

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 4月

[農業大学校]

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	ご飯 ハムステーキ もやしの三色炒め 漬物 味噌汁 ゼリー	ご飯 ぶりの照り焼き なす炒め 味噌汁 ジョア	ロールパン オムレツ ベーコン マカロニサラダ ミネストローネスープ 乳酸菌飲料	ご飯 鮭の塩焼き 里芋のそぼろあんかけ 漬物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 コンビネーションオムレツ 小松菜の炒め煮 漬物 味噌汁 ジョア	ご飯 メンチカツ ブロッコリーの炒め物 漬物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉団子 ひじき煮 漬物 味噌汁 乳酸菌飲料
	エネルギー : 552 kcal 脂 質 : 4.0 g たんぱく質 : 19.2 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 729 kcal 脂 質 : 16.9 g たんぱく質 : 26.5 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 482 kcal 脂 質 : 22.3 g たんぱく質 : 19.1 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 679 kcal 脂 質 : 8.5 g たんぱく質 : 32.3 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 792 kcal 脂 質 : 22.3 g たんぱく質 : 24.6 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 726 kcal 脂 質 : 15.8 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 650 kcal 脂 質 : 10.5 g たんぱく質 : 16.5 g 塩 分 : 2.6 g
昼食	ご飯 豚キムチ 春巻き 白菜と小松菜のナムル 味噌汁	味噌ラーメン 餃子 杏仁豆腐	ガパオライス はんぺんチーズフライ 大根生姜スープ	山菜そば 梅入りささみフライ 蒸しパン	ご飯 赤魚の西京漬け ごぼうときのこの炒め物 かりぼりและ 味噌汁	ご飯 味噌汁 あじの梅焼き ふろふき大根 春菊のごま和え	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ ジャーマンポテト 彩り野菜の白和え
	エネルギー : 953 kcal 脂 質 : 38.3 g たんぱく質 : 31.0 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 684 kcal 脂 質 : 19.7 g たんぱく質 : 32.5 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 836 kcal 脂 質 : 26.7 g たんぱく質 : 40.8 g 塩 分 : 3.8 g	エネルギー : 654 kcal 脂 質 : 15.0 g たんぱく質 : 32.9 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 576 kcal 脂 質 : 5.9 g たんぱく質 : 22.6 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 671 kcal 脂 質 : 11.3 g たんぱく質 : 26.5 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 699 kcal 脂 質 : 13.9 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 3.5 g
夕食	ご飯 鯖のごまみりん焼き ジャガイモのガリパタ炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 鶏のしそチーズ焼き 大根の煮物 搾菜ともやしの和え物 味噌汁	ご飯 タラのレモンペッパー焼き 肉詰めいなりの煮物 キャベツのカニかま和え 味噌汁	ご飯 牛肉の焼肉風 なすのはさみ揚げ 青梗菜ともやしの和え物 味噌汁	ご飯 鶏の山賊焼き 大学芋 ほうれん草と白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 豚の生姜焼き こんにやくとさつま揚げの七味炒 かぶときゅうりの浅漬け 味噌汁	ご飯 カレイの立田揚げ 炒り豆腐 白菜のピーナッツ和え 味噌汁
	エネルギー : 820 kcal 脂 質 : 29.0 g たんぱく質 : 27.3 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 787 kcal 脂 質 : 15.3 g たんぱく質 : 48.1 g 塩 分 : 4.5 g	エネルギー : 635 kcal 脂 質 : 11.0 g たんぱく質 : 25.4 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 911 kcal 脂 質 : 39.0 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 820 kcal 脂 質 : 19.0 g たんぱく質 : 22.5 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 678 kcal 脂 質 : 15.1 g たんぱく質 : 24.3 g 塩 分 : 3.9 g	エネルギー : 694 kcal 脂 質 : 16.6 g たんぱく質 : 28.8 g 塩 分 : 2.6 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2325 kcal 脂 質 : 71.3 g たんぱく質 : 77.5 g 塩 分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 2200 kcal 脂 質 : 51.9 g たんぱく質 : 107.1 g 塩 分 : 10.8 g	<一日合計> エネルギー : 1953 kcal 脂 質 : 60.0 g たんぱく質 : 85.3 g 塩 分 : 9.5 g	<一日合計> エネルギー : 2244 kcal 脂 質 : 62.5 g たんぱく質 : 91.5 g 塩 分 : 6.9 g	<一日合計> エネルギー : 2188 kcal 脂 質 : 47.2 g たんぱく質 : 69.7 g 塩 分 : 9.0 g	<一日合計> エネルギー : 2075 kcal 脂 質 : 42.2 g たんぱく質 : 74.8 g 塩 分 : 9.9 g	<一日合計> エネルギー : 2043 kcal 脂 質 : 41.0 g たんぱく質 : 69.3 g 塩 分 : 8.7 g

*都合により献立を変更することがあります。