



# 10がつのこんだて



株式会社 ココット

| げつようび<br>2   | かようび<br>3  | すいようび<br>4   | もくようび<br>5   | きんようび<br>6   |
|--|--|--|--|--|
| ごはん<br>チキンピカタふう<br>ミートボールケチャップ<br>スパゲティソテー<br>さといものごったに<br>おうとう (かん) | ふりかけごはん<br>マスのしおやき<br>フランクフルト<br>キャベツゆかりあえ<br>れんこんとぼろいため<br>あんにんフルーツ     | ゆかりごはん<br>とりにくのピザふうみやき<br>スマイルポテト<br>チンゲンサイソテー<br>ごぼうとささみのサラダ<br>りんご | ごはん<br>キャベツメンチカツ<br>たこさんウィンナー<br>カリフラワーソテー<br>シルバーサラダ<br>オレンジ              | <b>[いるかルームのみ]</b><br>カレーライス<br>やさいコロケ<br>いんげんサラダ<br>りんご                |
| 464kcal 12.2g  | 483kcal 16.5g  | 431kcal 13.0g  | 441kcal 9.4g   | 510kcal 11.1g  |
| 9  | 10   | 11   | 12   | 13   |
| スポーツのひ   | うんどうかい<br>だいきゅう  | うんどうかい<br>だいきゅう  | ごはん<br>ぶたにくパンこやき<br>ほたてふうみフライ<br>フロッコリーソテー<br>ツナじゃが<br>りんご                 | わかめごはん<br>チキンカツ<br>ちくわあまからに<br>スパゲティゆかりあえ<br>ごもくひじきに<br>オレンジ           |
|  |  |  | 459kcal 12.9g  | 404kcal 11.9g  |
| 16   | 17   | 18   | 19   | 20   |
| ごはん<br>ぶたにくのみそづけやき<br>あげぎょうざ<br>ビーフソテー<br>キャベツボールトマトに<br>バイン (かん)    | キーマカレー<br>さつまいもフリッター<br>フロッコリーのナムル<br>りんご                                | ごはん<br>にこみハンバーグ<br>おからポテト<br>にんじんグラッセ<br>コールスローサラダふう<br>オレンジ         | ごはん<br>とんかつ<br>ロールたまごやき<br>ほうれんそうソテー<br>れんこんサラダ<br>だいがくいも                  | ごはん<br>サバのカレーたつたあげ<br>てりやきミートボール<br>フロッコリーおかかあえ<br>きりこんぶとあぶらあげに<br>りんご |
| 474kcal 13.7g  | 503kcal 11.5g  | 492kcal 9.9g   | 465kcal 10.6g  | 446kcal 15.3g  |
| 23   | 24   | 25   | 26   | 27   |
| ざっくまい<br>てづくりからあげ<br>たまごやき<br>わふうスパソテー<br>ひじきごもくサラダ<br>ぶどうゼリー        | ふりかけごはん<br>タンドリーポーク<br>ちくわてんぷらいそべあげ<br>こまつなのおかかあえ<br>ごぼうとぼろのいために<br>オレンジ | ミートソーススパゲティ<br>サーモンフライ<br>とうもろこし<br>いんげんソテー<br>イタリアンサラダ<br>りんご       | たきこみごはん<br>とりにくののみそづけやき<br>オーシャンフライ<br>アスパラソテー<br>きりほしだいこんのために<br>グレープフルーツ | ごはん<br>ヒレカツ<br>たけのこしょうまい<br>キャベツのおかかあえ<br>フロッコリーとエビのサラダ<br>オレンジ        |
| 438kcal 12.8g  | 417kcal 13.2g  | 442kcal 16.2g  | 460kcal 14.5g  | 413kcal 12.0g  |
| 30   | 31   |  |  |  |
| ごはん<br>イタリアンハンバーグ<br>スマイルポテト<br>マカロニソテー<br>ごぼうサラダ<br>みかん (かん)        | キャロットピラフ<br>とりのたつたあげ<br>ロールたまごやき<br>チンゲンサイソテー<br>かぼちゃのぼろあん<br>ハロウィンゼリー   |  |  |  |
| 460kcal 10.4g  | 535kcal 13.6g  |  |  |  |

kcal=エネルギー/g=タンパク質

## 10月31日ハロウィン

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。

ハロウィンに登場するカボチャのちょうちんはもともとはカブをくり抜いたちょうちんだったものが、17世紀ヨーロッパからアメリカへの移民によって、カブは当時のアメリカで珍しく、アメリカでたくさん収穫できるカボチャを使用するようになったそうです。

最近では日本でも仮想用のグッズを目にすることも多くなり、パーティをすることも増えてきましたね。カボチャは、甘みもありビタミンAを豊富に含み、風邪予防にも効果的です。

秋の収穫を祝いながら風邪予防もできると良いですね。



※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