

6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
	ごはん ポークチャップソテー おからポテト きりぼしだいこんサラダ オレンジ	ごはん てづくりからあげ しょうろんぼう ポイルフロッコリー ひじきのごもくに あんになフルーツ
	485kcal 10.3g	481kcal 14.5g
6	8	10
ごはん トンテキ あげぎょうざ スパゲティソテー うのはな りんご(かん)	ごはん ハムカツ とうもろこし スナッフエンドウ ビビンバふう ぶどうゼリー	ごはん ぶたヒレみぞつけやき やさいはるまき やきそば チンゲンさいナムル オレンジ
455kcal 15.4g	407kcal 9.3g	407kcal 13.4g
13	15	17
ごはん とりのたつたあげ ロールたまごやき ビーフソテー もやしとハムのちゅうかあえ おうとう(かん)	ごはん フルコギふう もちさくポテト アスパラサラダ グレープフルーツ	ふりかけごはん ささみチーズフライ ミートボールケチャップ いんげんごまあえ きりぼしだいこんカレーふうみ ミニゼリー
518kcal 11.5g	504kcal 12.7g	449kcal 15.6g
20	22	24
わかめごはん ぶたヒレしおこうじやき スマイルポテト ポイルフロッコリー あつあげのチャンフル フルーツ(かん)	ごはん とりにくのピザふうみやき ほたてふうみフライ こまつなソテー れんこんサラダ ピピピチーズ	カレーライス チキンナゲット ほうれんそうサラダ パイナップル
439kcal 14.3g	455kcal 13.7g	480kcal 13.7g
27	29	
きゅうえん	ゆかりごはん チキンカツ やわたまき スパゲティソテー いんげんサラダ オレンジ	
	417kcal 12.0g	

kcal=エネルギー/g=タンパク質

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含む、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ★トマト・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ★きゅうり・・・身体にこもった熱を取り除く作用がある
- ★なす・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ★オクラ・・・独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



※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