

11月



食育ランチ 献立表



★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)		おしらせ 詳細はスタッフまで♪ ★11月21日(金) 料理教室 (クリスマス料理～ニョッキを作ってみよう～) ★11月28日(金) 食育のおはなし (血糖値のおはなし)	～11月22日の郷土・ご当地料理～ 『ガタタン(北海道)』 ガタタンは戦後、旧満州から芦別に引き揚げた「村井 豊後之亮(ぶんごのすけ)」という方が、中華料理店「幸楽」(後の「幸楽」とは別の店)で出したのが始まりとされています。名前は小麦粉を水で練って小さな塊にした中華料理の「ガーダ」がルーツという説があり、あっさり塩味のスープで油が少なく胃もたれないのが長所です。	1 ・きのこちらし ・そうめん汁 ・鶏と大根の煮物 ・白和え E633(kcal) F19.1(g) P24.2(g) 塩分3.0(g)	
11月3日 文化の日	4 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・車麩の卵とじ ・さつま芋と豆のカレーサラダ ・青菜のおかか和え E654(kcal) F11.4(g) P23.5(g) 塩分2.9(g)	5 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のしょうが味噌焼き ・春雨の中華サラダ ・南瓜のコンソメパンチ E631(kcal) F17.2(g) P25.9(g) 塩分2.9(g)	6 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・鯖のソース焼き ・高野豆腐入り五目煮 ・青菜の梅和え E618(kcal) F19.9(g) P30.9(g) 塩分2.8(g)	7 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏ときのこの味噌トマトソース煮 ・さつま芋のポテトサラダ ・青菜の塩昆布和え E668(kcal) F18.2(g) P26.5(g) 塩分3.1(g)	8 ・手作りパン ・たっぷり野菜と鶏肉の塩ボトフ ・クリームマカロニ ・キャロットラペ E619(kcal) F24.0(g) P26.6(g) 塩分2.8(g)
10 ・わかめご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根の卵焼き ・さつま芋とレーズンのサラダ ・竹輪の磯辺揚げ E646(kcal) F14.9(g) P23.0(g) 塩分3.5(g)	11 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏のはちみつしょう油照り焼き ・大根とこんにゃくの炒め煮 ・さつま芋の黒ごま和え E648(kcal) F12.7(g) P31.2(g) 塩分3.1(g)	12 ・ゆかりご飯 ・たぬき汁 ・マスタードチキン ・きんぴらごぼう ・南瓜のマリネ E654(kcal) F16.2(g) P32.5(g) 塩分2.9(g)	13 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏のパン粉焼き ・さつま芋と油揚げの味噌煮 ・しめじと白菜の洋風お浸し E640(kcal) F13.1(g) P31.4(g) 塩分2.7(g)	14 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・鯖の香味焼き ・おかずきんぴら ・カラフル小鉢 E674(kcal) F20.0(g) P32.2(g) 塩分2.9(g)	15 郷土料理・ご当地料理 ・ごはん ・ガタタン(北海道) ・あいまぜ(石川県) ・ねぎとさつま芋のぬた(高知県) E674(kcal) F13.0(g) P31.1(g) 塩分3.3(g)
17 ・麦ごはん ・味噌汁 ・豚キムチ春雨 ・高野豆腐のオランダ煮 ・野菜のごまだれ E612(kcal) F15.6(g) P25.8(g) 塩分2.9(g)	18 ・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・鶏と厚揚げの甘辛煮 ・ビーフンサラダ ・ポテトとしめじのマヨ炒め E679(kcal) F16.3(g) P31.6(g) 塩分2.2(g)	19 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とれんこんのカレーマヨ焼き ・キャベツとツナの塩昆布和え ・さつま芋のレモン煮 E653(kcal) F17.0(g) P26.1(g) 塩分2.5(g)	20 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・鮭のねぎみそ焼き ・キャベツと卵の中華炒め ・さつま芋とごぼうのサラダ E649(kcal) F21.3(g) P29.0(g) 塩分2.1(g)	21 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉とたっぷりきのこの中華マリネ ・じゃが芋サラダ ・青菜の煮浸し E663(kcal) F17.8(g) P36.3(g) 塩分3.2(g)	22 ・味噌豚プレートご飯 ・けんちん汁 ・青菜のお浸しサラダ ・大根と昆布の煮物 E643(kcal) F15.6(g) P29.1(g) 塩分2.9(g)
振替休日	25 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げの野菜あんかけ ・竹輪と青菜の中華和え ・エリンギとこんにゃくのピリ辛炒め E619(kcal) P24.2(g) F19.5(g) 塩分2.8(g)	26 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉の焼き油淋鶏 ・青菜ともやしの塩ナムル ・南瓜とくるみのチーズ和え E32(kcal) P34.9(g) F11.8(g) 塩分3.0(g)	27 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鯖のカレー竜田焼き ・豚小間とキャベツの酢炒め ・ごぼうの紅サラダ E634(kcal) P34.2(g) F18.5(g) 塩分2.4(g)	28 ・もち麦ごはん ・味噌汁 ・鶏肉と白菜のとりも炒め ・さつま芋と柿のサラダ ・ひじきと青菜と人参の炒め物 E644(kcal) P32.7(g) F13.7(g) 塩分2.6(g)	29 肉の日 ・豚キムチご飯 ・韓国風味噌汁 ・彩り野菜のナムル風サラダ ・さつま芋のはちみつ煮 E649(kcal) F14.7(g) P28.0(g) 塩分2.4(g)
血糖値の気になる方におすすめのお食事週間 11/25～11/28 ※11月は糖尿病予防月間です※					