709 kcal 脂 質 : 18.3 g たんぱく質 : 28.0 g 塩 分 : 2.8 g	ご飯 味噌汁 鶏の梅しそ焼き 白菜と桜エビ炒め 切干しょうゆ漬け エネルギー : 654 kcal 脂 質 : 13.2 g たんぱく質 : 25.0 g 塩 分 : 2.5 g	ご飯 味噌汁 アジのねぎ味噌焼き すき昆布の煮物 もやしの生姜和え エネルギー : 576 kcal 脂 質 : 5.8 g たんぱく質 : 24.6 g 塩 分 : 3.0 g	ご飯 味噌汁 のり塩チキン チーズサラダ 春菊のごま和え エネルギー : 913 kcal 脂 質 : 35.4 g たんぱく質 : 38.9 g 塩 分 : 2.1 g	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麹焼き なすのみそ炒め 里芋の煮ころがし エネルギー : 682 kcal 脂 質 : 10.3 g たんぱく質 : 28.2 g 塩 分 : 2.5 g	ご飯 味噌汁 鶏のチーズ焼き 大根サラダ 菜の花のベーコン炒め エネルギー : 694 kcal 脂 質 : 22.1 g たんぱく質 : 24.9 g 塩 分 : 2.7 g	ご飯 味噌汁 サバのみぞれ煮 がんもの煮物 白菜の塩昆布和え エネルギー : 693 kcal 脂 質 : 18.8 g たんぱく質 : 27.6 g 塩 分 : 2.8 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2319 kcal 脂 質 : 61.8 g たんぱく質 : 83.9 g 塩 分 : 9.2 g	<一日合計> エネルギー : 2206 kcal 脂 質 : 79.0 g たんぱく質 : 87.1 g 塩 分 : 11.2 g	<一日合計> エネルギー : 2038 kcal 脂 質 : 28.8 g たんぱく質 : 71.0 g 塩 分 : 8.6 g	<一日合計> エネルギー : 2504 kcal 脂 質 : 85.9 g たんぱく質 : 92.4 g 塩 分 : 7.6 g	<一日合計> エネルギー : 2160 kcal 脂 質 : 44.1 g たんぱく質 : 86.6 g 塩 分 : 8.0 g	<一日合計> エネルギー : 2271 kcal 脂 質 : 58.3 g たんぱく質 : 89.5 g 塩 分 : 10.8 g	<一日合計> エネルギー : 1954 kcal 脂 質 : 45.6 g たんぱく質 : 86.5 g 塩 分 : 10.8 g

*都合により献立を変更することがあります。