

令和8年

2月

食育らんち 献立表

★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

| | |
|---|--|
| 2 | |
| 3 | |

E623(kcal) P19.7(g) F9.7(g) 塩分3.2(g)

- ・ゆかりご飯
- ・味噌汁
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・切り干し大根とさつま芋の煮物
- ・きのこのごま和え

E658(kcal) F16.5(g)
P23.9(g) 塩分2.9(g)

- ・麦ご飯
- ・味噌汁
- ・ホッケのねぎみそ焼き
- ・挽き肉と青菜の春雨炒め
- ・さつま芋と油揚げの味噌煮

E628(kcal) F18.4(g)
P20.2(g) 塩分2.9(g)

<https://www.fureai-dateshoku.jp/>
<https://www.fureai-dateshoku.jp/i-date.jp/>
<https://www.fureai-dateshoku.jp/>

| | |
|---|--|
| 3 | |
| 4 | |

E655(kcal) P42.9(g) F10.0(g) 塩分3.0(g)

- ・麦ご飯
- ・味噌汁
- ・鬼除け汁
- ・鶏の生姜焼き
- ・大豆とコロコロ野菜のサラダ
- ・雷こんにゃく

E617(kcal) F11.9(g)
P32.5(g) 塩分2.9(g)

- ・ゆかりご飯
- ・味噌汁
- ・甘辛生姜焼きチキン
- ・切り干し大根と高野豆腐の煮物
- ・さつま芋とレーズンのサラダ

E602(kcal) P33.2(g) F12.6(g) 塩分2.5(g)

- ・麦ご飯
- ・味噌汁
- ・鶏肉のシーザードレッシング風
- ・いろいろ野菜のごま和え
- ・きんぴらごぼう

E672(kcal) P39.8(g) F17.0(g) 塩分3.3(g)

- ・もち麦ご飯
- ・味噌汁
- ・鯖の蒲焼き
- ・鶏肉と白菜のとろみ炒め
- ・さつま芋の黒ごま和え

E686(kcal) P28.1(g) F24.6(g) 塩分2.3(g)

- 免疫力を高める食事週間2/2~2/7 ※かぜ・インフルエンザ・コロナに負けない体づくりをしましょう!※
- ・アロニアご飯
 - ・味噌汁
 - ・鶏肉ときのこの味噌トマトソース煮
 - ・さつま芋とチーズのサラダ
 - ・青菜のくるみ和え

E604(kcal) P26.7(g) F14.5(g) 塩分2.8(g)

- ・野菜たっぷり中華丼
- ・春雨スープ
- ・ほうれん草と人参の韓国海苔ナムル
- ・じゃが芋のねぎみそ焼き

| | |
|---|--|
| 4 | |
| 5 | |

- ・麦ご飯
- ・味噌汁
- ・もち麦ご飯
- ・味噌汁
- ・鯖の蒲焼き
- ・鶏肉と白菜のとろみ炒め
- ・いろいろ野菜のごま和え
- ・きんぴらごぼう

E602(kcal) P33.2(g) F12.6(g) 塩分2.5(g)

- ・麦ご飯
- ・味噌汁
- ・白菜と豚肉の卵とじ
- ・ビーフンサラダ
- ・じゃが芋のベーコンソテー

E621(kcal) F11.9(g)
P29.5(g) 塩分3.4(g)

- ・麦ご飯
- ・味噌汁
- ・白菜と豚肉の卵とじ
- ・ビーフンサラダ
- ・じゃが芋のベーコンソテー

E617(kcal) F9.8(g)
P33.7(g) 塩分3.0(g)

- ・麦ご飯
- ・味噌汁
- ・鶏肉とじゃが芋のオイスターソース炒め
- ・青菜と大根のナムル風サラダ
- ・人参の和風和え

E600(kcal) F18.3(g)
P31.7(g) 塩分2.8(g)

- ・もち麦ご飯
- ・味噌汁
- ・鯖のしょう油漬け焼き
- ・白菜の鶏マーボー
- ・青菜としめじのナムル

E639(kcal) F13.7(g)
P25.1(g) 塩分3.7(g)

- ・しょうゆめし(愛媛県)
- ・めった汁(石川県)
- ・いもがらの炒め煮(茨城県)
- ・おすわい(富山県)

| | |
|---|--|
| 6 | |
| 7 | |

- ・アロニアご飯
- ・味噌汁
- ・鶏肉ときのこの味噌トマトソース煮
- ・さつま芋とチーズのサラダ
- ・青菜のくるみ和え

E604(kcal) P26.7(g) F14.5(g) 塩分2.8(g)

- ・野菜たっぷり中華丼
- ・春雨スープ
- ・ほうれん草と人参の韓国海苔ナムル
- ・じゃが芋のねぎみそ焼き

E655(kcal) F12.5(g)
P29.7(g) 塩分2.6(g)

- ・炒めナムル丼
- ・鶏ごぼう汁
- ・春菊としめじのごま和え
- ・味噌ポテト

E655(kcal) F12.5(g)
P29.7(g) 塩分2.6(g)

- ・炒めナムル丼
- ・鶏ごぼう汁
- ・春菊としめじのごま和え
- ・味噌ポテト

E639(kcal) F13.7(g)
P25.1(g) 塩分3.7(g)

- ・炒めナムル丼
- ・鶏ごぼう汁
- ・春菊としめじのごま和え
- ・味噌ポテト

E653(kcal) F28.2(g)
P23.9(g) 塩分2.7(g)

- ・手作りパン
- ・ポトフ
- ・白菜とチーズのクリーム煮
- ・人参とハムのマリネ
- ・大学じゃが芋

おしらせ 詳細は
スタッフまで♪

★2月17日(火)

料理教室

(お家で祝う桃の節句の料理)

★2月20日(金)

食育のおはなし

(生まれ変わる食事のおはなし)



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)