

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 12月

〔農業大学校〕

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ハムステーキ 白菜ソテー 漬物 ジョア エネルギー : 628 kcal 脂 質 : 8.3 g たんぱく質 : 23.4 g 塩 分 : 3.3 g	ご飯 味噌汁 肉団子 ペンネサラダ 漬物 プリン エネルギー : 868 kcal 脂 質 : 27.6 g たんぱく質 : 21.8 g 塩 分 : 3.3 g	ロールパン コンソメスープ オムレツ ウインナー ポテトサラダ 乳酸菌飲料 エネルギー : 628 kcal 脂 質 : 36.8 g たんぱく質 : 22.0 g 塩 分 : 3.7 g	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼 彩り野菜の白和え 漬物 ヨーグルト エネルギー : 626 kcal 脂 質 : 6.2 g たんぱく質 : 27.5 g 塩 分 : 1.9 g	ご飯 味噌汁 五目玉子焼き じゃが芋のベーコン炒め 漬物 ジョア エネルギー : 709 kcal 脂 質 : 13.3 g たんぱく質 : 20.8 g 塩 分 : 3.2 g	ご飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 青菜のツナ和え 漬物 乳酸菌飲料 エネルギー : 639 kcal 脂 質 : 10.5 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 2.5 g	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼 竹輪と白菜炒め 漬物 野菜ジュース エネルギー : 571 kcal 脂 質 : 5.8 g たんぱく質 : 22.4 g 塩 分 : 3.1 g
昼食	天津飯 大根スープ シュウクリーム エネルギー : 953 kcal 脂 質 : 27.5 g たんぱく質 : 31.3 g 塩 分 : 4.1 g	ご飯 味噌汁 鰯のカラフルマリネ 蓮根ときのこの炒め物 春菊のごま和え エネルギー : 610 kcal 脂 質 : 9.1 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 4.3 g	えび味噌あんかけラーメン 揚げ餃子 ブルーチェ エネルギー : 760 kcal 脂 質 : 25.7 g たんぱく質 : 34.2 g 塩 分 : 4.3 g	ご飯 味噌汁 鶏肉から揚げ 金平ごぼう カリフラワーの青しそ和え エネルギー : 703 kcal 脂 質 : 16.0 g たんぱく質 : 25.1 g 塩 分 : 3.6 g	オムライス コンソメスープ はんぺんチーズフライ ケーキ エネルギー : 726 kcal 脂 質 : 29.8 g たんぱく質 : 30.0 g 塩 分 : 3.8 g	ご飯 味噌汁 豚肉のごま味噌焼き 切干大根と卵の炒め物 白菜の辛子和え エネルギー : 960 kcal 脂 質 : 51.1 g たんぱく質 : 17.5 g 塩 分 : 1.9 g	かき揚げうどん おにぎり 蒸しパン エネルギー : 796 kcal 脂 質 : 17.4 g たんぱく質 : 17.4 g 塩 分 : 3.2 g
夕食	ご飯 味噌汁 鰯のトマトガーリックソースかけ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草ともやしの磯部和え エネルギー : 709 kcal 脂 質 : 17.5 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 2.2 g	ご飯 味噌汁 鶏肉のハニーマスタードソース 春雨のカレー炒め コールスローサラダ エネルギー : 842 kcal 脂 質 : 31.2 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 3.3 g	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き パンパンジーサラダ 里芋の煮ころがし エネルギー : 703 kcal 脂 質 : 16.4 g たんぱく質 : 27.6 g 塩 分 : 2.6 g	ご飯 味噌汁 豚肉の焼肉炒め れんこんのはさみ揚げ 五色なます エネルギー : 905 kcal 脂 質 : 29.0 g たんぱく質 : 33.1 g 塩 分 : 3.3 g	ご飯 味噌汁 白身魚のコーンフレーク揚げ かぼちゃの煮物 菜の花のなめたけ和え エネルギー : 743 kcal 脂 質 : 9.9 g たんぱく質 : 26.6 g 塩 分 : 3.1 g	ご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース焼き 小松菜としめじの炒め物 和風サラダ エネルギー : 632 kcal 脂 質 : 13.0 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 2.3 g	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け キャベツとツナ炒め もやしとおくらの和え物 エネルギー : 696 kcal 脂 質 : 17.3 g たんぱく質 : 24.9 g 塩 分 : 2.6 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2280 kcal 脂 質 : 53.3 g たんぱく質 : 81.0 g 塩 分 : 9.6 g	<一日合計> エネルギー : 2320 kcal 脂 質 : 67.9 g たんぱく質 : 71.5 g 塩 分 : 10.9 g	<一日合計> エネルギー : 2091 kcal 脂 質 : 78.9 g たんぱく質 : 83.8 g 塩 分 : 10.6 g	<一日合計> エネルギー : 2234 kcal 脂 質 : 51.2 g たんぱく質 : 85.7 g 塩 分 : 8.8 g	<一日合計> エネルギー : 2178 kcal 脂 質 : 53.0 g たんぱく質 : 77.4 g 塩 分 : 10.1 g	<一日合計> エネルギー : 2231 kcal 脂 質 : 74.6 g たんぱく質 : 67.3 g 塩 分 : 6.7 g	<一日合計> エネルギー : 2063 kcal 脂 質 : 40.5 g たんぱく質 : 64.7 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。