

## 3がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
				1
				ちらしずし チキンカツ てりやきミートボール ポイルフロッコリー さといものごったに ひなまつりゼリー
				444kcal P13.7g
4	5	6	7	8
わかめごはん ヒレカツ たまごやき スパゲティソテー コールスローサラダふう ピピピチーズ	ふりかけごはん サーモンフライ たこさんウィンナー はくさいのおかかあえ あつあげのチャンフル いちご	【いるかルームのみ】 ごはん メンチカツ たけのこしょうまい チンゲンさいソテー きりほしだいこんサラダ りんご	ごはん タンドリーポーク チキンリング いんげんソテー キャベツポルトマトに テコポン	ごはん とりのたつたあげ ハーブオムレツ ほうれんそうソテー れんこんきんぴら だいがくいも
438kcal P14.1g	449kcal P13.1g	434kcal P13.9g	450kcal P14.4g	454kcal P10.2g
11	12	13	14	15
ふりかけごはん にこみハンバーグ エビフライ スパゲティソテー フロッコリーとツナサラダ フルーツ (かん)	ごはん ぶたロースてん ほしがたハムステーキ アスパラソテー ほうれんそうちゅうかサラダ オレンジ	【いるかルームのみ】 ごはん とりにくのピザふうみやき ロールたまごやき キャベツのごまあえ いんげんサラダ いちご	【いるかルームのみ】 ごはん チキンピカタ おからポテト こまつなソテー シルバーサラダ りんご	ぞつえんしき
469kcal P12.2g	426kcal P13.5g	435kcal P13.7g	436kcal P10.3g	
18	19	20	21	22
【いるかルームのみ⇒】 ごはん ピーマンにくづめフライ パンフキンキッシュ スパゲティナポリタン ひじきとちくわに みかん (かん)	たきこみごはん エビカツ ロールたまごやき キャベツゆかりあえ ごほうサラダ りんご	しゅんぶんのひ	ゆかりごはん てづくりからあげ れんこんまんじゅう ポイルフロッコリー きりほしだいこんカレーふう いちごあんにとどうぶ	ふりかけごはん さわらのカレーたつたあげ ミートボールケチャップ やきそば かぼちゃのどほろあん オレンジ
430kcal P9.2g	419kcal P10.5g		418kcal P12.0g	467kcal P15.1g
25	26	27	28	29
ごはん おやこに ほうれんそうのナムル いちごズキもっちゃん	カレーライス チキンナゲット フロッコリーとエビのサラダ オレンジ	ふりかけごはん とりにくみぞつけやき あげぎょうざ ビーフソテー ツナじゃが りんご	ミートソーススパゲティ ポークてりやき スマイルポテト ほうれんそうソテー イタリアンサラダ ミニゼリー	ごはん ぶたにくのしょうがいため オーシャンフライ ひじきごもくサラダ オレンジ
474kcal P16.4g	528kcal P16.3g	463kcal P12.7g	459kcal P17.5g	435kcal P11.5g

kcal=エネルギー/P=タンパク質

## 3月3日ひなまつり 「ひなあられ」の由来

ひな祭りのはじまりは平安時代、その頃は紙で作った人形などで上流階級の子どもが遊んだという記述が残っているそうです。

江戸時代になると「ひなの国見せ」という天気の良い日にお菓子をもち、飾られているひな人形を持って一緒に美しい景色を眺めながら食べたのが「ひなあられ」の誕生といわれています。大切なひな人形を持ち出すことなど今では考えられませんが、今より持ち運びしやすいひな人形だったようですね。

ひなあられには、関東と関西で違いがあります。関東は米粒サイズで昔懐かしいポン菓子を砂糖で甘く味付けしたもの。一方関西のひなあられは直径1センチほどのまん丸の球体で醤油や塩で味付けされているあられです。

どちらのひなあられも美味しく、見た目も華やかなので関東でも関西のあられを見かけた時は、食べ比べしてみたいはいかがでしょうか。



※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