

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 7月

〔農業大学校〕

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	ご飯 味噌汁 鶏つくね 切干大根の胡麻酢和え 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 白身魚フライ なすの味噌和え 漬物 ジョア	ロールパン コーンスープ ベーコン スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 玉子焼き ソーセージと野菜炒め 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麹焼き もやしとおくらのポン酢和え 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 揚げ物 桜えびと青梗菜炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハンバーグ マカロニサラダ 漬物 ゼリー
	エネルギー : 680 kcal 脂 質 : 12.4 g たんぱく質 : 21.5 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 692 kcal 脂 質 : 10.1 g たんぱく質 : 20.2 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 603 kcal 脂 質 : 24.1 g たんぱく質 : 25.1 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 654 kcal 脂 質 : 13.5 g たんぱく質 : 18.7 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 606 kcal 脂 質 : 4.9 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 1.7 g	エネルギー : 843 kcal 脂 質 : 23.9 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 923 kcal 脂 質 : 33.1 g たんぱく質 : 29.3 g 塩 分 : 3.5 g
昼食	ご飯 味噌汁 豆腐のチャンプルー かぼちゃの甘煮 ブロッコリーとコーンの和え物	七タそうめん よだれ鶏風 七タクレーブ	中華丼 大根生姜スープ 蒸しパン	ご飯 味噌汁 鯖のごまみりん焼き 金平ごぼう かりぼり和え	醤油豚骨ラーメン 餃子 フルーチェ	ご飯 味噌汁 たらしのレモンペッパー焼き なすのはさみ揚げ キャベツと水菜のサラダ	豚丼 味噌汁 韓国風冷奴 デザート
	エネルギー : 928 kcal 脂 質 : 44.7 g たんぱく質 : 26.6 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 638 kcal 脂 質 : 23.2 g たんぱく質 : 32.0 g 塩 分 : 8.2 g	エネルギー : 674 kcal 脂 質 : 19.5 g たんぱく質 : 28.2 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 676 kcal 脂 質 : 14.1 g たんぱく質 : 23.4 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 621 kcal 脂 質 : 18.8 g たんぱく質 : 31.1 g 塩 分 : 4.3 g	エネルギー : 786 kcal 脂 質 : 24.6 g たんぱく質 : 30.2 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 1215 kcal 脂 質 : 56.1 g たんぱく質 : 33.8 g 塩 分 : 7.3 g
夕食	ご飯 味噌汁 アジのねぎ味噌焼き すき昆布の煮物 ほうれん草ともやしのお浸し	ご飯 味噌汁 きのこ牛皿 ツナと冬瓜の煮物 温泉卵	ご飯 味噌汁 さわらのバター醤油焼き 青梗菜とベーコンソテー もよしの梅おかか和え	ご飯 味噌汁 豚肉のニンニクバター炒め 厚揚げのなめたけがけ パスタとツナのフレンチサラダ	ご飯 味噌汁 のり塩チキン 里芋のそぼろ煮 納豆和え	ご飯 味噌汁 鶏の味噌漬け焼き 小松菜とアサリ炒め煮 ニラともやしのナムル	ご飯 味噌汁 ホキのタルタルソース焼き 大根の薄葛煮 白菜の塩昆布和え
	エネルギー : 573 kcal 脂 質 : 5.8 g たんぱく質 : 24.3 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 764 kcal 脂 質 : 26.3 g たんぱく質 : 26.4 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 593 kcal 脂 質 : 11.0 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 754 kcal 脂 質 : 20.6 g たんぱく質 : 29.7 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 1008 kcal 脂 質 : 37.3 g たんぱく質 : 43.9 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 635 kcal 脂 質 : 15.5 g たんぱく質 : 21.9 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 599 kcal 脂 質 : 11.8 g たんぱく質 : 22.9 g 塩 分 : 2.5 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2181 kcal 脂 質 : 62.9 g たんぱく質 : 72.4 g 塩 分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 2094 kcal 脂 質 : 59.6 g たんぱく質 : 78.6 g 塩 分 : 13.7 g	<一日合計> エネルギー : 1870 kcal 脂 質 : 54.6 g たんぱく質 : 77.3 g 塩 分 : 8.5 g	<一日合計> エネルギー : 2084 kcal 脂 質 : 48.2 g たんぱく質 : 71.8 g 塩 分 : 9.6 g	<一日合計> エネルギー : 2235 kcal 脂 質 : 61.0 g たんぱく質 : 100.2 g 塩 分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 2264 kcal 脂 質 : 64.0 g たんぱく質 : 78.3 g 塩 分 : 8.4 g	<一日合計> エネルギー : 2737 kcal 脂 質 : 101.0 g たんぱく質 : 86.0 g 塩 分 : 13.3 g

*都合により献立を変更することがあります。