

# 2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 ふりかけごはん ヒレカツ てりやきミートボール ごまつなおかかあえ ごぼうとぶたにくのいために りんご	2 ごはん サーモンフライ やわたまき はくさいゆかりあえ ごもくだいずに オレンジ
5 ごはん とんかつ たまごやき スパゲティゆかりあえ こうやとうふとこんにゃくに フルーツミックス (かん)	6 わかめごはん さわらたつたあげ たけのこしゅうまい フロッコリーおかかあえ ひじきのカレーふうみに りんご	7 ふりかけごはん ぶたにくのパンこやき あげぎょうざ 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	8 ごはん とりにくのピザふうみやき スマイルポテト ほうれんそうソテー かぶのサラダ ミニゼリー	9 キャロットピラフ クリームシチュー ポイルフロッコリー シルバーサラダ りんご
418kcal 13.3g	427kcal 14.4g	443kcal 14.1g	417kcal 11.9g	424kcal 13.0g
12 ふりかえきゅうじつ	13 ごはん ぶたにくのみぞつけやき オーシャンフライ はくさいゆかりあえ うのはな みかん (かん)	14 ごはん ハートコロッケ フランクフルト アスパラソテー ポークビーンズ ピピピチーズ	15 ごはん チキンきのこクリームソース エビフライ スパゲティソテー フワワーサラダ オレンジ	16 ざっこくまい とりのたつたあげ ロールたまごやき フロッコリーのごまあえ きりほしだいこんちくわに りんご
494kcal 13.9g	456kcal 14.8g	482kcal 12.7g	434kcal 13.5g	446kcal 11.0g
19 ふりかけごはん トンテキ ほたてふうみフライ スパゲティソテー きんぴらごぼう だいがくいも	20 カレーライス やさしいコロッケ もやしとごまつなナムル オレンジ	21 ごはん チキンカツ たけのこしゅうまい チンゲンサイソテー ツナじゃが いちごあんにとろろ	22 (いるかルームのみ) ごはん ポークチャップソテー ハーブオムレツ コールスローサラダふう りんご	23 てんのうたんじょうび
494kcal 13.9g	506kcal 10.5g	436kcal 11.1g	425kcal 10.7g	
26 だいがえきゅうじつ	27 ごはん てづくりからあげ ほしがたハムステーキ やきそば ぜんまいとあつあげに りんご	28 ナポリタンスパゲティ しろみざかなフライ ロールたまごやき いんげんソテー れんこんサラダ オレンジ	29 ごはん ぶたロースてん ミートボールケチャップ キャベツのごまあえ きりこんぶとさつまあげに テコボン	
	442kcal 12.5g	414kcal 14.0g	452kcal 13.8g	

kcal=エネルギー/g=タンパク質

## 「まごわやさしい」でバランスの良い食生活を

【ま (マメ) ご (ゴマ) わ (ワカメ) や (ヤサイ) さ (サカナ) し (シイタケ) い (イモ)】  
どれも日本ではなじみのある伝統食材ですが、食の欧米化が進んでいるなかで、【まごわやさしい】の食材を意識することで、食生活を見直してみませんか。

- \*豆類…良質なたんぱく質
- \*種実類…ビタミン・ポリフェノール
- \*海藻類…ミネラル・食物繊維
- \*野菜類…ビタミン・食物繊維
- \*魚介類…カルシウム・DHA・EPA
- \*きのこ類…食物繊維・ビタミン・ミネラル
- \*いも類…食物繊維・ビタミン・ミネラル

忙しいときは冷凍やカットされたものを使用するなど、少しの意識で食生活に変化がでてくると思いますよ。



※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