

かつのこんだて



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
3	4	5	6	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 れんごんそぼろいため 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 たけのこしゅうまい ボイルプロッコリー きんぴらごぼう りんご
	409kcal P15.3 g	439kcal P10.5g	427kcal P13.7g	417kcal P12.3g
10	11	12	13	14
うんどうかい だいきゅう	ごはん マーボーどうふ 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 P12.6 g	447kcal P13.4 g	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 ボイルキャベツ 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 ポークビーンス みかん	ごはん ごはん とりにくのビザふうみやき エビフライ ボイルフロッコリー 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
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	チキンピカタふう ハーフオムレツ ボイルキャベツ こまつなサラダ	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 ポークビーンス みかん	ごはん とりにくのピザふうみやき エビフライ ボイルプロッコリー きりほしだいこんのナムル	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
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)	チキンピカタふう ハーフオムレツ ボイルキャベツ こまつなサラダ チース	ぶたにくカレーパンごやき あげぎょうざ こまつなソテー ポークビーンス みかん	ごはん とりにくのピザふうみやき エビフライ ボイルプロッコリー 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
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)	チキンピカタふう ハーフオムレツ ボイルキャベツ こまつなサラダ チース 436kcal P16.1 g 25 ざっこくまい カレーライス やさいコロッケ はくさいシーザーサラダ ミニゼリー	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 ポークビーンス みかん	ごはん とりにくのピザふうみやき エビフライ ボイルプロッコリー きりぼ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

kcal=エネルギー/P=タンパク質

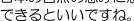
11月24日(月)は和食の日

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





※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