

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 6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 赤魚の粕漬け 白菜とちくわの炒め物 漬物 ジョア	ロールパン 野菜スープ あら挽きチキンナ ベーコン 玉子サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 青菜とベーコンの炒め 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ハムステーキ ひじき煮 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉団子 切干大根煮 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 アジフライ 野菜炒め 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 玉子焼き ほうれん草のバターソテー 漬物 ヨーグルト
	エネルギー : 636 kcal 脂 質 : 5.3 g たんぱく質 : 24.8 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 621 kcal 脂 質 : 35.4 g たんぱく質 : 20.2 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 592 kcal 脂 質 : 6.5 g たんぱく質 : 23.6 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 595 kcal 脂 質 : 5.8 g たんぱく質 : 23.0 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 680 kcal 脂 質 : 11.2 g たんぱく質 : 18.2 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 701 kcal 脂 質 : 12.6 g たんぱく質 : 26.8 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 618 kcal 脂 質 : 8.6 g たんぱく質 : 21.5 g 塩 分 : 3.1 g
昼食	キーマカレー コンソメスープ カリフラワーの青しそ和え ミニエクレア	冷やし中華 春巻き 焼きプリンタルト	ご飯 わかめスープ かにたま 春巻き ナムル	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き きのこのパタぽん炒め キャベツともやしの和え物	のり巻き いなり寿司 鶏のから揚げ 玉子焼き	タコライス 野菜サラダ コンソメスープ	月見うどん ちくわの磯辺揚げ デザート
	エネルギー : 746 kcal 脂 質 : 19.9 g たんぱく質 : 21.0 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 720 kcal 脂 質 : 28.7 g たんぱく質 : 28.4 g 塩 分 : 4.5 g	エネルギー : 915 kcal 脂 質 : 28.1 g たんぱく質 : 34.4 g 塩 分 : 6.0 g	エネルギー : 643 kcal 脂 質 : 15.7 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 1149 kcal 脂 質 : 44.4 g たんぱく質 : 39.8 g 塩 分 : 4.6 g	エネルギー : 735 kcal 脂 質 : 22.7 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 575 kcal 脂 質 : 19.4 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 5.0 g
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 里芋の煮物 ほうれん草のゆず香和え	ご飯 味噌汁 あじの梅焼き ごぼうのおかか煮 もやしのドレッシング和え	ご飯 味噌汁 ハニーバターチキン コールスローサラダ かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 牛肉の柳川風 ふろふき大根 小松菜ともやしのお浸し	ご飯 味噌汁 かれいの磯辺揚げ フキの炒り煮 春菊のお浸し	ご飯 味噌汁 若鶏のトマト煮 アスパラソテー カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 たらのチリソースがけ ピーマン炒め 蒸しなすの肉味噌かけ
	エネルギー : 962 kcal 脂 質 : 34.7 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 6.1 g	エネルギー : 592 kcal 脂 質 : 7.4 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 961 kcal 脂 質 : 32.3 g たんぱく質 : 33.3 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 809 kcal 脂 質 : 20.7 g たんぱく質 : 31.9 g 塩 分 : 3.9 g	エネルギー : 664 kcal 脂 質 : 12.6 g たんぱく質 : 23.4 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 682 kcal 脂 質 : 11.1 g たんぱく質 : 32.9 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 768 kcal 脂 質 : 14.3 g たんぱく質 : 30.4 g 塩 分 : 4.4 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2344 kcal 脂 質 : 59.9 g たんぱく質 : 72.1 g 塩 分 : 11.5 g	<一日合計> エネルギー : 1933 kcal 脂 質 : 71.5 g たんぱく質 : 72.6 g 塩 分 : 10.5 g	<一日合計> エネルギー : 2468 kcal 脂 質 : 66.9 g たんぱく質 : 91.3 g 塩 分 : 11.4 g	<一日合計> エネルギー : 2047 kcal 脂 質 : 42.2 g たんぱく質 : 80.4 g 塩 分 : 9.8 g	<一日合計> エネルギー : 2493 kcal 脂 質 : 68.2 g たんぱく質 : 81.4 g 塩 分 : 10.3 g	<一日合計> エネルギー : 2118 kcal 脂 質 : 46.4 g たんぱく質 : 85.2 g 塩 分 : 9.2 g	<一日合計> エネルギー : 1961 kcal 脂 質 : 42.3 g たんぱく質 : 75.9 g 塩 分 : 12.5 g

*都合により献立を変更することがあります。