

令和8年

8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	
https://www.furea-date.jp/ https://www.furea-date.jp/		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)				~8月8日の郷土・ご当地料理~ 『だし井(山形県)』 野菜を生のまま手軽に食べられる夏の山形県の定番料理。山々に囲まれ夏は高温多湿で非常に暑さが厳しい村山地域を中心に食べられてきたといわれており、現在でも地元の人々の生活に定着している一品。暑さで食欲がなくなる時期に、きゅうりやなすなど水分を多く含む夏野菜と青じそやみょうがなどの香味野菜を刻んで和え、味付けしたのが「だし」。昔から農繁期のスピード料理としても親しまれてきました。		1 夏のちらし寿司 ・そうめん汁 ・北海道ザンギ ・じゃが芋と枝豆のサラダ ・紫キャベツのラベ E629(kcal) F15.4(g) P32.7(g) 塩分3.5(g)			
3 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・ホッケの甘酢あん ・挽き肉のカラフル炒め ・南瓜のごま煮 E666(kcal) F13.8(g) P27.9(g) 塩分2.4(g)		4 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉とブロッコリーのオーロラソース和え ・南瓜となすのごま酢和え ・青菜と舞茸のアヒージョ炒め E630(kcal) F19.6(g) P34.2(g) 塩分2.2(g)		5 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉のつくね照り焼き ・さつまいもと油揚げの味噌煮 ・ちぎりキャベツとツナのごまサラダ E624(kcal) F12.6(g) P32.9(g) 塩分2.6(g)		6 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉の焼き油淋鶏 ・ピーマンサラダ ・ゆで大豆のトマト煮 E608(kcal) F11.0(g) P37.0(g) 塩分3.3(g)		7 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・シーザーチキン竜田 ・なすとピーマンの味噌炒め ・青菜とキャベツのポン和え E667(kcal) F24.3(g) P34.1(g) 塩分2.7(g)		8 郷土料理・ご当地料理 ・だし井(山形県) ・こしね汁(群馬県) ・じゃぶ(兵庫県) ・なすといんげんの油味噌(栃木県) E676(kcal) F13.4(g) P26.1(g) 塩分2.5(g)	
夏季休業 8月10日(月)から8月17日(月)まで											
24 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・豚キムチ春雨 ・大根とツナのフレンチサラダ ・南瓜のほっくり煮 E624(kcal) F16.7(g) P23.9(g) 塩分2.9(g)		25 ・もち麦ご飯 ・たぬき汁 ・鶏肉の甘酢煮 ・竹輪とひじきのマヨ和え ・南瓜のハニーマスタード和え E626(kcal) F13.2(g) P36.1(g) 塩分2.6(g)		26 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・チキンチキンごぼう ・大根きんぴら ・トマトのひんやり和風マリネ E602(kcal) F11.8(g) P28.9(g) 塩分3.2(g)		27 ・コーンご飯 ・スープ ・鶏肉ときのこの味噌トマトソース煮 ・南瓜のデリ風サラダ ・カラフル小鉢 E604(kcal) F16.5(g) P29.7(g) 塩分2.0(g)		28 ・もち麦ご飯 ・ごぼうの香味味噌汁 ・鯖の香味焼き ・麻婆なす ・カリフラワーの和風ピクルス E613(kcal) F15.3(g) P25.3(g) 塩分2.6(g)		29 肉の日 ・炊き込みいなり ・鶏団子と春雨の和風スープ ・ブロッコリーのマヨ醤油和え ・大根のレモンマリネ E654(kcal) F19.4(g) P28.2(g) 塩分2.8(g)	
31 野菜の日 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・車麩の卵とじ ・ラタトゥイユ ・二色ごま和え E636(kcal) F9.1(g) P24.2(g) 塩分2.8(g)		お知らせ ★8月28日(金) 食育のおはなし 8月のテーマ 『食べて脳活』です 詳細はスタッフまで♪ 暑さでだるさ、疲れやすさを感じてませんか? それはビタミンB群が不足しているかもしれません。ビタミンB群(B1、B2、B6、B12、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ビオチン)は私たちの体の代謝に関わっている栄養素です。不足するとエネルギーを生み出すことができず、集中できない、イライラする、疲れやすい、眠れない、夏バテなどいろいろな不調がでてきます。ビタミンB群は水溶性ビタミンなので体に貯めておくことができません。意識的に毎日の食事でビタミンB群を摂りましょう! 手軽に摂れるビタミンB群 豚肉(バラ肉以外) 卵 納豆 玄米、発芽玄米、雑穀米 枝豆、バナナ、とうもろこし ほんの一例ですよ!									