

〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 1 1 月

[農業大学校]

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
朝食	ご飯 味噌汁 目玉焼き じゃが芋のベーコン炒め 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 白身魚フライ スパサラダ 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 肉団子 アスパラソテー 漬物 ヨーグルト	ロールパン コンソメスープ スクランブルエッグ ウインナー ポテトサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 ほつけ塩焼き キャベツとツナ炒め 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 玉子焼き 切干大根煮 漬物 プリン	ご飯 味噌汁 ハムステーキ ごぼうサラダ 漬物 ヨーグルト
	エネルギー : 734 kcal 脂 質 : 17.4 g たんぱく質 : 22.7 g 塩 分 : 2.7 g	エネルギー : 704 kcal 脂 質 : 13.3 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 705 kcal 脂 質 : 15.3 g たんぱく質 : 21.8 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 688 kcal 脂 質 : 37.5 g たんぱく質 : 23.0 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 633 kcal 脂 質 : 8.0 g たんぱく質 : 25.6 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 687 kcal 脂 質 : 13.4 g たんぱく質 : 19.7 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 638 kcal 脂 質 : 9.4 g たんぱく質 : 22.5 g 塩 分 : 3.6 g
昼食	ご飯 味噌汁 クリスピーチキン コールスローサラダ 蓮根のポン酢炒め	山菜そば はんぺんチーズフライ デザート	さつまいもご飯 豚汁 赤魚の塩麹焼き ひじき豆	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの生姜あんかけ 小松菜のピーナッツ和え	ミートソーススパゲティ わかめスープ シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 利休揚げ ふろふき大根 もやしのドレッシング和え	ご飯 味噌汁 豚のはちみつ生姜焼き かぼちゃの煮物 白菜ときゅうりのゆかり和え
	エネルギー : 973 kcal 脂 質 : 33.6 g たんぱく質 : 41.1 g 塩 分 : 4.9 g	エネルギー : 554 kcal 脂 質 : 16.6 g たんぱく質 : 21.3 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 473 kcal 脂 質 : 11.2 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 3.4 g	エネルギー : 902 kcal 脂 質 : 40.8 g たんぱく質 : 27.1 g 塩 分 : 3.2 g	エネルギー : 597 kcal 脂 質 : 14.9 g たんぱく質 : 27.8 g 塩 分 : 6.6 g	エネルギー : 828 kcal 脂 質 : 25.0 g たんぱく質 : 30.6 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 684 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 22.9 g 塩 分 : 2.2 g
夕食	ご飯 味噌汁 鯖のバジル焼き チャプチェ 白菜の磯部和え	ご飯 味噌汁 牛肉の焼肉風 やまいも短冊揚げ ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 鶏のごまがらめ 大根サラダ ビーフンカレー炒め	ご飯 味噌汁 さけフライ もやしの炒め物 納豆和え	ご飯 味噌汁 鶏のマーマレード焼き かぶとエビの葛煮 菜の花と白菜のナムル	ご飯 味噌汁 もつ煮込み 揚げ物 青菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 ホキのタルタルソース焼き 青梗菜と桜エビ炒め ラーメンサラダ
	エネルギー : 715 kcal 脂 質 : 19.5 g たんぱく質 : 27.0 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 753 kcal 脂 質 : 28.1 g たんぱく質 : 19.9 g 塩 分 : 2.3 g	エネルギー : 796 kcal 脂 質 : 25.4 g たんぱく質 : 24.3 g 塩 分 : 4.3 g	エネルギー : 803 kcal 脂 質 : 20.6 g たんぱく質 : 35.8 g 塩 分 : 4.2 g	エネルギー : 629 kcal 脂 質 : 11.6 g たんぱく質 : 24.4 g 塩 分 : 3.3 g	エネルギー : 804 kcal 脂 質 : 23.7 g たんぱく質 : 25.7 g 塩 分 : 2.5 g	エネルギー : 655 kcal 脂 質 : 14.9 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 2.3 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2422 kcal 脂 質 : 70.5 g たんぱく質 : 90.8 g 塩 分 : 9.8 g	<一日合計> エネルギー : 2011 kcal 脂 質 : 58.0 g たんぱく質 : 65.9 g 塩 分 : 7.0 g	<一日合計> エネルギー : 1974 kcal 脂 質 : 51.9 g たんぱく質 : 69.6 g 塩 分 : 11.1 g	<一日合計> エネルギー : 2393 kcal 脂 質 : 98.9 g たんぱく質 : 85.9 g 塩 分 : 10.4 g	<一日合計> エネルギー : 1859 kcal 脂 質 : 34.5 g たんぱく質 : 77.8 g 塩 分 : 13.1 g	<一日合計> エネルギー : 2319 kcal 脂 質 : 62.1 g たんぱく質 : 76.0 g 塩 分 : 8.4 g	<一日合計> エネルギー : 1977 kcal 脂 質 : 37.4 g たんぱく質 : 71.7 g 塩 分 : 8.1 g

* 都合により献立を変更することがあります。