



# 9か月のこんだて



株式会社 ココット

げつようび 2	かようび 3	すいようび 4	もくようび 5	きんようび 6
<b>《いるかルームのみ》</b> ごはん ヒレカツ たこさんウィンナー スパゲティナポリタン とうがんのそぼろに みかん (かん) 418kcal P11.0g	ミートソーススパゲティ ドーナツコロッケ ロールたまごやき アスパラソテー ごほうサラダ なし 429kcal P13.8g	わかめごはん タンドリーポーク ほたてふうみフライ キャベツのおかかあえ ひじきのサラダ オレンジ 434kcal P13.1g	ごはん キンピカタふう おからポテト ほうれんそうソテー れんこんきんぴら パイナップル 434kcal P13.9g	ごはん トマトマーボーどうふ れんこんまんじゅう フロッコリーのナムル グレープフルーツ 416kcal P12.3g
9	10	11	12	13
ごはん とりのたつたあげ たまごやき ビーフソテー かぼちゃのそぼろあん ミニゼリー 468kcal P11.6g	こんさいカレー キンリング ごまつなサラダ パイナップル 468kcal P11.6g	ごはん ぶたにくパンごやき ハーフオムレツ フロッコリーソテー ラタトゥイユ だいがくいも 436kcal P13.4g	ごはん キャベツメンチカツ ほしがたハム スナッフエンドウ カムカムサラダ みかん (かん) 435kcal P11.0g	ごはん マスのしおやき さつまいもてんぷら ごまつなのおかかあえ だいずサラダ オレンジ 403kcal P13.7g
16	17	18	19	20
けいろうのひ 403kcal P12.5g	ごはん とりてん たけのこしょうまい スパゲティソテー さといものごったに おうとう (かん) 414kcal P12.9g	ごはん とんかつ ロールたまごやき ひらさやいんげんソテー キャベツボールカレーに オレンジ 435kcal P9.0g	ごはん すぶたバーグ スマイルポテト コールスローサラダ フルーツミックス (かん) 436kcal P13.4g	ごはん とりからあげ ささかまほこ チンゲンサイソテー なすピーいため さんしょくまめ 436kcal P13.4g
23	24	25	26	27
ぶりかえきゅうじつ 474kcal P11.2g	ごはん ポークチャップソテー あげぎょうざ れんこんいろいろサラダ ピピピチーズ 464kcal P12.9g	ごはん とりにくのピザふうみやき おからポテト えだまめ シルバーサラダ グレープフルーツ 459kcal P9.3g	ぶりかけごはん サーモンマヨフライ ミートボールカレー カリフラワーソテー ほうれんそうのナムル はくとう (かん) 464kcal P12.8g	キャロットピラフ クリームシチュー ボイルフロッコリー イタリアンサラダ パイナップル 464kcal P12.8g
30				
ぶりかけごはん ぶたにくのしおこうじやき オーシャンフライ マカロニソテー ごほうとぶたにくのいために りんご (かん) 479kcal P15.1g				

kcal=エネルギー/P=タンパク質

## 9月1日「防災の日」



ご家庭で非常食の準備はしていますか。

非常時は、ライフラインが停止してる状況でも食べられ、長期保存できるものを備えておくということが必要になります。

まずは水。1人1日3ℓ×3日分=9ℓ (家族4名なら9ℓ×4人分=36ℓ) が必要とされています。

その他に、ご飯(アルファ米など)・レトルト食品・缶詰・乾麺・インスタント味噌汁・カップ麺・ビスケット・チョコなどを日常生活でも使用しながら、多めに保存しておくように心がけると、非常食に対するハードルが少なく、期限切れが起こりにくくなりますね。

また、子供が日常的に食べ慣れているお菓子もストックしておくこと災害時は精神的に不安になるため、食べ慣れていない非常食だけでは心身を満たすことが難しいときもあるようです。食べ慣れたお菓子が心を癒してくれることもあるかもしれませんね。

※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