

献立一覧表

2026年 1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 鮭の塩焼き キャベツとめかぶのポン酢和え 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 ハムステーキ 切り干し大根の炒め 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 玉子焼き 野菜炒め 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麹焼き すき昆布の煮物 漬物 ヨーグルト	ロールパン オムレツ ウインナー ポテトサラダ コーンスープ 乳酸菌飲料	ご飯 ハムカツ 菜の花のマヨ和え 漬物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉団子 もやしと卵の炒め物 漬物 味噌汁 ジョア
	エネルギー : 609 kcal 脂 質 : 5.6 g たんぱく質 : 27.0 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 652 kcal 脂 質 : 7.9 g たんぱく質 : 23.4 g 塩 分 : 3.5 g	エネルギー : 583 kcal 脂 質 : 6.2 g たんぱく質 : 16.5 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 611 kcal 脂 質 : 5.0 g たんぱく質 : 25.4 g 塩 分 : 2.4 g	エネルギー : 691 kcal 脂 質 : 39.9 g たんぱく質 : 24.9 g 塩 分 : 4.6 g	エネルギー : 745 kcal 脂 質 : 19.2 g たんぱく質 : 23.1 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 714 kcal 脂 質 : 14.9 g たんぱく質 : 23.1 g 塩 分 : 2.8 g
昼食	ほうれん草のクリームパスタ キノコスープ アップルカスタードロール	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め なすのはさみ揚げ ほうれん草の白和え	梅しらすご飯 すいとん 鮭の西京漬け 白菜ともやしの和え物	担々麺 シュウマイ オムレット(いちご)	麻婆丼 中華スープ パンパンジーサラダ 黒蜜きなこ白玉	ご飯 味噌汁 松風焼き とうがんのくず煮 春菊のごま和え	牛丼 すまし汁 温泉卵 和風温野菜サラダ
	エネルギー : 861 kcal 脂 質 : 33.3 g たんぱく質 : 26.8 g 塩 分 : 5.4 g	エネルギー : 966 kcal 脂 質 : 42.4 g たんぱく質 : 30.3 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 410 kcal 脂 質 : 7.8 g たんぱく質 : 26.0 g 塩 分 : 2.6 g	エネルギー : 807 kcal 脂 質 : 36.0 g たんぱく質 : 33.4 g 塩 分 : 4.0 g	エネルギー : 812 kcal 脂 質 : 20.2 g たんぱく質 : 29.4 g 塩 分 : 1.9 g	エネルギー : 665 kcal 脂 質 : 11.4 g たんぱく質 : 29.1 g 塩 分 : 3.0 g	エネルギー : 892 kcal 脂 質 : 37.9 g たんぱく質 : 29.4 g 塩 分 : 4.3 g
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の香草パン粉焼き ピーンズトマト煮 もやしの生姜和え	ご飯 味噌汁 鮭のカレームニエル チャプチェ キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 鶏のしそチーズ焼き 搾菜ともやしの和え物 里芋のごま味噌煮	ご飯 味噌汁 牛肉のキムチ炒め 金平ごぼう 小松菜のからし和え	ご飯 味噌汁 たらしのレモンペッパー焼き 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 鶏肉から揚げ 里芋の煮物 白菜のポン酢和え	ご飯 味噌汁 カレーの生姜焼き キャベツの塩炒め じゃがいもの味噌マヨ和え
	エネルギー : 644 kcal 脂 質 : 8.5 g たんぱく質 : 31.4 g 塩 分 : 2.9 g	エネルギー : 701 kcal 脂 質 : 17.4 g たんぱく質 : 25.6 g 塩 分 : 2.2 g	エネルギー : 799 kcal 脂 質 : 16.8 g たんぱく質 : 49.8 g 塩 分 : 4.6 g	エネルギー : 888 kcal 脂 質 : 42.9 g たんぱく質 : 16.7 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 655 kcal 脂 質 : 13.4 g たんぱく質 : 26.4 g 塩 分 : 3.1 g	エネルギー : 743 kcal 脂 質 : 13.7 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 4.1 g	エネルギー : 603 kcal 脂 質 : 8.2 g たんぱく質 : 23.1 g 塩 分 : 3.1 g
成分値	<一日合計> エネルギー : 2114 kcal 脂 質 : 47.4 g たんぱく質 : 85.2 g 塩 分 : 10.7 g	<一日合計> エネルギー : 2319 kcal 脂 質 : 67.7 g たんぱく質 : 79.3 g 塩 分 : 8.3 g	<一日合計> エネルギー : 1792 kcal 脂 質 : 30.8 g たんぱく質 : 92.3 g 塩 分 : 10.2 g	<一日合計> エネルギー : 2306 kcal 脂 質 : 83.9 g たんぱく質 : 75.5 g 塩 分 : 9.5 g	<一日合計> エネルギー : 2158 kcal 脂 質 : 73.5 g たんぱく質 : 80.7 g 塩 分 : 9.6 g	<一日合計> エネルギー : 2153 kcal 脂 質 : 44.3 g たんぱく質 : 77.4 g 塩 分 : 9.7 g	<一日合計> エネルギー : 2209 kcal 脂 質 : 61.0 g たんぱく質 : 75.6 g 塩 分 : 10.2 g

*都合により献立を変更することがあります。