

令和8年

11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 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・白身魚の中華風きのこあんかけ ・さつま芋と柿のサラダ ・二色ナムル E626(kcal) F19.0(g) P20.8(g) 塩分2.1(g)	文化の日	4 ・もち麦ご飯 ・こしね汁 ・お好み焼き風オムレツ ・南瓜のそぼろあんかけ煮 ・青菜と竹輪のごまマヨしょう油 E638(kcal) F17.7(g) P24.6(g) 塩分2.9(g)	5 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉と厚揚げの甘辛煮 ・ピーマンサラダ ・ポテトとしめじのマヨ炒め E621(kcal) F14.9(g) P30.9(g) 塩分2.2(g)	6 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のハニー味噌漬け ・ほうれん草の彩り和え ・さつま芋のオレンジ煮 E606(kcal) F4.2(g) P32.6(g) 塩分2.5(g)	7 ・きのこちらし ・すまし汁 ・鶏と大根の煮物 ・白和え E653(kcal) F18.7(g) P31.7(g) 塩分3.0(g)					
9 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・車麩の卵とじ ・さつま芋とツナのカレーサラダ ・青菜のおかか和え E653(kcal) F16.9(g) P22.1(g) 塩分2.6(g)	10 ・黒米とれんこんの混ぜご飯 ・味噌汁 ・豚肉と大根の甘味噌煮 ・きんぴらごぼう ・南瓜のマリネ E633(kcal) F17.5(g) P28.9(g) 塩分2.8(g)	11 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のしょうが味噌焼き ・春雨の中華サラダ ・南瓜のコンソメパンチ E611(kcal) F17.0(g) P25.3(g) 塩分2.0(g)	12 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・鮭のネギみそ焼き ・高野豆腐入り五目煮 ・青菜の梅和え E610(kcal) F18.1(g) P32.8(g) 塩分2.7(g)	13 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏ときのこの味噌トマトソース煮 ・さつま芋のポテトサラダ ・青菜の塩昆布和え E622(kcal) F17.5(g) P27.2(g) 塩分3.0(g)	14 ・手作りパン ・たっぷり野菜と鶏肉の塩ポトフ ・クリームマカロニ ・人参のハニーマスタードマリネ ・フルーツ白玉 E629(kcal) F13.5(g) P26.6(g) 塩分3.0(g)					
16 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根の卵焼き ・さつま芋とレーズンのサラダ ・竹輪の磯辺揚げ E626(kcal) F13.9(g) P22.7(g) 塩分2.6(g)	17 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・鶏肉ときのこのレモンバターソース ・大根とこんにゃくの炒め煮 ・青菜とキャベツの塩昆布和え E619(kcal) F21.4(g) P25.4(g) 塩分2.6(g)	18 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・マスタードチキン ・ごぼうの紅サラダ ・南瓜のごま煮 E618(kcal) F13.6(g) P31.4(g) 塩分2.6(g)	19 ・麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏のパン粉焼き ・さつま芋と油揚げの味噌煮 ・しめじと白菜の洋風お浸し E609(kcal) F12.6(g) P30.9(g) 塩分2.7(g)	20 ・アロニアご飯 ・たぬき汁 ・ホッケの甘酢あん ・おかずきんぴら ・カラフル小鉢 E621(kcal) F15.0(g) P31.8(g) 塩分2.0(g)	21 郷土料理・ご当地料理 ・ご飯 ・ガタタン(北海道) ・あいませ(石川県) ・ねぎとさつま芋のぬた(高知県) E623(kcal) F11.9(g) P29.0(g) 塩分2.4(g)					
勤労感謝の日	24 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げの野菜あんかけ ・竹輪と青菜の中華和え ・エリンギとこんにゃくのピリ辛炒め E607(kcal) P23.7(g) F21.0(g) 塩2.0(g)	25 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉の焼き油淋鶏 ・さつま芋のサラダ ・青菜ともやしの塩ナムル E612(kcal) P32.8(g) F11.1(g) 塩3.2(g)	26 ・もち麦ご飯 ・ごぼうの香味味噌汁 ・ぶりのカレーチーズパン粉焼き ・切り干し大根と高野豆腐の煮物 ・白菜とツナの塩昆布サラダ E607(kcal) P30.0(g) F18.6(g) 塩2.5(g)	27 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・鶏むね肉とたっぷりのきのこの中華マリネ ・無限たまねぎ ・じゃが芋のくるみ炒め E613(kcal) P36.1(g) F14.8(g) 塩2.0(g)	28 ・豚キムチご飯 ・韓国風味味噌汁 ・彩り野菜のナムル風サラダ ・さつま芋のジャーマンポテト E625(kcal) F15.8(g) P26.5(g) 塩分2.7(g)					
血糖値の気になる方におすすめのお食事週間 11/24～11/27 ※11月は糖尿病予防月間です※										
30 ・もち麦ご飯 ・味噌汁 ・千草焼き ・高野豆腐のツナサラダ ・野菜のごまだれ E621(kcal) F22.9(g) P22.7(g) 塩分2.4(g)	～11月21日の郷土・ご当地料理～ 『ガタタン(北海道)』 「ガタタン」は、戦後、芦別を含む空知地方ではまだまだ炭鉱が盛んな時期で、たっぷりのボリューム感と熱々なとろみが、坑内での厳しい仕事を終えた人々の冷えた体を温めお腹を満たしていたとのこと。									
お知らせ 詳細はスタッフまで♪ ★11月20日(金)料理教室 (風邪をひきやすく困っている方の食事) ★11月26日(木)食育のおはなし (血糖スパイクを防ぐ食事)						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)				
https://www.furea-i-date.jp/ https://www.furea-i-date.jp/										