

令和8年 9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
https://www.fureai-date.jp/ https://www.fureai-date.jp/	1 - ゆかりご飯 - 味噌汁 - チキンマスタート焼き - 南瓜となすのごま和え - ピーマンとえのきの塩昆布炒め E609(kcal) F14.4(g) P35.1(g) 塩分2.7(g)	2 - 麦ご飯 - 味噌汁 - 鯖のケチャップソース - 挽き肉と青菜の春雨炒め - ブロッコリーのペペロンチーノ E610(kcal) F18.6(g) P28.2(g) 塩分3.1(g)	3 - もち麦ご飯 - 味噌汁 - 鶏肉のカレー炒め - カラフル小鉢 - 大根と人参のだし煮 E640(kcal) F22.9(g) P26.8(g) 塩分2.7(g)	4 - 麦ご飯 - 味噌汁 - 鶏の照り焼き - 鉄骨サラダ - ごぼうの韓国煮 E622(kcal) F13.8(g) P32.5(g) 塩分2.9(g)	5 - なすと挽き肉の和風ボロネーゼご飯 - スープ - 人参とツナのヘルシーサラダ - 青菜のくるみ和え E658(kcal) F22.6(g) P27.4(g) 塩分2.6(g)
7 - 麦ご飯 - 味噌汁 - 南瓜のスペイン風オムレツ - さつま芋のマスタートサラダ - ナスの生姜マリネ E661(kcal) F18.7(g) P23.7(g) 塩分2.8(g)	8 - もち麦ご飯 - かき玉汁 - 鶏のピリ辛マヨ焼き - 南瓜とひじきの煮物 - 青菜とキャベツの海苔和え E608(kcal) F15.0(g) P35.3(g) 塩分3.1(g)	9 - 麦ご飯 - 味噌汁 - ホッケの変わり焼き - 鶏と大根の甘酢煮 - さつま芋と人参のごま和え E613(kcal) F9.5(g) P29.2(g) 塩分2.6(g)	10 - ゆかりご飯 - 味噌汁 - 鶏むね肉のボークチャップ風 - 青梗菜とツナのごまマヨサラダ - 南瓜の煮物 E621(kcal) F16.9(g) P31.9(g) 塩分3.1(g)	11 - もち麦ご飯 - 味噌汁 - 鶏とさつま芋の甘辛煮 - シルバーサラダ - キャベツの梅和え E621(kcal) F18.6(g) P20.0(g) 塩分2.2(g)	12 郷土料理・ご当地料理 - ばら寿司(宮城県) - おくずかけ(宮城県) - 筑前煮(福岡県) - ねりこみ(青森県) E663(kcal) F11.5(g) P27.5(g) 塩分3.1(g)
14 - もち麦ご飯 - たぬき汁 - 高野豆腐の卵とじ - 南瓜のサラダ - 竹輪のきんぴら E640(kcal) P20.1(g) F17.6(g) 塩分2.9(g)	15 - 麦ご飯 - 味噌汁 - タンドリーチキン - ひじきと大豆の煮物 - さつま芋の味噌マヨ和え E604(kcal) P34.3(g) F12.7(g) 塩分2.7(g)	16 - アロニアご飯 - 味噌汁 - チリコンカン - キャベツと人参のカレーサラダ - ブロッコリーの梅マヨ和え E617(kcal) P26.6(g) F19.5(g) 塩分2.9(g)	17 - もち麦ご飯 - 味噌汁 - 鶏のにんにくマヨ焼き - 南瓜とさつま芋のミルク煮 - 春雨の中華サラダ E635(kcal) P33.6(g) F11.6(g) 塩分2.2(g)	18 - 麦ご飯 - じゃが芋の味噌汁 - 鯖のカレー竜田焼き - 鶏ごぼうこんにゃく - もやしとオクラのナムル E626(kcal) P27.2(g) F18.3(g) 塩分2.2(g)	19 - カレー風味の野菜ワンプレートごはん - ごぼうスープ - 菜ムル - 南瓜のごま酢和え E626(kcal) F15.9(g) P28.2(g) 塩分2.4(g)
脳が元気になる食事♪ 9/14~9/18					
敬老の日	国民の休日	秋分の日	24 - わかめご飯 - 味噌汁 - 豚肉とキャベツの甘辛炒め - さつま芋の黒ごま和え - トマトと胡瓜のさっぱりサラダ E605(kcal) F12.8(g) P26.8(g) 塩分3.0(g)	25 - もち麦ご飯 - 味噌汁 - 鯖のしょう油漬け焼き - 豆腐と塩昆布のさっぱりサラダ - 大根のべっこう煮 E614(kcal) F18.9(g) P31.5(g) 塩分3.1(g)	26 - 手作りパン - スープ - ミートボールのトマト煮 - キャベツのイタリアンサラダ - フルーツ和え E626(kcal) F27.6(g) P28.2(g) 塩分3.0(g)
28 - 麦ご飯 - けんちん汁 - ふくさ卵 - ひじきのケチャップ炒め - さつま芋のオレンジ煮 E641(kcal) F15.7(g) P22.2(g) 塩分3.0(g)	29 肉の日 - もち麦ご飯 - ごぼうの香味味噌汁 - 鶏肉とピーマンの中華炒め - 千草お浸し - 南瓜とひじきの煮物 E622(kcal) F11.4(g) P35.2(g) 塩分2.8(g)	30 野菜の日 - もち麦ご飯 - 味噌汁 - 甘辛鶏のチャプチェ風 - 大根と昆布の煮物 - 青菜とえのきの梅和え E637(kcal) F10.1(g) P24.1(g) 塩分2.7(g)	お知らせ ★9月18日(金) 料理教室 9月のテーマ 『食事で脳活』です 詳細はスタッフまで♪	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)	