

12か月のこんだて



株式会社 ココット

げつようび 1	かようび 2	すいようび 3	もくようび 4	きんようび 5
ひじきのたきこみごはん ぶたにくのしおこうじやき ほたてふうみフライ スパゲティソテー ごほうサラダ パイン (かん)	ごはん さばのカレーたつたあげ ミートボールケチャップ チンゲンさいソテー ひじきとちくわに みかん	ごはん ぶたにくパンこやき エビフライ はくさいコンソメソテー シルバーサラダ だいがくいも	ふりかけごはん とりにくクリームソース スマイルポテト フロッコリーとえびのサラダ グレープフルーツ	ごはん えびかつ たまごやき アスパラソテー にくじゃが りんご
480kcal P14.7g	419kcal P13.3g	497kcal P12.2g	426kcal P13.7g	403kcal P9.4g
8	9	10	11	12
ごはん チンジャオロース かにかまいとべあげ かぼちゃのそぼろあん はくとう (かん)	ごはん とんかつ ハムステーキ ほうれんそうソテー あさりとはくさいうまに パイン (かん)	ごはん ハンバーグトマトソース おからポテト ボイルフロッコリー イタリアンサラダ みかん	ごはん タンドリーボーク ロールたまごやき ボイルキャベツ ジャーマンポテト りんご	カレーライス さつまいもフリッター ほうれんそうとひじきのサラダ オレンジ
446kcal P12.5g	424kcal P11.8g	421kcal P10.3g	405kcal P13.1g	497kcal P10.1g
15	16	17	18	19
ふりかけごはん キャベツメンチカツ たけのこしょうまい アスパラソテー フロッコリーのナムル パイン (かん)	ナポリタンスパゲティ しろみざかなフライ たこさんウィンナー いんげんソテー れんこんサラダ みかん	【いるかルームのみ】 わかめごはん とりのたつたあげ ロールたまごやき フロッコリーソテー コールスローサラダ ミニゼリー	ざっこくまい クリームシチュー ボイルフロッコリー かぶのサラダ りんご	ごはん とりにくのピザふうみやき あげぎょうざ カリフラワーソテー きりほしだいこんサラダ みかん
452kcal P10.3g	413kcal P13.1g	414kcal P12.8g	451kcal P12.7g	468kcal P13.2g
22	23	24	25	26
ふりかけごはん とりにくのてりやき かぼちゃのてんぷら スパゲティソテー れんこんきんぴら みかん (かん)	キーマカレー やさしいコロッケ こまつなサラダ グレープフルーツ	チキンライス ボークきのこクリームソース スマイルポテト スパゲティソテー フラワーサラダ チーズ	ふりかけごはん にこみハンバーグ ハーフオムレツ いんげんソテー チャプチェ みかん	ごはん さわらのさいきょうやき てりやきミートボール ポテトフライ ひじきのサラダ りんご
461kcal P12.4g	495kcal P10.9g	458kcal P15.1g	456kcal P11.6g	417kcal P12.9g

kcal=エネルギー/P=タンパク質



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。縁起をかついで食べる年越しそばには以下のような説があるそうです

- ①そばは細く長いことから、延命・長寿を願ったもの
- ②家族の縁が長く続くようにとの願い
- ③そばが切れやすいことから、旧年の厄災を切る
- ④蕎麦が五臓の毒を取ると信じられていたことに由来する
- ⑤ソバが打たれ強い植物であることから、健康の縁起を担ぐ

家族や大切な人の長寿や延命を願って食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

2026年も良い年でありますように。



※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