

〇〇献立一覧表〇〇

2026年 10月

[農業大学校]

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	ご飯 味噌汁 コロッケ キャベツのソテー 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 ミニチキン 白菜とさつま揚げの炒め 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 豆腐だんご 野菜炒め 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 アジフライ 里芋のそぼろ煮 漬物 プリン	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 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 玉子焼き 蓮根きんぴら 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 さわら西京漬け 切干大根煮 漬物 ヨーグルト
	エネルギー : 849 kcal 脂 質 : 23.7 g たんぱく質 : 24.1 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 637 kcal 脂 質 : 9.6 g たんぱく質 : 20.0 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 647 kcal 脂 質 : 9.5 g たんぱく質 : 20.0 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 815 kcal 脂 質 : 20.1 g たんぱく質 : 30.8 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 631 kcal 脂 質 : 37.1 g たんぱく質 : 22.6 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 642 kcal 脂 質 : 7.7 g たんぱく質 : 19.3 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 668 kcal 脂 質 : 9.5 g たんぱく質 : 28.2 g 塩 分 : 2.7 g
昼食	焼きそば わかめスープ ささみフライ レアチーズケーキ	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 小松菜とアサリ炒め オクラとかつお節の冷奴	塩温麺 にらチヂミ 牛乳プリン	炊き込みご飯 いものこ汁 豚のハニーマスタードソースかけ 大根サラダ	鶏のチリマヨ丼 味噌汁 ブロッコリーとコーンの和え物 わらび餅	ご飯 味噌かつ 春雨サラダ 漬物 お茶	ご飯 ハンバーグ ポテトフライ ほうれん草のバターソテー お茶
	エネルギー : 695 kcal 脂 質 : 28.0 g たんぱく質 : 35.1 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 703 kcal 脂 質 : 17.0 g たんぱく質 : 30.4 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 696 kcal 脂 質 : 29.5 g たんぱく質 : 18.4 g 塩 分 : 5.4 g	エネルギー : 705 kcal 脂 質 : 34.1 g たんぱく質 : 38.2 g 塩 分 : 4.5 g	エネルギー : 748 kcal 脂 質 : 22.2 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 1092 kcal 脂 質 : 53.3 g たんぱく質 : 33.5 g 塩 分 : 1.3 g	エネルギー : 676 kcal 脂 質 : 16.5 g たんぱく質 : 20.3 g 塩 分 : 2.2 g
夕食	ご飯 味噌汁 のり塩チキン シーチキンサラダ こんにゃくとさつま揚げの七味炒	ご飯 味噌汁 豚キムチ なすのはさみ揚げ ほうれん草のごま和え	ご飯 味噌汁 豆腐のチャンプルー とうがんにのかにかまあんかけ キャベツとおくらのおかか和え	ご飯 味噌汁 たらの香草パン粉焼き ピーンストマト煮 小松菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚ニラ炒め 餃子 ワカメの中華サラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の甘酢あんかけ 白菜と桜エビ炒め もやしの磯部和え	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き いんげんとごぼうの炒り煮 青梗菜の酢味噌和え
	エネルギー : 1089 kcal 脂 質 : 50.9 g たんぱく質 : 42.5 g 塩 分 : 3.7 g	エネルギー : 944 kcal 脂 質 : 40.8 g たんぱく質 : 30.3 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 914 kcal 脂 質 : 43.7 g たんぱく質 : 25.4 g 塩 分 : 3.6 g	エネルギー : 636 kcal 脂 質 : 11.0 g たんぱく質 : 26.6 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 930 kcal 脂 質 : 36.2 g たんぱく質 : 31.0 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 639 kcal 脂 質 : 8.9 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 634 kcal 脂 質 : 11.7 g たんぱく質 : 22.3 g 塩 分 : 2.5 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2633 kcal 脂 質 : 102.6 g たんぱく質 : 101.7 g 塩 分 : 10.7 g	<一日合計> エネルギー : 2284 kcal 脂 質 : 67.4 g たんぱく質 : 80.7 g 塩 分 : 8.9 g	<一日合計> エネルギー : 2257 kcal 脂 質 : 82.7 g たんぱく質 : 63.8 g 塩 分 : 12.1 g	<一日合計> エネルギー : 2156 kcal 脂 質 : 65.2 g たんぱく質 : 95.6 g 塩 分 : 10.5 g	<一日合計> エネルギー : 2309 kcal 脂 質 : 95.5 g たんぱく質 : 78.3 g 塩 分 : 9.3 g	<一日合計> エネルギー : 2373 kcal 脂 質 : 69.9 g たんぱく質 : 76.8 g 塩 分 : 7.1 g	<一日合計> エネルギー : 1978 kcal 脂 質 : 37.7 g たんぱく質 : 70.8 g 塩 分 : 7.4 g

*都合により献立を変更することがあります。