

令和8年

2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
2 <ul style="list-style-type: none"> 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 	3 <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 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 	4 <ul style="list-style-type: none"> もち麦ご飯 味噌汁 鯖の蒲焼き 鶏肉と白菜のとりみ炒め さつま芋の黒ごま和え 	5 <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 味噌汁 鶏肉のシーザードレッシング風 いろいろな野菜のごま和え きんぴらごぼう 	6 <ul style="list-style-type: none"> アロニアご飯 味噌汁 鶏肉とき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 	7 <ul style="list-style-type: none"> 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
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!※					
E623(kcal) P19.9(g) F9.7(g) 塩分3.2(g)	E655(kcal) P42.9(g) F10.0(g) 塩分3.0(g)	E672(kcal) P39.8(g) F17.0(g) 塩分3.3(g)	E602(kcal) P33.2(g) F12.6(g) 塩分2.5(g)	E686(kcal) P28.1(g) F24.6(g) 塩分2.3(g)	E604(kcal) P26.7(g) F14.5(g) 塩分2.8(g)
9 <ul style="list-style-type: none"> 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 	10 <ul style="list-style-type: none"> 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 	建国記念の日	12 <ul style="list-style-type: none"> 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 	13 <ul style="list-style-type: none"> 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 	14 <ul style="list-style-type: none"> 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
E658(kcal) F16.5(g) P23.9(g) 塩分2.9(g)	E617(kcal) F11.9(g) P32.5(g) 塩分2.9(g)		E621(kcal) F11.9(g) P29.5(g) 塩分3.4(g)	E617(kcal) F9.8(g) P33.7(g) 塩分3.0(g)	E655(kcal) F12.5(g) P29.7(g) 塩分2.6(g)
16 <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 味噌汁 五目卵焼き さつま芋とツナのカレーサラダ こんにゃくと竹輪の甘辛煮 	17 <ul style="list-style-type: none"> アロニアご飯 味噌汁 ヘルシー山賊焼き風 じゃが芋のそぼろあんかけ煮 ほうれん草のチョレギサラダ 	18 <ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 味噌汁 鶏むね肉のにんにくマヨ焼き じゃが芋サラダ ラーパーツアイ 	19 <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 味噌汁 鶏肉のコチュジャン照り焼き 根菜と青菜のうま塩炒め 白菜のさっぱり胡麻酢サラダ 	20 <ul style="list-style-type: none"> 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 	21 <ul style="list-style-type: none"> 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)
E628(kcal) F18.4(g) P20.2(g) 塩分2.9(g)	E600(kcal) F15.0(g) P36.4(g) 塩分2.6(g)	E649(kcal) F21.5(g) P32.4(g) 塩分3.1(g)	E604(kcal) F11.8(g) P33.6(g) 塩分2.9(g)	E600(kcal) F18.3(g) P31.7(g) 塩分2.8(g)	E639(kcal) F13.7(g) P25.1(g) 塩分3.7(g)
天皇誕生日	24 <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 味噌汁 豚キムチ春雨 ひじきの中華サラダ 大根のレモンマリネ 	25 <ul style="list-style-type: none"> ゆかりご飯 味噌汁 鮭と野菜の味噌バター炒め マカロニサラダ 青菜と舞茸のわさびしょう油 	26 <ul style="list-style-type: none"> アロニアご飯 味噌汁 焼き肉チキン 春雨のレモンベツパー風味 大根と昆布の煮物 	27 <ul style="list-style-type: none"> もち麦ご飯 味噌汁 ガーリックしょう油チキン ひじきときこのサラダ 人参きんぴら 	28 <ul style="list-style-type: none"> 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
	E607(kcal) F17.3(g) P26.0(g) 塩分2.8(g)	E634(kcal) F15.6(g) P27.1(g) 塩分3.0(g)	E646(kcal) F14.5(g) P32.4(g) 塩分2.4(g)	E600(kcal) F11.4(g) P34.3(g) 塩分2.6(g)	E653(kcal) F28.2(g) P23.9(g) 塩分2.7(g)
https://www.furea-i-date.jp/ 	～2月21日は…伝統料理・ご当地料理～ 『おすわい(富山県)』 「お酢和え」が訛って「おすわい」と呼ばれるようになり、多くの富山県民が子どもの頃から慣れ親しんできた甘酢の和え物。ほかの県で言うならば、なますに近い料理。正月のおせち料理の定番でハレの日やお祝いの席、また仏事の際にも作られる特別な日の料理である一方、普段からおかずの一品として食卓に登場する日常食でもあります。		お知らせ 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)	 Facebook Instagram	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)