

# 1がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび 6	かようび 7	すいようび 8	もくようび 9	きんようび 10
《いるかルームのみ》 ごはん ヒレカツ ロールたまごやき ポイルフロッコリー きりほしだいこんちくわに フルーツミックス (かん)	《いるかルームのみ》 わかめごはん さわらのカレーたつたあげ ミートボールケチャップ はくさいのおかかあえ かぶのそぼろに みかん	《いるかルームのみ》 ごはん とりてん たまごやき いんげんソテー ごぼうとぶたにくのいために りんご	ふりかけごはん ピーマンにくづめフライ たけのこしょうまい はくさいシーザーサラダ だいがくいも	こんさいカレー チキンリング フラワーサラダ オレンジ
403kcal P11.6g	428kcal P15.0g	396kcal P13.4g	456kcal P9.7g	472kcal P12.0g
13	14	15	16	17
せいじんのひ	ごはん フルコギふう にくまん れんこんひじきサラダ ピピピチーズ	ごはん にこみハンバーグ ほたてふうみフライ ポイルキャベツ かぼちゃのいとこに みかん	ごはん とりにくのピザふうみやき エビフライ こまつなソテー きりほしだいこんサラダ りんご	ごはん マスのしおやき さつまいもフライ ほうれんそうおかかあえ あつあげのチャンフル オレンジ
	466kcal P13.2g	455kcal P10.4g	478kcal P14.9g	400kcal P14.0g
20	21	22	23	24
ふりかけごはん とりのからあげ たまごやき わふうスパゲティソテー カレージャーマンさといも みかん (かん)	ざっこくまい キーマカレー チキンナゲット さんしょくナムル いちごあんにとどうふ	ごはん トンテキ スマイルポテト カリフラワーソテー ひじきごもくサラダ りんご	ごはん クリーミーコロケ ウィンナー アスパラソテー キャベツポルトマトに オレンジ	たきこみごはん とんかつ ロールたまごやき いんげんソテー ごぼうとチキンサラダ みかん
451kcal P14.4g	474kcal P12.6g	437kcal P11.7g	415kcal P10.6g	456kcal P11.6g
27	28	29	30	31
ごはん イタリアンハンバーグ おからポテト スパゲティソテー フロッコリーのナムル ミニゼリー	ミートソーススパゲティ サーモンフライ ハーフオムレツ ポイルフロッコリー コールスローサラダ オレンジ	わかめごはん キャベツメンチカツ ハムステーキ チンゲンさいソテー ビーフンカレーいため みかん	ごはん タンドリーポーク あげぎょうざ キャベツのゆかりあえ ジャーマンポテト いちご	ふりかけごはん とりにくみそづけやき さんかくはるまき こまつなのおかかあえ ひじきいりおからいために りんご
458kcal P10.4g	431kcal P17.2g	436kcal P11.2g	435kcal P12.9g	450kcal P13.8g

kcal=エネルギー/P=タンパク質

## 「おせち料理」

お正月の特別な料理といえば「おせち」ですね。「お正月に年神様に供えるための料理」でもありますが「お正月くらいふだんの家事をラクにゆっくりにしてもらいたいと保存のきく料理」として作られていました。

おせち料理の由来には以下のようなものがあります。

- ☆栗きんとん・・・財宝にみだてた金色の栗。金団 (きんとん) という漢字から豊かさを願う。
- ☆黒豆・・・黒く日焼けするほどまめに働き、「まめ」には「健康・誠実」という意味もあるそうです。
- ☆紅白かまぼこ・・・かまぼこの半月状の形は「初日の出」を表し「紅」は喜び「白」は神聖さを表す
- ☆数の子・・・卵がたくさんあることから子孫繁栄を願う。
- ☆田作り・・・いわしを刻んで肥料とした田畑が豊作になったことから、五穀豊穡を願う。
- ☆えび・・・ヒゲが長く、腰が曲がっていることからお年寄りに例えられ、健康に長寿することを願う。

おせち料理を作る家庭も減ってきていますが、日本の伝統料理の一つとして少しでも伝わっていくといいですね。

※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