



## ノーボーダース

		1 木	2 金	3 土
		エビフライ 小籠包 じゃが芋ソテー 厚揚げの肉味噌がけ フルーツ	コーンコロッケ ミートボール 塩焼きそば・枝豆 ウィンナーケチャップソテー フルーツ	文化の日
5 月	6 火 おにぎり	7 水 炊込みごはん	8 木 俵ごはん	9 金
鶏肉のバーベキューソース焼き ポテトフライ ブロッコリーソテー ツナ大豆煮 フルーツ	白身魚フライミートソースがけ ポークビッツ スパゲティソテー 肉じゃが フルーツ	サバの幽庵焼き ロールキャベツ じゃが芋金平 ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ	鶏肉のあんからめ 南瓜煮 もやしの和え物 大根ツナ煮・人参煮 フルーツ	味噌カツ 千切りキャベツ さつま芋のレモン煮 マカロニサラダ フルーツ
12 月 若布ごはん	13 火	14 水	15 木	16 金 おにぎり
豚肉とポテトの金平 ウィンナー 枝豆 切干大根煮 フルーツ	カレー春巻き 肉団子のケチャップ煮 胡瓜ともやしの和え物 南瓜サラダ フルーツ	エビカツ 豆腐焼売 人参金平 ドライカレー フルーツ	ハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー 厚揚げ味噌煮 ほうれん草チキンサラダ・フルーツ	鶏の唐揚げ ハムステーキ 焼きそば 胡瓜と白菜の昆布和え フルーツ
19 月	20 火 おにぎり	21 水 炊込みごはん	22 木	23 金
回鍋肉 揚げ餃子 粉ふき芋 生麩と大根の煮物 フルーツ	豆腐ハンバーグ ウィンナー 焼きうどん さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	豚肉と豆もやしの炒め物 さくら焼売 厚揚げ煮 蓮根サラダ フルーツ	ーロイカフライ 鶏肉ケチャップ炒め 春雨の酢の物 大学芋 フルーツ	勤労感謝の日
26 月	27 火 俵ごはん	28 水 コーンごはん	29 木 おにぎり	30 金
照焼きハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー・枝豆 コーンサラダ フルーツ	豚肉南蛮炒め 蓮根の天ぷら 大豆トマト煮 オクラ煮 フルーツ	サワラの磯揚げ煮 ポークビッツ キャベツと竹輪のカレー炒め バンバンジーサラダ フルーツ	タンドリーチキン おさかなナゲット チャプチェ ブロッコリーサラダ フルーツ	竹輪の天ぷら ミートボール もやしのゴマ和え 豆腐チャンプル フルーツ

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。



### 歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまい

