

令和8年

3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がございます。

★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 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・ポークビーンズ ・ポパイサラダ ・さつま芋のはちみつ煮 	3 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・鶏のピリ辛マヨ焼き ・いろいろ野菜のはごろも煮和え ・塩もみキャベツの旨だれ 	4 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の南部焼き ・人参とツナのヘルシーサラダ ・椎茸とごぼうの当座煮 	5 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鮭のスパイスソテー ・ごろごろ高野豆腐入り五目豆 ・しめじとさつま芋のナムル 	6 ・麦ご飯 ・たぬき汁 ・鶏肉の野菜あんかけ ・ひじきと大豆の炒め煮 ・しめじと白菜の洋風おひたし 	7 郷土料理・ご当地料理 ・金時豆入りばら寿司(徳島県) ・ざぶ汁(宮崎県) ・治部煮(石川県) ・マーミナーチャンプルー(沖縄県) 
「女性の健康週間」にちなんで女性の健康を応援するお食事週間 3/2~3/6 ※女子力アップメニュー※					
E650(kcal) P20.7(g) F17.0(g) 塩分2.8(g)	E603(kcal) P34.0(g) F20.8(g) 塩分2.8(g)	E604(kcal) P35.2(g) F11.6(g) 塩分3.3(g)	E648(kcal) P31.2(g) F15.0(g) 塩分2.7(g)	E627(kcal) P35.8(g) F14.5(g) 塩分2.1(g)	E620(kcal) F13.6(g) P33.4(g) 塩分3.0(g)
9 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・千草焼き ・ツナと人参のカレー炒め ・青菜と竹輪のごまマヨ醤油 	10 ・塩昆布といり胡麻混ぜご飯 ・けんちん汁 ・鶏のねぎ塩焼き ・ごぼうの紅サラダ ・青菜の辛子和え 	11 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・鯖のケチャップソース焼き ・おかずきんぴら ・青菜としめじのポン和え 	12 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・鶏の甘辛焼き ・シルバーサラダ ・さつま芋のジャーマンポテト 	13 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のオーロラソース和え ・千草お浸し ・白菜と人参の塩昆布和え 	14 ・和風ボロネーゼごはん ・味噌汁 ・ごぼうチップスサラダ ・きのこのマリネ 
E613(kcal) F20.7(g) P25.7(g) 塩分2.6(g)	E618(kcal) F18.2(g) P32.8(g) 塩分2.8(g)	E630(kcal) F18.5(g) P29.3(g) 塩分2.7(g)	E609(kcal) F13.5(g) P31.5(g) 塩分2.3(g)	E623(kcal) F17.3(g) P32.1(g) 塩分2.9(g)	E610(kcal) F16.6(g) P26.1(g) 塩分2.5(g)
16 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・八宝菜風 ・豆と根菜サラダ ・青菜ともやしの塩ナムル 	17 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の南蛮漬け ・さつま芋とごぼうのサラダ ・大根と人参のだし煮 	18 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉のつくねの照り焼き ・ひじきの炒め煮 ・白菜とベーコンの洋風サラダ 	19 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・鯖のカレーソテー ・鶏と大根の甘酢煮 ・二色胡麻和え 	20 春分の日 	21 ・赤飯 ・すり身汁 ・手作りがんもどきの揚げ出し風 ・さつま芋の黒ごま和え 
E622(kcal) F19.0(g) P31.0(g) 塩分2.8(g)	E626(kcal) F12.4(g) P31.5(g) 塩分2.5(g)	E621(kcal) F17.7(g) P36.5(g) 塩分2.9(g)	E600(kcal) F19.0(g) P26.4(g) 塩分2.9(g)		E656(kcal) F10.7(g) P29.2(g) 塩分2.1(g)
23 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・鮭のねぎ味噌焼き ・豚小間のきんぴら煮 ・さつま芋のマヨソテー 	24 ・わかめご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉のカレーパン粉焼き ・蓮根のオイスターきんぴら ・青菜の彩り和え 	25 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・マスタードチキン ・野菜のチャプチェ ・鉄骨サラダ 	26 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉の焼き油淋鶏 ・さつま芋の甘辛煮 ・青菜とくるみのナムル 	27 ・黒米とれんこんの混ぜご飯 ・味噌汁 ・チキンチキンごぼう ・車麩の煮物 ・大根の梅サラダ 	28 ・手作りパン ・カレー風味おかずスープ ・ポテトミートグラタン ・キャロットラペ 
E607(kcal) F16.8(g) P31.0(g) 塩分2.8(g)	E616(kcal) F17.3(g) P33.2(g) 塩分3.2(g)	E646(kcal) F17.1(g) P32.6(g) 塩分3.3(g)	E620(kcal) F9.6(g) P32.1(g) 塩分2.6(g)	E615(kcal) F10.5(g) P34.8(g) 塩分2.4(g)	E606(kcal) F21.9(g) P23.6(g) 塩分2.9(g)
30 野菜の日 ・ゆかりご飯 ・豚汁 ・ふくさ卵 ・高野豆腐のオレンジ煮 ・さつま芋の味噌マヨ和え 	31 野菜の日 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏のはちみつしょう油照り焼き ・さつま芋のポテトサラダ ・キャベツのゆかり和え 	https://www.furea-i-date.jp/ 	おしらせ 詳細はスタッフまで♪ ★3月17日(火) 料理教室 (旅立ちの日の料理) ★3月27日(金) 食育のおはなし (女性の食事のルール) 	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) 	
E635(kcal) F13.5(g) P28.6(g) 塩分3.1(g)	E620(kcal) F14.9(g) P30.5(g) 塩分2.6(g)				