

令和7年

10月



食育らんち 献立表



★当レストランは、旬のだて産野菜を使用した献立となっております。
★食材の仕入れ状況により内容と異なる場合もございます。
★E(エネルギー)、P(たんぱく質)、F(脂質)、塩分で栄養価を表記しております。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
だて食育レストランEスプーン Facebook Instagram 平日・土曜営業 Tel.0142-82-3591 営業時間:11時~15時 (LO.14時半、給食は12時半) FUREAIDATESHOKUIKU		1 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・手作りクリームコロッケ ・厚揚げとこんにゃくの味噌煮 ・青菜の磯辺和え E663(kcal) F17.5(g) P25.4(g) 塩分3.2(g)	2 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉の野菜あん ・切り干し大根のごまマヨ和え ・れんこんのきんぴら E651(kcal) F13.0(g) P33.8(g) 塩分2.8(g)	3 ・ごはん ・味噌汁 ・鮭とじゃが芋の味噌マヨ焼き ・挽き肉と青菜の春雨炒め ・大根と人参のだし煮 E658(kcal) F18.0(g) P27.1(g) 塩分3.1(g)	4 ・五目ちらし ・そうめん汁 ・肉じゃが ・マカロニサラダ ・青菜としめじの和え物 E663(kcal) F13.5(g) P30.6(g) 塩分2.9(g)	
6 ・麦ご飯 ・豚汁 ・千草焼き ・南瓜のそぼろあんかけ煮 ・いろいろ野菜のゴマ和え E663(kcal) F15.4(g) P29.1(g) 塩分2.4(g)	7 ・ゆかりごはん ・味噌汁 ・鶏の酢豚風 ・青菜と大根のナムル風サラダ ・ひじき煮 E645(kcal) F10.2(g) P30.0(g) 塩分2.9(g)	8 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鯖のケチャップソース ・豚小間とキャベツの塩昆布炒め ・青菜のごま和え E650(kcal) F17.7(g) P32.9(g) 塩分2.2(g)	9 ・もち麦ごはん ・味噌汁 ・鶏肉の南部焼き ・南瓜とレーズンのサラダ ・キャベツと人参のポン和え E615(kcal) F10.2(g) P32.3(g) 塩分2.6(g)	10 ・さつまいもご飯 ・味噌汁 ・ガーリックしょう油チキン ・きのこ揚げのさっと煮 ・青菜の海苔ごま和え E645(kcal) F12.3(g) P34.1(g) 塩分2.8(g)	11 郷土料理・ご当地料理 ・クファージュシー(沖縄県) ・つぼん汁(熊本県) ・煮合い(茨城県) ・いもなます(長野県) E659(kcal) F14.6(g) P23.0(g) 塩分2.9(g)	
スポーツの日		14 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・にぎやか麻婆豆腐 ・青菜としめじのナムル ・さつま芋のワイン煮 E664(kcal) F14.6(g) P26.71(g) 塩分2.3(g)	15 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鯖のしょう油漬け焼き ・炒り高野 ・南瓜のごま味噌和え E638(kcal) F15.7(g) P29.5(g) 塩分2.7(g)	16 ・ゆかりご飯 ・スープ ・チリコンカン ・キャベツと人参のカレーサラダ ・大根のレモンマリネ E628(kcal) F19.5(g) P28.0(g) 塩分2.7(g)	17 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のコチュジャン照り焼き ・春雨のレモンペッパー風味 ・しめじとさつま芋のナムル E641(kcal) F10.4(g) P33.3(g) 塩分3.0(g)	18 ・手作りパン ・ポトフ ・白菜とチーズのクリーム煮 ・きのこのマリネ ・ごぼうチップス E620(kcal) F26.4(g) P23.2(g) 塩分3.0(g)
20 ・アロニアご飯 ・けんちん汁 ・五目卵焼き ・切り干し大根の中華サラダ ・青菜のきな粉和え E620(kcal) P22.4(g) F18.2(g) 塩分2.7(g)	21 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のシーザードレッシング風 ・南瓜とさつま芋のミルク煮 ・千草お浸し 6665(kcal) P36.7(g) F12.9(g) 塩分2.2(g)	22 ・塩昆布と炒りごま混ぜご飯 ・味噌汁 ・鶏の甘辛焼き ・いろいろ野菜のデリ風サラダ ・切り干し大根と高野豆腐の煮物 E627(kcal) P36.7(g) F11.8(g) 塩分3.3(g)	23 ・麦ご飯 ・たぬき汁 ・ヘルシー山賊焼き風 ・南瓜とツナのごま煮 ・大根のハムマヨサラダ E635(kcal) P36.9(g) F12.8(g) 塩分2.7(g)	24 ・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・ほっけのねぎみそ焼き ・鶏と大根の甘酢煮 ・南瓜のきんぴら E615(kcal) P30.3(g) F14.8(g) 塩分3.2(g)	25 ・里の味ご飯 ・すり身汁 ・秋野菜と豚肉の あっさり甘酢炒め ・青梗菜の辛子和え E646(kcal) P32.8(g) F12.7(g) 塩分2.7(g)	
秋のだて産野菜を楽しみましょう♪ 10/20~10/25						
27 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鮭の焼き南蛮 ・豚肉のとりみ煮 ・南瓜とくるみのチーズ和え E648(kcal) F18.1(g) P34.3(g) 塩分2.9(g)	28 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・カレーマーボー ・韓国風春雨サラダ ・青菜としめじのポン和え E630(kcal) F18.4(g) P27.0(g) 塩分3.0(g)	29 肉の日 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の南蛮漬け ・さつま芋のマスタードサラダ ・きざみ昆布と人参のきんぴら E652(kcal) F10.6(g) P33.7(g) 塩分2.9(g)	30 野菜の日 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・鶏と秋野菜の ハニーマスタード炒め ・こんにゃくと竹輪の甘辛煮 ・大根の塩昆布もみ E651(kcal) F10.8(g) P30.1(g) 塩分2.9(g)	31 野菜の日 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・焼き肉チキン ・ひじきと豚やかサラダ ・青菜の辛子和え E624(kcal) F15.2(g) P36.3(g) 塩分3.1(g)	お知らせ 詳細は スタッフまで♪ ★10月24日(金) 食育のおはなし (老ける習慣のおはなし) ★10月28日(火) 料理教室 (秋の野菜を楽しむ料理 ~南瓜のグラタン他2~3品)	