

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 5月

[農業大学校]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
朝食	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜の海苔和え 漬物 味噌汁 ゼリー	ご飯 ハムステーキ 野菜炒め 漬物 味噌汁 乳酸菌飲料	ロールパン スクランブルエッグ ウインナー マカロニサラダ コーンスープ ヨーグルト	ご飯 肉団子 小松菜ときのこの炒め物 漬物 味噌汁 プリン	ご飯 かにかま玉子巻 もやしの三色炒め 漬物 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 白身魚フライ 白菜と竹輪の炒り煮 漬物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏つくね 切干大根煮 漬物 味噌汁 ジョア
	エネルギー : 573 kcal 脂 質 : 4.7 g たんぱく質 : 24.9 g 塩 分 : 1.7 g	エネルギー : 561 kcal 脂 質 : 4.9 g たんぱく質 : 18.1 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 855 kcal 脂 質 : 43.9 g たんぱく質 : 32.3 g 塩 分 : 4.8 g	エネルギー : 698 kcal 脂 質 : 15.1 g たんぱく質 : 18.5 g 塩 分 : 3.8 g	エネルギー : 564 kcal 脂 質 : 3.9 g たんぱく質 : 15.5 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 689 kcal 脂 質 : 9.5 g たんぱく質 : 23.3 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 710 kcal 脂 質 : 13.0 g たんぱく質 : 23.8 g 塩 分 : 3.3 g
昼食	ビビンバ丼 にらチヂミ 中華スープ	とり天おろしそば 茄子の味噌和え 抹茶蒸しパン	ご飯 赤魚の塩麹焼き フキの炒り煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	ハヤシライス ささみサラダ 卵スープ	担々麺 餃子 杏仁豆腐	ご飯 きのご牛皿 温泉卵 もやしとわかめの酢の物	ご飯 鯔の南部焼き ブロッコリーのガーリック炒め 青梗菜のなめたけ和え 味噌汁
	エネルギー : 815 kcal 脂 質 : 18.0 g たんぱく質 : 27.2 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 648 kcal 脂 質 : 13.7 g たんぱく質 : 36.6 g 塩 分 : 1.2 g	エネルギー : 614 kcal 脂 質 : 8.2 g たんぱく質 : 25.0 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 756 kcal 脂 質 : 20.2 g たんぱく質 : 30.0 g 塩 分 : 5.1 g	エネルギー : 767 kcal 脂 質 : 35.4 g たんぱく質 : 32.4 g 塩 分 : 4.4 g	エネルギー : 713 kcal 脂 質 : 23.7 g たんぱく質 : 22.9 g 塩 分 : 1.6 g	エネルギー : 599 kcal 脂 質 : 9.5 g たんぱく質 : 26.0 g 塩 分 : 3.3 g
夕食	ご飯 鶏の南蛮漬け 切り干しペロンチーニ レタスときゅうりのサラダ 味噌汁	ご飯 鯖のカレームニエル じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 豚ニラ炒め なすのはさみ揚げ 菜の花のマヨ和え 味噌汁	ご飯 ぶりの照り焼き 大根ツナ炒り 長いもとオクラのポン酢和え 味噌汁	ご飯 ほっけの山椒焼き 揚げだし豆腐 かりぼり和え 味噌汁	ご飯 肉野菜炒め コロッケ 菜の花のナムル 味噌汁	ご飯 鶏の味噌漬け焼き 大根とエビ団子の煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁
	エネルギー : 769 kcal 脂 質 : 21.6 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 4.0 g	エネルギー : 718 kcal 脂 質 : 17.4 g たんぱく質 : 27.3 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 965 kcal 脂 質 : 43.9 g たんぱく質 : 30.5 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 637 kcal 脂 質 : 13.5 g たんぱく質 : 24.8 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 704 kcal 脂 質 : 16.0 g たんぱく質 : 27.8 g 塩 分 : 3.8 g	エネルギー : 766 kcal 脂 質 : 20.6 g たんぱく質 : 27.3 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 681 kcal 脂 質 : 17.3 g たんぱく質 : 24.6 g 塩 分 : 2.5 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2157 kcal 脂 質 : 44.3 g たんぱく質 : 76.1 g 塩 分 : 8.0 g	<一日合計> エネルギー : 1927 kcal 脂 質 : 36.0 g たんぱく質 : 82.0 g 塩 分 : 7.5 g	<一日合計> エネルギー : 2434 kcal 脂 質 : 96.0 g たんぱく質 : 87.8 g 塩 分 : 9.2 g	<一日合計> エネルギー : 2091 kcal 脂 質 : 48.8 g たんぱく質 : 73.3 g 塩 分 : 11.7 g	<一日合計> エネルギー : 2035 kcal 脂 質 : 55.3 g たんぱく質 : 75.7 g 塩 分 : 10.7 g	<一日合計> エネルギー : 2168 kcal 脂 質 : 53.8 g たんぱく質 : 73.5 g 塩 分 : 7.7 g	<一日合計> エネルギー : 1990 kcal 脂 質 : 39.8 g たんぱく質 : 74.4 g 塩 分 : 9.1 g

*都合により献立を変更することがあります。