

令和8年

10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
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)			1 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉の野菜あん ・じゃが芋サラダ ・れんこんのきんぴら E647(kcal) F13.1(g) P33.8(g) 塩分2.8(g)	2 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・八宝菜 ・さつま芋のはちみつ煮 ・大根と人参の甘酢 E640(kcal) F11.9(g) P26.2(g) 塩分2.5(g)	臨時休業
5 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・人参とツナの卵とじ ・さつま芋のそぼろあんかけ煮 ・いろいろ野菜のゴマ和え E643(kcal) F19.1(g) P21.6(g) 塩分2.7(g)	6 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・鶏の酢豚風 ・青菜と大根のナムル風サラダ ・ひじきの炒め煮 E651(kcal) F19.0(g) P30.8(g) 塩分3.0(g)	7 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鯖の蒲焼き ・炒り鶏 ・青菜とコーンのごま風味 E659(kcal) F23.2(g) P29.2(g) 塩分3.0(g)	8 ・さつま芋ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の南蛮漬け ・ごぼうとこんにゃくの味噌煮 ・きのこのごま和え E631(kcal) F11.2(g) P32.6(g) 塩分3.0(g)	9 ・塩昆布といりごま混ぜご飯 ・味噌汁 ・ガーリックしょう油チキン ・きのこ揚げのさっと煮 ・さつま芋のおろし和え E618(kcal) F12.5(g) P34.8(g) 塩分3.0(g)	10 郷土料理・ご当地料理 ・クファージュシー(沖縄県) ・つぼん汁(熊本県) ・煮合い(茨城県) ・いもなます(長野県) E649(kcal) F14.4(g) P22.9(g) 塩分3.0(g)
スポーツの日	13 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・にぎやか麻婆豆腐 ・青菜としめじのナムル ・さつま芋のワイン煮 E632(kcal) F14.5(g) P26.1(g) 塩分2.3(g)	14 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鯖のカレーソテー ・炒り高野 ・青菜とツナの旨味サラダ E624(kcal) F17.9(g) P31.8(g) 塩分2.6608(g)	15 ・アロニアご飯 ・さつま汁 ・ポークビーンズ ・キャベツと人参のカレー炒め ・大根のレモンマリネ E613(kcal) F15.3(g) P24.5(g) 塩分2.8(g)	16 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のコチュジャン照り焼き ・春雨のレモンペッパー風味 ・しめじとさつま芋のナムル E608(kcal) F10.2(g) P32.4(g) 塩分3.0(g)	17 ・手作りパン ・ポトフ ・白菜とチーズのクリーム煮 ・きのこのマリネ ・ごぼうチップス E620(kcal) F26.4(g) P23.2(g) 塩分3.0(g)
19 ・麦ご飯 ・けんちん汁 ・五目卵焼き ・ビーフソテー ・青菜のきな粉和え E617(kcal) P25.1(g) F17.5(g) 塩分2.6(g)	20 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のシーザードレッシング風 ・さつま芋と豆のカレーサラダ ・青菜と竹輪の炒め物 E630(kcal) P35.8(g) F15.7(g) 塩分2.5(g)	21 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏の甘辛焼き ・いろいろ野菜のデリ風サラダ ・ごぼうのごまよごし E608(kcal) P34.5(g) F10.3(g) 塩分2.5(g)	22 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・家常豆腐(ジャージャンドウフ) ・さつま芋のサラダ ・大根とこんにゃくの炒め煮 E608(kcal) P21.5(g) F15.5(g) 塩分2.1(g)	23 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・ほっけのねぎみそ焼き ・鶏と根菜の炊き合わせ ・南瓜のカッテージチーズサラダ E620(kcal) P36.2(g) F16.9(g) 塩分2.8(g)	24 ・里の味ご飯 ・すり身汁 ・秋野菜と豚肉の あっさり甘酢炒め ・青梗菜の辛子和え E620(kcal) P23.2(g) F26.4(g) 塩分3.0(g)
秋のだて産野菜を楽しみましょう♪ 10/19~10/24					
26 ・麦ご飯 ・豚汁 ・スペイン風オムレツ ・南瓜とくるみのチーズ和え ・青菜と揚げの酢の物 E644(kcal) F18.2(g) P27.1(g) 塩分2.8(g)	27 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・カレーマーボー ・韓国風春雨サラダ ・青菜としめじのポン和え E619(kcal) F19.8(g) P28.54(g) 塩分3.0(g)	28 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と白菜のとろみ炒め ・さつま芋とごぼうのサラダ ・こんにゃくと人参の煮物 E622(kcal) F13.2(g) P31.6(g) 塩分3.0(g)	29 肉の日 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・鶏と秋野菜の ハニーマスタード炒め ・こんにゃくと竹輪の甘辛煮 ・大根の塩昆布もみ E640(kcal) F10.5(g) P30.1(g) 塩分3.0(g)	30 野菜の日 ・アロニアご飯 ・味噌汁 ・焼き肉チキン ・ひじきと豚やかサラダ ・青菜の辛子和え E615(kcal) F15.1(g) P36.1(g) 塩分3.0(g)	31 野菜の日 ・五目ちらし ・そうめん汁 ・肉じゃが ・マカロニサラダ ・青菜としめじの和え物 E657(kcal) F13.5(g) P30.4(g) 塩分2.9(g)