

献立一覧表

2026年 1 1月

〔農業大学校〕

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ハムステーキ なすの味噌和え 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 揚げ物 キャベツのソテー 漬物 ジョア	ロールパン コーンスープ オムレツ ベーコン ほうれん草のバターソテー 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 白身魚フライ きんぴらごぼう 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 ミニチキン ポテトサラダ 漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 さば塩焼き ソーセージ炒め 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 肉焼売 白菜ソテー 漬物 プリン
	エネルギー : 559 kcal 脂 質 : 4.3 g たんぱく質 : 18.7 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 766 kcal 脂 質 : 18.8 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 521 kcal 脂 質 : 19.6 g たんぱく質 : 20.9 g 塩 分 : 3.9 g	エネルギー : 764 kcal 脂 質 : 14.9 g たんぱく質 : 21.3 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 775 kcal 脂 質 : 21.0 g たんぱく質 : 25.3 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 676 kcal 脂 質 : 16.3 g たんぱく質 : 23.3 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 662 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 17.1 g 塩 分 : 2.9 g
昼食	キーマカレー たまごスープ パンパンジー風和え物 バームクーヘン	ご飯 味噌汁 赤魚のレモンペッパー焼き 大学芋 菜の花の和え物	あんかけ焼きそば わかめスープ 搾菜ときゅうりの和え物 シュークリーム	ご飯 味噌汁 豚ニラ炒め 餃子 白菜のおかか和え	オムライス コンソメスープ ミックスサラダ えびフライ	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン ジャーマンポテト 海藻サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の香草パン粉焼き 野菜とマカロニのケチャップ炒め カリフラワーとツナのサラダ
	エネルギー : 787 kcal 脂 質 : 19.9 g たんぱく質 : 22.2 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 760 kcal 脂 質 : 12.5 g たんぱく質 : 24.0 g 塩 分 : 2.1 g	エネルギー : 795 kcal 脂 質 : 26.6 g たんぱく質 : 38.1 g 塩 分 : 6.4 g	エネルギー : 902 kcal 脂 質 : 34.9 g たんぱく質 : 30.0 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 653 kcal 脂 質 : 24.4 g たんぱく質 : 33.2 g 塩 分 : 4.4 g	エネルギー : 648 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 23.7 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 650 kcal 脂 質 : 8.7 g たんぱく質 : 31.6 g 塩 分 : 2.8 g
夕食	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け がんもどきと根菜の含め煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 肉団子の酢豚 チーズポテトフライ もやしとハムの中華サラダ	ご飯 味噌汁 あじ照り焼き 厚揚げのきのこあんかけ かりぼり和え	ご飯 味噌汁 鶏の山賊焼き とうがんの含め煮 もやしとワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 タラのキムチチーズホイル焼き あさりと菜の花のニンニク炒め 枝豆とキャベツのマヨ和え	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 揚げ物 ブロッコリーと蒸し鶏の中華和え	ご飯 味噌汁 ぶりの生姜焼き 大根ときこの炒め オクラのポン酢和え
	エネルギー : 689 kcal 脂 質 : 13.9 g たんぱく質 : 29.4 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 871 kcal 脂 質 : 29.2 g たんぱく質 : 23.8 g 塩 分 : 4.6 g	エネルギー : 659 kcal 脂 質 : 13.2 g たんぱく質 : 30.7 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 649 kcal 脂 質 : 12.1 g たんぱく質 : 22.8 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 599 kcal 脂 質 : 9.1 g たんぱく質 : 29.6 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 793 kcal 脂 質 : 21.1 g たんぱく質 : 28.8 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 643 kcal 脂 質 : 16.2 g たんぱく質 : 26.8 g 塩 分 : 2.3 g
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 2035 kcal 脂 質 : 38.1 g たんぱく質 : 70.3 g 塩 分 : 7.7 g	＜一日合計＞ エネルギー : 2397 kcal 脂 質 : 60.5 g たんぱく質 : 71.3 g 塩 分 : 9.9 g	＜一日合計＞ エネルギー : 1975 kcal 脂 質 : 59.4 g たんぱく質 : 89.7 g 塩 分 : 13.4 g	＜一日合計＞ エネルギー : 2315 kcal 脂 質 : 61.9 g たんぱく質 : 74.1 g 塩 分 : 8.2 g	＜一日合計＞ エネルギー : 2027 kcal 脂 質 : 54.5 g たんぱく質 : 88.1 g 塩 分 : 9.6 g	＜一日合計＞ エネルギー : 2117 kcal 脂 質 : 50.5 g たんぱく質 : 75.8 g 塩 分 : 9.3 g	＜一日合計＞ エネルギー : 1955 kcal 脂 質 : 38.0 g たんぱく質 : 75.5 g 塩 分 : 8.0 g

*都合により献立を変更することがあります。