

〇〇献立一覧表〇〇

2025年 12月

[農業大学校]

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	ご飯 味噌汁 玉子焼き 金平れんこん 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハムカツ ふきと竹輪の炒め煮 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 さわら西京漬け ツナ入り炒り豆腐 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ミニチキン 魚肉ソーセージと野菜炒め 漬物 乳酸菌飲料	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 プリン	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 青梗菜の煮びたし 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 カレーメンチ ひじき煮 漬物 ヨーグルト
	エネルギー : 632 kcal 脂 質 : 8.2 g たんぱく質 : 20.8 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 739 kcal 脂 質 : 16.5 g たんぱく質 : 21.5 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 690 kcal 脂 質 : 14.6 g たんぱく質 : 30.4 g 塩 分 : 1.8 g	エネルギー : 638 kcal 脂 質 : 9.6 g たんぱく質 : 20.1 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 541 kcal 脂 質 : 27.0 g たんぱく質 : 20.3 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 574 kcal 脂 質 : 3.8 g たんぱく質 : 21.7 g 塩 分 : 1.9 g	エネルギー : 836 kcal 脂 質 : 25.8 g たんぱく質 : 25.7 g 塩 分 : 3.5 g
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の味噌漬け焼き もやしとメンマの炒め物 マカロニサラダ	ちゃんぽん にら饅頭 杏仁豆腐	わかめご飯 おでん 白菜ともやしの磯部和え みかん	とろろそば 白身魚フライ ミニタイ焼き	カレーライス コンソメスープ かりぼり and え クレープ(いちご)	ご飯 味噌汁 鮭の南部焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草としめじのくるみ and え	豚塩カルビ井 すまし汁 揚げワタタンサラダ わらび餅
	エネルギー : 785 kcal 脂 質 : 24.8 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 3.9 g	エネルギー : 785 kcal 脂 質 : 31.1 g たんぱく質 : 40.1 g 塩 分 : 6.1 g	エネルギー : 518 kcal 脂 質 : 8.1 g たんぱく質 : 19.3 g 塩 分 : 4.4 g	エネルギー : 546 kcal 脂 質 : 9.4 g たんぱく質 : 26.6 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 713 kcal 脂 質 : 16.0 g たんぱく質 : 18.7 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 709 kcal 脂 質 : 15.0 g たんぱく質 : 35.4 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 785 kcal 脂 質 : 31.0 g たんぱく質 : 24.5 g 塩 分 : 2.3 g
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚生姜焼き 大根とエビ団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 牛肉の焼肉風 揚げ茄子の生姜あんかけ 白菜の梅和え	ご飯 味噌汁 鶏の山賊焼き ツナとじゃが芋の煮物 菜の花のお浸し	ご飯 味噌汁 ポークビーンズ ブロッコリーのペペロンチーニ もやしのサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚の幽庵焼き 里芋といかの煮物 青梗菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 肉団子の酢豚風 シュウマイ きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 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 : 569 kcal 脂 質 : 4.1 g たんぱく質 : 25.4 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 803 kcal 脂 質 : 34.0 g たんぱく質 : 17.7 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 703 kcal 脂 質 : 14.5 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 723 kcal 脂 質 : 13.0 g たんぱく質 : 26.9 g 塩 分 : 4.8 g	エネルギー : 669 kcal 脂 質 : 5.8 g たんぱく質 : 32.3 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 752 kcal 脂 質 : 16.5 g たんぱく質 : 26.0 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 744 kcal 脂 質 : 20.6 g たんぱく質 : 28.4 g 塩 分 : 3.0 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 1986 kcal 脂 質 : 37.1 g たんぱく質 : 71.7 g 塩 分 : 9.5 g	<一日合計> エネルギー : 2327 kcal 脂 質 : 81.6 g たんぱく質 : 79.3 g 塩 分 : 11.2 g	<一日合計> エネルギー : 1911 kcal 脂 質 : 37.2 g たんぱく質 : 75.2 g 塩 分 : 8.5 g	<一日合計> エネルギー : 1907 kcal 脂 質 : 32.0 g たんぱく質 : 73.6 g 塩 分 : 11.5 g	<一日合計> エネルギー : 1923 kcal 脂 質 : 48.8 g たんぱく質 : 71.3 g 塩 分 : 10.3 g	<一日合計> エネルギー : 2035 kcal 脂 質 : 35.3 g たんぱく質 : 83.1 g 塩 分 : 8.3 g	<一日合計> エネルギー : 2365 kcal 脂 質 : 77.4 g たんぱく質 : 78.6 g 塩 分 : 8.8 g

*都合により献立を変更することがあります。