

2026年 1月

〇〇 献立一覧表 〇〇

[農業大学校]

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	ご飯 味噌汁 肉団子 ポテトサラダ 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 ほっけの粕漬け 金平ごぼう 漬物 ヨーグルト	ロールパン スクランブルエッグ ベーコン マカロニサラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 豆腐のハンバーグ じゃが芋のベーコン炒め 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 ミニチキン 白菜と竹輪の炒り煮 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 さわら西京漬け ほうれん草のお浸し 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 目玉焼き 小松菜と桜エビの和え物 漬物 ヨーグルト
	エネルギー : 742 kcal 脂 質 : 16.0 g たんぱく質 : 21.3 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 629 kcal 脂 質 : 5.6 g たんぱく質 : 25.1 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 490 kcal 脂 質 : 22.0 g たんぱく質 : 20.5 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 813 kcal 脂 質 : 20.2 g たんぱく質 : 30.3 g 塩 分 : 4.3 g	エネルギー : 629 kcal 脂 質 : 9.3 g たんぱく質 : 20.5 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 616 kcal 脂 質 : 8.6 g たんぱく質 : 24.5 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 624 kcal 脂 質 : 11.8 g たんぱく質 : 21.1 g 塩 分 : 1.9 g
昼食	ご飯 味噌汁 カレイの立田揚げ こんにゃくとさつま揚げの七味炒 春菊のごま和え	ご飯 味噌汁 チンジャオロース風 春巻き キャベツの塩昆布和え	タンメン 海鮮チヂミ 杏仁豆腐	バターチキンカレー 卵スープ コールスローサラダ クレープ(いちご)	ご飯 味噌汁 鯖のごまみりん焼き ひじき豆 大根なます	生姜風味あんかけうどん いなり寿司 デザート	ご飯 味噌汁 豚カツ 筑前煮 カリフラワーの青しそ和え
	エネルギー : 672 kcal 脂 質 : 12.2 g たんぱく質 : 25.4 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 852 kcal 脂 質 : 26.4 g たんぱく質 : 32.8 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 739 kcal 脂 質 : 18.9 g たんぱく質 : 29.6 g 塩 分 : 8.6 g	エネルギー : 1037 kcal 脂 質 : 47.3 g たんぱく質 : 30.1 g 塩 分 : 4.6 g	エネルギー : 694 kcal 脂 質 : 15.4 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 806 kcal 脂 質 : 16.8 g たんぱく質 : 28.1 g 塩 分 : 4.6 g	エネルギー : 1159 kcal 脂 質 : 64.8 g たんぱく質 : 23.6 g 塩 分 : 4.0 g
夕食	ご飯 味噌汁 きのこ牛皿 切り干しペペロンチーニ 小松菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 ハニーバターチキン 大根とエビ団子の煮物 菜の花の和え物	ご飯 味噌汁 たらのチリソースがけ 厚揚げの煮物 中華クラゲと胡瓜の和え物	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麹焼き れんこんのはさみ揚げ スパサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のニンニクバター炒め がんもどきと根菜の含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え	ご飯 味噌汁 鶏のおろしタレかけ かぼちゃの甘辛煮 白菜の磯部和え	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 蓮根きんぴら もやしの梅和え
	エネルギー : 718 kcal 脂 質 : 12.2 g たんぱく質 : 30.1 g 塩 分 : 4.3 g	エネルギー : 879 kcal 脂 質 : 27.4 g たんぱく質 : 38.3 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 694 kcal 脂 質 : 13.3 g たんぱく質 : 29.8 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 870 kcal 脂 質 : 24.8 g たんぱく質 : 32.8 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 721 kcal 脂 質 : 18.7 g たんぱく質 : 30.2 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 663 kcal 脂 質 : 14.1 g たんぱく質 : 23.1 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 707 kcal 脂 質 : 12.9 g たんぱく質 : 26.0 g 塩 分 : 3.4 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2132 kcal 脂 質 : 40.4 g たんぱく質 : 76.8 g 塩 分 : 10.0 g	<一日合計> エネルギー : 2360 kcal 脂 質 : 59.4 g たんぱく質 : 96.2 g 塩 分 : 8.7 g	<一日合計> エネルギー : 1923 kcal 脂 質 : 54.2 g たんぱく質 : 79.9 g 塩 分 : 14.8 g	<一日合計> エネルギー : 2720 kcal 脂 質 : 92.3 g たんぱく質 : 93.2 g 塩 分 : 11.3 g	<一日合計> エネルギー : 2044 kcal 脂 質 : 43.4 g たんぱく質 : 75.9 g 塩 分 : 8.3 g	<一日合計> エネルギー : 2085 kcal 脂 質 : 39.5 g たんぱく質 : 75.7 g 塩 分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 2490 kcal 脂 質 : 89.5 g たんぱく質 : 70.7 g 塩 分 : 9.3 g

*都合により献立を変更することがあります。