



★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
<p>だて食育レストランEスプーン</p> <p>Facebook</p> <p>Instagram</p> <p>平日・土曜営業 Tel.0142-82-3591</p> <p>営業時間:11時~15時 (LO.14時半、給食は12時半)</p> <p>FUREAIDATESHOKUIKU</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆかりご飯 味噌汁 鯖の蒲焼き風 炒り鶏 ブロッコリーのごま和え  <p>E626(kcal) F21.2(g) P28.8(g) 塩分2.7(g)</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 ごぼうの香味味噌汁 鶏肉の南蛮漬け マカロニサラダ 塩もみキャベツ旨だれ和え  <p>E610(kcal) F11.4(g) P35.9(g) 塩分2.4(g)</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> アロニアご飯 味噌汁 鶏肉のコチュジャン照り焼き さつま芋サラダ ごぼうとしめじのおかか煮  <p>E619(kcal) F10.4(g) P34.1(g) 塩分3.1(g)</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏むね肉とほうれん草のどんぶり風ごはん すり身汁 ポテトとしめじのマヨソテー 胡瓜の洋風辛子漬け  <p>E625(kcal) F15.8(g) P33.4(g) 塩分2.5(g)</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 味噌汁 千草焼き さつま芋のそぼろあんかけ煮 キャベツとツナのマヨポン和え  <p>E621(kcal) F16.1(g) P22.1(g) 塩分2.5(g)</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> もち麦ご飯 たぬき汁 鶏むね肉とキャベツの回鍋肉風 じゃが芋サラダ カリフラワーの中華マリネ  <p>E630(kcal) F19.6(g) P32.3(g) 塩分3.1(g)</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 味噌汁 鮭の土佐酢マリネ 竹輪の卵とじ 青菜としめじのナムル  <p>E607(kcal) F14.0(g) P29.3(g) 塩分3.0(g)</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> もち麦ご飯 味噌汁 鶏のねぎ塩焼き 青菜のお浸しサラ じゃが芋きんぴら  <p>E616(kcal) F12.5(g) P35.0(g) 塩分2.8(g)</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉と野菜のわさびバターしょう油 きざみ昆布と人参のきんぴら 青菜とキャベツのごま味噌和え  <p>E640(kcal) F15.4(g) P29.5(g) 塩分2.8(g)</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> キムタクご飯 白菜と春菊の食べるスープ ごぼうと蒸し鶏のおしゃれサラダ 二色ナムル  <p>E608(kcal) F18.5(g) P31.8(g) 塩分2.6(g)</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 味噌汁 ホッケのねぎ味噌焼き ごま風味人参チャップチェ 青菜とキャベツの海苔和え  <p>E618(kcal) F19.5(g) P23.8(g) 塩分2.9(g)</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 塩昆布といり胡麻混ぜご飯 味噌汁 鶏肉のさらさ焼き 竹輪とセロリのきんぴら ブロッコリーとくるみのサラダ  <p>E609(kcal) F12.7(g) P36.4(g) 塩分3.4(g)</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 わかめと卵の味噌汁 甘辛生姜焼きチキン ひじきと豚わかサラダ じゃが芋のねぎみそ焼き  <p>E611(kcal) F11.9(g) P38.2(g) 塩分2.8(g)</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> もち麦ご飯 味噌汁 鶏肉のカレマヨパン粉焼き ポパイサラダ 大根の韓国煮  <p>E625(kcal) F19.0(g) P34.9(g) 塩分2.5(g)</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> もち麦ご飯 根菜汁 鶏肉のハニー味噌漬け きんぴらごぼう ブロッコリーのカレーマリネ  <p>E611(kcal) F9.0(g) P33.8(g) 塩分2.5(g)</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 手作りパン カレーシチュー コールスローサラダ キャロットラペ  <p>E638(kcal) F25.2(g) P20.0(g) 塩分3.0(g)</p>
<p>海の日</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめご飯 味噌汁 高野豆腐のもちもち酢豚風 いろいろ野菜のデリ風サラダ きのこのごま和え  <p>E606(kcal) P22.1(g) F15.2(g) 塩分2.5(g)</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> アロニアご飯 味噌汁 鯖のソース焼き 鶏肉と長芋の照り煮 いろいろ野菜のごま和え  <p>E615(kcal) P28.0(g) F12.8(g) 塩分2.5(g)</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 味噌汁 鶏の生姜焼き 大根とこんにゃくの炒め煮 キャベツのナムル  <p>E603(kcal) P31.6(g) F13.6(g) 塩分3.5(g)</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆかりご飯 味噌汁 マスタードチキン さつま芋とブロッコリーのサラダ 青菜と竹輪の炒め物  <p>E621(kcal) P33.8(g) F18.5(g) 塩分2.6(g)</p>	<p>25 郷土料理・ご当地料理</p> <ul style="list-style-type: none"> かしわめし(福岡県) 盆汁(三重県) 治部煮(石川県) ごんぼの油炒め(福井県)  <p>E609(kcal) F12.4(g) P32.0(g) 塩分3.0(g)</p>
<p>夏バテ予防対策 7/21~7/24</p>					
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめご飯 豆腐の味噌汁 スパニッシュオムレツ さつま芋とレーズのサラダ 切り干しナポリタン  <p>E637(kcal) F15.6(g) P20.1(g) 塩分3.0(g)</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 味噌汁 チキン南蛮 ごぼうとこんにゃくのさっと煮 崩しブロッコリーのねぎ塩和え  <p>E606(kcal) F16.9(g) P34.9(g) 塩分2.7(g)</p>	<p>29 肉の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆかりご飯 味噌汁 八宝菜 こんにゃくと竹輪の甘辛煮 無限キャベツ  <p>E612(kcal) F17.6(g) P29.5(g) 塩分2.8(g)</p>	<p>30 野菜の日</p> <ul style="list-style-type: none"> アロニアご飯 味噌汁 鯖の洋風西京焼き 肉じゃが ほうれん草のおかか和え  <p>E629(kcal) F12.7(g) P35.6(g) 塩分2.7(g)</p>	<p>31 野菜の日</p> <ul style="list-style-type: none"> アロニアご飯 味噌汁 ポークビーンズ カリフラワーのハニーマスタードマリネ 青菜としめじの胡麻味噌和え  <p>E608(kcal) F19.3(g) P21.6(g) 塩分2.1(g)</p>	<p>おしらせ</p> <p>★7月23日(木) 食育のおはなし 7月のテーマ 『こういう食事をしたら 太ります』 詳細はスタッフまで♪</p> 