



11がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび 3	かようび 4	すいようび 5	もくようび 6	きんようび 7
ぶんかのひ	ふりかけごはん マスのしおやき たまごやき スパゲティゆかりあえ れんこんそぼろいため おうとう (かん)	ごはん イタリアンハンバーグ おからポテト チンゲンさいソテー マーボーはるさめ パイナップル	ごはん とんかつ ミートボールケチャップ カリフラワーソテー キャベツボールコンソメに オレンジ	[いるかルームのみ] わかめごはん とりのたつたあげ だけのこしゅうまい ポイルフロッコリー きんぴらごぼう りんご
	409kcal P15.3g	439kcal P10.5g	427kcal P13.7g	417kcal P12.3g
10	11	12	13	14
うどんかい だいきゅう	ごはん マーボーとうふ おつきさまハムカツ シルバーサラダ グレープフルーツ	ひじきのたきこみごはん チキンカツ ロールたまごやき ほうれんそうソテー かぼちゃのそぼろあん りんご	ごはん ポークきのこクリームソース ほたてふうみフライ いんげんソテー かぶのサラダ みかん	こんさいカレー チキンリング ひじきとほうれんそうサラダ オレンジ
	456kcal P12.6g	447kcal P13.4g	442kcal P13.5g	466kcal P11.7g
17	18	19	20	21
ふりかけごはん とりのからあげ れんこんまんじゅう スパゲティソテー ラタトゥイユ はくとう (かん)	ナポリタンスパゲティ チキンピカタふう ハーフオムレツ ポイルキャベツ こまつなサラダ チーズ	ごはん ぶたにくカレーパンこやき あげぎょうざ こまつなソテー ポークビーンズ みかん	ごはん とりにくのピザふうみやき エビフライ ポイルフロッコリー きりほしだいこんのナムル りんご	ごはん さわらのたつたあげ てりやきミートボール はくさいおかかあえ カレーふうみチャンプル だいがくいも
436kcal P12.7g	436kcal P16.1g	457kcal P14.5g	465kcal P13.9g	466kcal P14.3g
24	25	26	27	28
ふりかえきゅうじつ	ざっこくまい カレーライス やさしいコロッケ はくさいシーザーサラダ ミニゼリー	ふりかけごはん ぶたロースてん ショーロンボー いんげんソテー フロッコリーツナのサラダ りんご	ごはん すぶたバーグ スマイルポテト ビーフンカレーソテー オレンジ	ごはん ぶたにくのしょうがいため さつまいもてんぷら いんげんサラダ みかん
	483kcal P10.1g	437kcal P12.3g	429kcal P9.6g	453kcal P10.5g

kcal=エネルギー/P=タンパク質

11月24日(月)は和食の日

11月24日は「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせから、2013年に和食の日とされ、日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日とされています。日本は、海と山の自然に囲まれ、南北に長い地形や四季があるという特徴のある国です。その特徴から、海の幸・山の幸にも恵まれ、各地の特産品も多く、旬の食べ物があるという和食の特徴は日本独自の地形や四季の変化から生まれたものでもあります。

米飯を中心とし、和食の基本といわれる「一汁三菜(1つの汁物+3つの菜【おかず】)」の組み合わせは「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

日本の食文化の中でも、秋は実りの季節でもあります。

日本の自然の恵みに感謝しながら和食文化の良さを再認識できるといいですね。



※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