

# カラダをはぐくむ テイクアウトメニュー コトコトの味を おうちでも！

ご注文 tel. 043-386-3781



テイクアウトアプリ「PICKS」でのご注文なら お店でのお会計不要！

受付時間 10:00 ~ 15:00  
17:00 ~ 18:30  
お渡し時間 11:00 ~ 20:30

カラダをはぐくむレストラン



千葉市中央区宮崎 1-22-14  
https://cotocoto.jp

## キッズメニュー

### ◇ おこさま弁当



おにぎり  
豆腐と野菜入りハンバーグ  
ポトサラダ  
にんじんナポリタン  
チキンナゲット 他

480円 税込

### ◇ おこさまカレー



どんぐりソーセージ  
ブロッコリー  
ミニトマトつき！

480円 税込

### ◇ おこさまバーガー



ゲリルドポテトつき！  
チーズなしにも  
できます

540円 税込

### ◇ カラダをはぐくむスープつき弁当 950円 税込

本日の 肉料理 または 魚料理 / 副菜1品 / サラダ  
スープ (季節のスープ2~4種からお選びください)  
ライス (玄米 / 雑穀米 / 白米 からお選びください)



日替わりメニューあり！  
内容はinstagramで発信中！

### ◇ カラダをはぐくむお弁当



650円 税込

本日の 肉料理 または 魚料理 / 副菜1品  
ライス (玄米 / 雑穀米 / 白米 からお選びください)

### ◇ 米粉をつかったタンドリーチキン

添加物不使用！  
カレー粉の脂肪燃焼効果♪  
脂身が少ないのに柔らかい！

3~5個: 450円 税込  
(120g)

6~10個: 850円 税込  
(240g)



### ◇ 油で揚げていないゲリルドポテト

北海道産の皮つき  
じゃがいも使用  
200g: 500円 税込



### ◇ ダブルソースの玄米ドリア 850円 税込



トマトたっぷり  
ミートソース  
×  
豆乳と米粉の  
ベシヤメルソース



こんがり  
焼チーズカレー  
×  
豆乳と米粉の  
ベシヤメルソース

### ◇ 副菜3品盛合せ



680円 税込

### ◇ 季節のスープ



季節のスープ2~4種から  
お選びください  
(スープの種類はお問合せください)

S: 380円 税込  
(220cc)

レギュラー: 480円 税込  
(300cc)

S 2つ: 700円 税込

### ◇ ライス・パン

ライス 少なめ or パン2個: 250円 税込

ライス 普通盛 or パン3個: 300円 税込

ライス 多め or パン4個: 350円 税込

ライス 特盛 or パン5個: 400円 税込

【前日までのご予約限定】

### ◇ じっくりコトコト煮込んだスペアリブ

表面をこんがり焼くことで  
豚肉の旨みをギュッと閉じこめ、  
時間をかけて煮込み  
柔らかく仕上げました

3本: 1,200円 税込

7本: 2,600円 税込



## ◇ ラビオリでつくった贅沢なラザニア

鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・チーズをパスタに包み、豆乳と米粉のベシャメルソースとトマト味のミートソースで焼き上げました

990円 税込



## ◇ しっとりチキンのバゲットサンド

しっとりサラダチキンとアボカドディップ&サルサソースをバゲットに挟みました

540円 税込



## ◇ チュロス



1本あたりの価格です プレーン：300円 税込

シナモンシュガー／ココナッツシュガー：350円 税込  
ココア／黒糖黒ごま黒大豆きなこ

メープルシロップ追加：100円 税込

## ◇ グリル野菜とバジルのニョッキ

じゃがいもでつくったもちもちパスタ。イタリアン野菜とジェノベーゼソースでお召し上がりください

990円 税込



## ◇ シェフの気まぐれピタパン

580円 税込



しっとりサラダチキン & アボカドディップとサルサソース



サバのカレー風味

## ◇ 豆腐と米粉のガトーショコラ

卵・乳製品・小麦 不使用！  
カカオとナッツを贅沢につかった豆腐ベースのヘルシーデザート

350円 税込



## ◇ 宅飲みセット

お好きなアルコール1杯とシェフの気まぐれおつまみが5～6品ついた宅飲みにおすすめのセット！オンライン飲み会にもぜひ♪

1,500円 税込



## ◇ 全粒粉バンズのミニバーガー

グリルドポテトつき！  
おこさま用は全粒粉ではないパンでお作りします

540円 税込



## ◇ ドリンク (ホット:270ml/アイス:350ml)

コーヒー／カフェラテ／カプチーノ  
抹茶ラテ／抹茶豆乳ラテ：350円 税込

ハーブコーディアル：400円 税込  
(コンブチャ／ローズヒップ)

ルイボスティー：300円 税込



## ◇ アルコール

日本酒 (180ml/水芭蕉・スパークリング水芭蕉)：850円 税込



クラフトビール (日によって種類が変わります)・クラフトビールのシャンディガフ

ピオワイン・サングリア / 焼酎・梅酒・杏露酒

(赤/白) (ロック・ソーダ割・ジンジャール割・緑茶割・甘酒割)

カシスオレンジ・カシスソーダ・ファジーネーブル (いずれも約350ml)

ソルティドッグ・モスコミュール・スクリュードライバー：500円 税込

国産ビール(缶)：350円 税込 ハイボール(缶)：300円 税込  
(350ml) (350ml)

カタガをはくくむレストラン

**コトコト**

千葉市中央区宮崎 1-22-14  
<https://cotocoto.jp>

ご注文 tel. 043-386-3781

受付時間 10:00 ~ 15:00

17:00 ~ 18:30

お渡し時間 11:00 ~ 20:30

テイクアウトアプリ

**PICKS!**

でのご注文なら

お店での**お会計不要!**