

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 7月

[農業大学校]

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	ご飯 味噌汁 いわしの梅煮 厚揚げと小松菜の炒め物 漬物 乳酸菌飲料	ロールパン 2個 キャベツとしめじのスープ オムレツ ウインナー ポテトサラダ プリン	ご飯 味噌汁 玉子焼き きんぴらごぼう 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け もやしの炒め物 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 ハムステーキ 竹輪とキャベツ炒め 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 肉団子 魚肉ソーセージと野菜炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 さわら西京漬け 切干大根煮 漬物 ゼリー
	エネルギー : 640 kcal 脂 質 : 10.5 g たんぱく質 : 24.2 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 677 kcal 脂 質 : 42.0 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 694 kcal 脂 質 : 12.6 g たんぱく質 : 20.8 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 605 kcal 脂 質 : 6.7 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 616 kcal 脂 質 : 6.2 g たんぱく質 : 23.4 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 671 kcal 脂 質 : 10.6 g たんぱく質 : 21.8 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 657 kcal 脂 質 : 10.2 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 2.1 g
昼食	ご飯 味噌汁 もつ煮込み なすのはさみ揚げ ほうれん草のごまあえ	ロコモコ丼 コンソメスープ チョコムース	ご飯 味噌汁 鯉の南部焼き ちくわの磯辺揚げ 枝豆とキャベツのマヨ和え	ゆかりご飯 味噌汁 肉豆腐 春雨の炒め物 白菜とオクラのおかか和え	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 大葉とチーズのチキンカツ	ご飯 味噌汁 鯖のバジル焼き 揚げだし豆腐 チンゲン菜のゴママヨ和え	豚塩カルビ丼 すまし汁 ブロッコリーとコーンの和え物 デザート
	エネルギー : 783 kcal 脂 質 : 24.8 g たんぱく質 : 25.4 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 850 kcal 脂 質 : 24.1 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 762 kcal 脂 質 : 18.0 g たんぱく質 : 32.9 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 478 kcal 脂 質 : 12.9 g たんぱく質 : 20.2 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 700 kcal 脂 質 : 16.7 g たんぱく質 : 40.2 g 塩 分 : 5.9 g	エネルギー : 816 kcal 脂 質 : 29.3 g たんぱく質 : 30.4 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 928 kcal 脂 質 : 30.1 g たんぱく質 : 29.0 g 塩 分 : 4.1 g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモン漬け焼き 蓮根ときこの炒め物 カリフラワーの青しそ和え	ご飯 味噌汁 たらちのチーズ焼き アスパラソテー もやしのキムチ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子の味噌炒め さつま芋の甘露煮 ハムとチンゲン菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き ふろふき大根 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 白身魚の揚げ煮 南瓜のそぼろあん 白菜のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 鶏のおろしたけかけ たけのこの土佐煮 もやしの梅和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き ぜんまいの煮物 オクラとひじきの和え物
	エネルギー : 647 kcal 脂 質 : 12.1 g たんぱく質 : 21.9 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 577 kcal 脂 質 : 6.7 g たんぱく質 : 29.6 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 724 kcal 脂 質 : 13.8 g たんぱく質 : 27.6 g 塩 分 : 2.0 g	エネルギー : 702 kcal 脂 質 : 15.9 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 695 kcal 脂 質 : 11.3 g たんぱく質 : 29.0 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 641 kcal 脂 質 : 11.3 g たんぱく質 : 21.7 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 637 kcal 脂 質 : 14.1 g たんぱく質 : 22.3 g 塩 分 : 2.6 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2070 kcal 脂 質 : 47.4 g たんぱく質 : 71.5 g 塩 分 : 7.8 g	<一日合計> エネルギー : 2104 kcal 脂 質 : 72.8 g たんぱく質 : 79.4 g 塩 分 : 10.4 g	<一日合計> エネルギー : 2180 kcal 脂 質 : 44.4 g たんぱく質 : 81.3 g 塩 分 : 7.9 g	<一日合計> エネルギー : 1785 kcal 脂 質 : 35.5 g たんぱく質 : 68.9 g 塩 分 : 9.1 g	<一日合計> エネルギー : 2011 kcal 脂 質 : 34.2 g たんぱく質 : 92.6 g 塩 分 : 12.3 g	<一日合計> エネルギー : 2128 kcal 脂 質 : 51.2 g たんぱく質 : 73.9 g 塩 分 : 9.2 g	<一日合計> エネルギー : 2222 kcal 脂 質 : 54.4 g たんぱく質 : 77.5 g 塩 分 : 8.8 g

\*都合により献立を変更することがあります。