

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 10月

[農業大学校]

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ミニチキン 魚肉ソーセージと野菜炒め 漬物 ヨーグルト	ロールパン コンソメスープ オムレツ ウインナー ポテトサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 さわら西京漬け すき昆布の煮物 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 肉団子 白菜の炒め物 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 目玉焼き ソーセージと野菜炒め 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 鶏つくね スパサラダ 漬物 ヨーグルト
	エネルギー : 653 kcal 脂 質 : 9.7 g たんぱく質 : 23.6 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 640 kcal 脂 質 : 37.1 g たんぱく質 : 24.2 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 636 kcal 脂 質 : 9.6 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 641 kcal 脂 質 : 9.4 g たんぱく質 : 17.3 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 705 kcal 脂 質 : 18.5 g たんぱく質 : 21.3 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 : 726 kcal 脂 質 : 15.7 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 3.1 g
昼食	麻婆ラーメン ちまき(豚角煮入り) カステラ	ご飯 味噌汁 白身魚のカレームニエル 南瓜のそぼろ煮 青菜のピーナッツ和え	チャーハン 中華スープ エビチリ 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 豚の味噌漬け焼き なすのはさみ揚げ 白菜の梅和え	鶏南蛮そば 天ぷら2種 デザート	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 金平ごぼう 白菜のゆずポン酢和え	ご飯 味噌汁 ほっけの山椒焼き 厚揚げのおくらがけ もやしの生姜和え
	エネルギー : 838 kcal 脂 質 : 19.0 g たんぱく質 : 37.2 g 塩 分 : 6.5 g	エネルギー : 687 kcal 脂 質 : 10.8 g たんぱく質 : 30.4 g 塩 分 : 2.8 g	エネルギー : 898 kcal 脂 質 : 25.2 g たんぱく質 : 37.8 g 塩 分 : 6.5 g	エネルギー : 906 kcal 脂 質 : 35.4 g たんぱく質 : 30.9 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 631 kcal 脂 質 : 20.8 g たんぱく質 : 26.7 g 塩 分 : 1.9 g	エネルギー : 679 kcal 脂 質 : 17.4 g たんぱく質 : 21.0 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 588 kcal 脂 質 : 8.7 g たんぱく質 : 25.9 g 塩 分 : 2.4 g
夕食	ご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース焼き きのこ入りきんぴら ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 鶏の黒胡椒揚げ さつまいものバター焼き 白菜ナムル	ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 揚げ物 菜の花のおかか和え	ご飯 味噌汁 豚肉のニンニクバター炒め ふろふき大根 白菜とツナのサラダ	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き しゃぶしゃぶサラダ 蓮根のポン酢炒め	ご飯 味噌汁 牛肉の柳川風 揚げ茄子の生姜あんかけ きゅうりとワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ポテトフライ カリフラワーの酢の物
	エネルギー : 667 kcal 脂 質 : 14.8 g たんぱく質 : 26.5 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 711 kcal 脂 質 : 17.2 g たんぱく質 : 19.9 g 塩 分 : 1.7 g	エネルギー : 756 kcal 脂 質 : 18.6 g たんぱく質 : 32.9 g 塩 分 : 2.0 g	エネルギー : 811 kcal 脂 質 : 24.6 g たんぱく質 : 28.6 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 720 kcal 脂 質 : 19.1 g たんぱく質 : 32.3 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 819 kcal 脂 質 : 27.7 g たんぱく質 : 28.4 g 塩 分 : 4.4 g	エネルギー : 722 kcal 脂 質 : 16.1 g たんぱく質 : 21.5 g 塩 分 : 3.2 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2158 kcal 脂 質 : 43.5 g たんぱく質 : 87.3 g 塩 分 : 11.9 g	<一日合計> エネルギー : 2038 kcal 脂 質 : 65.1 g たんぱく質 : 74.5 g 塩 分 : 8.1 g	<一日合計> エネルギー : 2290 kcal 脂 質 : 53.4 g たんぱく質 : 95.9 g 塩 分 : 10.8 g	<一日合計> エネルギー : 2358 kcal 脂 質 : 69.4 g たんぱく質 : 76.8 g 塩 分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 2056 kcal 脂 質 : 58.4 g たんぱく質 : 80.3 g 塩 分 : 8.2 g	<一日合計> エネルギー : 2103 kcal 脂 質 : 51.8 g たんぱく質 : 72.9 g 塩 分 : 9.5 g	<一日合計> エネルギー : 2036 kcal 脂 質 : 40.5 g たんぱく質 : 72.6 g 塩 分 : 8.7 g

* 都合により献立を変更することがあります。