



★当レストランは、旬の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
<p>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)</p>	<p>12月27日(土)~1月6日(火) 冬季休業</p>	<p>★1月22日(木) 食育のおはなし (食物繊維のおはなし)</p>	<p>https://www.fureai-date.jp/ https://www.fureai-date.jp/ https://www.fureai-date.jp/</p>		
<p>~1月10日は…伝統料理・ご当地料理~ 『おざく(静岡県)』</p> <p>おざくは、里芋、大根、にんじんなどの野菜をだし汁と醤油、砂糖で煮た野菜の汁物です。結婚式や葬式、祭りなど人が集まるときに、隣近所がそれぞれの畑で収穫した野菜を持ち寄ってつくった郷土料理とされています。野菜をざくざく切って作るので「おざく」と呼ばれるようになったといわれています。</p>	<p>7</p> <p>・七草粥 ・味噌汁 ・鯖の香味焼き ・筑前煮 ・酢の物</p> <p>E570(kcal) F17.5(g) P32.2(g) 塩分2.5(g)</p>	<p>8</p> <p>・炊き込みいなり ・豚汁 ・人参りしり ・白菜のゆかり和え</p> <p>E672(kcal) F22.4(g) P30.8(g) 塩分3.0(g)</p>	<p>9</p> <p>・ポパイピラフ ・鶏団子と春雨の和風スープ ・焼き南瓜のジンジャーマリネ ・りんごのサラダ</p> <p>E679(kcal) F25.1(g) P21.0(g) 塩分2.7(g)</p>	<p>10</p> <p>・こうしめし(高知県) ・おざく(静岡県) ・手作りさつま揚げ(鹿児島県) ・こんにゃくのはちはい(香川県)</p> <p>E618(kcal) F11.3(g) P30.7(g) 塩分3.1(g)</p>	
<p>13</p> <p>・麦ご飯 ・味噌汁 ・車麩の卵とじ ・ひじきのケチャップ炒め ・青菜とキャベツのポン和え</p> <p>E617(kcal) P25.4(g) F14.4(g) 塩分3.2(g)</p>	<p>14</p> <p>・もち麦ごはん ・味噌汁 ・鶏むね肉の梅マヨネーズ焼き ・春雨の中華サラダ ・さつま芋のつや煮</p> <p>E666(kcal) P32.1(g) F10.2(g) 塩分2.4(g)</p>	<p>15</p> <p>・ゆかりご飯 ・ふわふわ汁 ・鶏のねぎ塩焼き ・スパゲッティサラダ ・大根とこんにゃくの炒め煮</p> <p>E654(kcal) P36.0(g) F16.0(g) 塩分3.0(g)</p>	<p>16</p> <p>・麦ご飯 ・味噌汁 ・鮭の土佐酢マリネ ・五目豆 ・キャベツのナムル</p> <p>E631(kcal) P29.2(g) F8.3(g) 塩分3.0(g)</p>	<p>17</p> <p>・手作りパン ・カレーシチュー ・コールスローサラダ ・じゃが芋のガレット</p> <p>E639(kcal) F25.7(g) P22.9(g) 塩分3.2(g)</p>	
<p>19</p> <p>・麦ご飯 ・味噌汁 ・しらすときのこの和風オムレツ ・さつま芋のそぼろあんかけ煮 ・青菜とツナの旨みサラダ</p> <p>E628(kcal) F16.8(g) P26.2(g) 塩分2.7(g)</p>	<p>20</p> <p>・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・チキンマスター焼き ・大根のべっこ煮 ・人参とくるみの粉チーズ和え</p> <p>E658(kcal) F19.0(g) P32.9(g) 塩分2.3(g)</p>	<p>21</p> <p>・わかめご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・ポテトサラダ ・青菜の彩り和え</p> <p>E617(kcal) F12.7(g) P33.8(g) 塩分3.3(g)</p>	<p>22</p> <p>・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・鯖のケチャップソース ・豚肉と大根の甘味噌煮 ・さつま芋と人参のごま和え</p> <p>E640(kcal) F15.6(g) P29.1(g) 塩分2.6(g)</p>	<p>23</p> <p>・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉とキャベツの回鍋肉風 ・卯の花 ・大根と人参の甘酢</p> <p>E622(kcal) F14.3(g) P30.5(g) 塩分2.9(g)</p>	<p>24</p> <p>・花野菜のちらし寿司 ・そうめん汁 ・卵入り巾着と大根の煮物 ・さつま芋のサラダ ・青菜と竹輪のごま味噌和え</p> <p>E632(kcal) F12.6(g) P20.2(g) 塩分3.0(g)</p>
<p>26</p> <p>・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・家常豆腐(ジャージャンドウフ) ・切り干し大根のハリハリ和え ・青菜の中華和え</p> <p>E603(kcal) F13.3(g) P25.5(g) 塩分2.8(g)</p>	<p>27</p> <p>・ゆかりご飯 ・たぬき汁 ・タンドリーチキン ・さつま芋のはちみつ煮 ・青菜と竹輪のごまマヨ醤油和え</p> <p>E632(kcal) F10.4(g) P33.3(g) 塩分2.8(g)</p>	<p>28</p> <p>・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のガリバタ炒め ・高野豆腐のツナサラダ ・青菜のチーズナツツ和え</p> <p>E639(kcal) F18.4(g) P38.7(g) 塩分2.2(g)</p>	<p>29 肉の日</p> <p>・アロニアご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のハニ一味噌漬け ・涼拌白菜(りんばんはくさい) ・人参のマヨごま和え</p> <p>E666(kcal) F15.4(g) P34.2(g) 塩分2.4(g)</p>	<p>30 野菜の日</p> <p>・麦ご飯 ・味噌汁 ・鮭の野菜あんかけ ・竹輪の卵とじ ・三色きんぴら</p> <p>E629(kcal) F13.8(g) P29.2(g) 塩分3.2(g)</p>	<p>31 野菜の日</p> <p>・野菜たっぷりあんかけ丼 ・くずし豆腐のスープ ・白菜の卵とじ ・カラフル小鉢</p> <p>E621(kcal) F17.1(g) P31.6(g) 塩分2.8(g)</p>