



3がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび	すいようび	きんようび
	1	3
	【いるかルームのみ】 ふりかけごはん にこみハンバーグ エビフライ ポイルフロッコリー コールスローサラダ りんご	ちらしずし サーモンフライ てりやきミートボール スパゲティゆかりあえ なのはなのごまあえ ひなまつりゼリー
	442kcal 11.1 g	436kcal 13.8 g
6	8	10
ざっこくまい ヒシカツ ロールたまごやき スパゲティナポリタン ごぼうとささみのサラダ パイン (かん)	ごはん てづくりからあげ スマイルポテト いんげんソテー フロッコリーのナムル テコボン	キャロットピラフ キャベツメンチカツ ハムステーキ ポイルフロッコリー ひじきのサラダ オレンジ
446kcal 12.3 g	426kcal 9.5 g	453kcal 12.1 g
13	15	17
【いるかルームのみ】 ごはん ハムカツ れんこんまんじゅう やきそば ぜんまいとあぶらあげに りんご (かん)	ぞつえんしき	【いるかルームのみ】 ふりかけごはん タンドリーチキン もちサクポテト スパゲティソテー ほうれんそうとツナサラダ りんご
445kcal 10.4 g		496kcal 11.4 g
20	22	24
【いるかルームのみ】 ゆかりごはん とりのたつたあげ たまごやき わふうスパゲティ ごもくひじきに みかん (かん)	【いるかルームのみ】 ふりかけごはん エビカツ フランクフルト アスパラソテー きりほしだいこんカレーふう りんご	【いるかルームのみ】 カレーライス チキンナゲット チンゲンさいナムル オレンジ
478kcal 13.2 g	477kcal 9.2 g	472kcal 12.7 g
27	29	31
【いるかルームのみ】 ごはん おやこに あかかぶさつまちゃん シルバーサラダ だいがくいも	【いるかルームのみ】 ごはん ぶたにくのしょうがいため あげぎょうざ さといものごったに グレープフルーツ	【いるかルームのみ】 ごはん ますのしおやき たまごやき キャベツのゆかりあえ あつあげのチャンプル りんご
471kcal 15.3 g	436kcal 10.5 g	399kcal 16.8 g

kcal=エネルギー/g=タンパク質

3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、女の子の健やかな成長を祈り「桃の節句」とも呼ばれます。ひな人形に桜や桃の花、雛あられや菱餅などを飾ったり、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しむ節句祭りのひとつです。

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で1対となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。むかしは女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。

ハマグリはアサリやシジミよりもうま味成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット