令和8年

5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。

だて食育レストランEスプーン
Facebook
Instagram
https://www.furei-date.jp/
FUREAIDATESHOKUIKU
平日・土曜営業 Tel.0142-82-3591
営業時間：11時～15時
（ラストオーダー14時半、給食は12時半）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			おしらせ 詳細はスタッフまで♪ ★5月23日（金） 食育のおはなし （たんぱく質のお話し） ★5月27日（火） 料理教室 （春の体調不良に良い食事 ～豆腐グラタン他2～3品）	1 ・ポパイピラフ ・ごぼうスープ ・とんとん団子の甘酢あんかけ ・野菜のごまだれ E667(kcal) F20.6(g) P27.1(g) 塩分2.9(g)	2 ・いなり寿司 ・豚汁 ・いり玉ごま和え ・かぶの梅和え E661(kcal) F18.7(g) P27.0(g) 塩分3.5(g)
みどりの日	こどもの日	振替休日	7 ・炒めナムル丼 ・くずし豆腐のスープ ・鮭の洋風西京焼き ・ビーフンサラダ E622(kcal) F17.2(g) P35.3(g) 塩分3.3(g)	8 ・鶏しょうがご飯 ・こしね汁 ・卵巾着と大根の煮物 ・青菜とツナの塩昆布和え E649(kcal) F23.3(g) P32.1(g) 塩分2.4(g)	9 ・鶏チリ丼 ・元気スープ ・さつま芋のマスタードサラダ ・青菜としめじのナムル E635(kcal) F12.7(g) P34.4(g) 塩分3.0(g)
11 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・家常豆腐(ジャージャンドウフ) ・さつま芋とレーズンのサラダ ・青菜のおかか和え E627(kcal) F17.3(g) P23.3(g) 塩分2.7(g)	12 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・チキンマスタード焼き ・韓国風春雨サラダ ・大根のべっこう煮 E613(kcal) F13.7(g) P33.8(g) 塩分2.9(g)	13 ・麦ごはん ・味噌汁 ・タンドリーチキン ・切り干し大根とさつま芋の煮物 ・いろいろ野菜のデリ風サラダ E636(kcal) F8.1(g) P35.6(g) 塩分2.9(g)	14 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鯖の香味焼き ・挽き肉と青菜の春雨炒め ・人参とひじきのサラダ E647(kcal) F20.4(g) P25.9(g) 塩分3.0(g)	15 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・ハニーマスタードチキン ・野菜ときのこの塩昆布マリネ ・大根の味噌煮 E618(kcal) F12.4(g) P32.7(g) 塩分3.0(g)	16 郷土料理・ご当地料理 ・かて飯（神奈川県） ・たけのこ汁（長野県） ・大平（広島県） ・ねぎぬた（群馬県） E630(kcal) F12.8(g) P35.2(g) 塩分2.9(g)
18 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・車麩の卵とじ ・ビーフンソテー ・人参の味噌和え E613(kcal) P24.3(g) F10.7(g) 塩分2.7(g)	19 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のカレー炒め ・きざみ昆布と野菜の煮物 ・春雨と胡瓜のナムル E640(kcal) P25.5(g) F19.7(g) 塩分3.0(g)	20 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・ふんわり鶏つくね ・ごぼうの紅サラダ ・大根の甘酢 E632(kcal) P23.4(g) F22.6(g) 塩分2.2(g)	21 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの変わり焼き ・炒り高野 ・さつま芋のつや煮 E648(kcal) P27.3(g) F12.5(g) 塩分2.9(g)	22 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉ときのこの味噌トマトソース煮 ・大根とツナのフレンチサラダ ・青菜とコーンのごま風味 E608(kcal) P31.8(g) F16.7(g) 塩分2.1(g)	23 ・手作りパン ・クリームシチュー ・さつま芋と豆のカレーサラダ ・きのことパプリカのマリネ E620(kcal) F22.3(g) P24.7(g) 塩分2.0(g)
25 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・お好み焼き風オムレツ ・じゃが芋と春雨炒め ・青菜と竹輪のごまマヨ醤油 E627(kcal) F18.6(g) P22.5(g) 塩分3.0(g)	26 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉の甘酢煮 ・さつま芋の甘辛煮 ・キャベツと人参のカレーサラダ E618(kcal) F11.0(g) P32.3(g) 塩分2.6(g)	27 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鮭の野菜あんかけ ・五目豆 ・さつま芋と人参のごま和え E608(kcal) F27.0(g) P27.0(g) 塩分2.4(g)	28 ・麦ご飯 ・たぬき汁 ・鶏肉の照り焼き ・シルバーサラダ ・きんぴらごぼう E630(kcal) F12.9(g) P32.8(g) 塩分2.7(g)	29 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉のオイマヨ和え ・ジャーマンポテト ・ひじきとれんこんの梅サラダ E619(kcal) F17.6(g) P32.2(g) 塩分3.0(g)	30 ・野菜たっぷりあんかけプレート ・味噌汁 ・手作りがんもどきの揚げ出し風 ・長芋と水菜の和風サラダ E612(kcal) F13.3(g) P27.0(g) 塩分2.1(g)

ヘルシーライフ!! 生活習慣病予防に、たんぱく質をしっかりとりましょう！ 5/19～5/23