

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 5月

[農業大学校]

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
朝食	ご飯 肉団子 金平ごぼう 漬物 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ミニチキン もやしの三色炒め 漬物 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 オムレツ 彩り野菜白和え 漬物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏つくね すき昆布の煮物 漬物 味噌汁 ゼリー	ロールパン スクランブルエッグ ウインナー ポテトサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ご飯 ハムステーキ もやしソテー 漬物 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 漬物 味噌汁 ヨーグルト
	エネルギー : 652 kcal 脂 質 : 10.6 g たんぱく質 : 16.8 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 609 kcal 脂 質 : 8.5 g たんぱく質 : 18.6 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 626 kcal 脂 質 : 10.2 g たんぱく質 : 21.9 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 662 kcal 脂 質 : 12.0 g たんぱく質 : 20.9 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 785 kcal 脂 質 : 50.2 g たんぱく質 : 29.1 g 塩 分 : 4.9 g	エネルギー : 590 kcal 脂 質 : 6.7 g たんぱく質 : 20.0 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 1010 kcal 脂 質 : 39.2 g たんぱく質 : 37.2 g 塩 分 : 4.9 g
昼食	ご飯 鶏の照り焼き れんこんのはさみ揚げ かぶのゆかり和え 味噌汁	三色丼 青梗菜とキャベツの生姜和え すまし汁 デザート	ご飯 さわらのバター醤油焼き ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごまあえ 味噌汁	天津飯 海藻サラダ ワンドンスープ	麻婆ラーメン 中華クラゲと胡瓜の和え物 ミニエクレア	ご飯 鮭のちゃんちゃん風 さつまいも煮 ブロッコリーとコーンの和え物 すまし汁	豚塩カルビ丼 すまし汁 菜の花の和え物
	エネルギー : 843 kcal 脂 質 : 24.4 g たんぱく質 : 33.0 g 塩 分 : 4.2 g	エネルギー : 772 kcal 脂 質 : 22.1 g たんぱく質 : 28.9 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 788 kcal 脂 質 : 21.2 g たんぱく質 : 32.5 g 塩 分 : 3.8 g	エネルギー : 683 kcal 脂 質 : 13.0 g たんぱく質 : 26.9 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 546 kcal 脂 質 : 15.9 g たんぱく質 : 30.1 g 塩 分 : 4.9 g	エネルギー : 742 kcal 脂 質 : 13.8 g たんぱく質 : 27.4 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 721 kcal 脂 質 : 29.5 g たんぱく質 : 24.1 g 塩 分 : 2.5 g
夕食	ご飯 たらちのチーズ焼き 蒸しなすの肉味噌かけ ほうれん草ともやしの生姜和え 味噌汁	ご飯 レバニラ 揚げ物 青菜のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のバジル焼き 春雨炒め 切干大根の和え物 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 揚げ豆腐そぼろあん もやしとおくらのお浸し 味噌汁	ご飯 赤魚のチリソースがけ 里芋のイカ風味煮 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の塩麹焼き 厚揚げの煮物 ひじきと小松菜のマヨサラダ 味噌汁	ご飯 さばのレモンペッパー焼き 肉詰めいなりの煮物 白菜のゆず和え 味噌汁
	エネルギー : 696 kcal 脂 質 : 15.7 g たんぱく質 : 33.4 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 875 kcal 脂 質 : 25.3 g たんぱく質 : 33.5 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 742 kcal 脂 質 : 20.1 g たんぱく質 : 23.8 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 882 kcal 脂 質 : 28.1 g たんぱく質 : 37.4 g 塩 分 : 4.0 g	エネルギー : 795 kcal 脂 質 : 15.3 g たんぱく質 : 28.0 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 660 kcal 脂 質 : 14.0 g たんぱく質 : 31.5 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 693 kcal 脂 質 : 19.7 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 2.6 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2191 kcal 脂 質 : 50.7 g たんぱく質 : 83.2 g 塩 分 : 10.2 g	<一日合計> エネルギー : 2256 kcal 脂 質 : 55.9 g たんぱく質 : 81.0 g 塩 分 : 9.0 g	<一日合計> エネルギー : 2156 kcal 脂 質 : 51.5 g たんぱく質 : 78.2 g 塩 分 : 9.0 g	<一日合計> エネルギー : 2227 kcal 脂 質 : 53.1 g たんぱく質 : 85.2 g 塩 分 : 10.5 g	<一日合計> エネルギー : 2126 kcal 脂 質 : 81.4 g たんぱく質 : 87.2 g 塩 分 : 12.9 g	<一日合計> エネルギー : 1992 kcal 脂 質 : 34.5 g たんぱく質 : 78.9 g 塩 分 : 8.1 g	<一日合計> エネルギー : 2424 kcal 脂 質 : 88.4 g たんぱく質 : 86.5 g 塩 分 : 10.0 g

\*都合により献立を変更することがあります。