

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 こまつなおかかあえ ごぼうとぶたにくのいために りんご 417kcal 11.9g	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 424kcal 13.0g
5 ごはん とんかつ たまごやき スパゲティゆかりあえ ごうやとうふとこんにゃくに フルーツミックス (かん) 418kcal 13.3g	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 427kcal 14.4g	7 きゅうえんび	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 431kcal 12.2g	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 490kcal 13.2g
12 ふりかえきゅうじつ	13 ごはん ぶたにくのみそづけやき 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) 456kcal 14.8g	14 きゅうえんび	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 فراワーサラダ オレンジ 434kcal 13.5g	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 きりぼしだいこんちくわに りんご 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 494kcal 13.9g	20 カレーライス やさしいコロッケ もやしとこまつなナムル オレンジ 506kcal 10.5g	21 きゅうえんび	22 きゅうえんび	23 てんのうたんじょうび
26 きゅうえんび	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 442kcal 12.5g	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 414kcal 14.0g	29 ごはん ぶたロールてん 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 テコポン 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

株式会社 ココット