



ノーボーダーズ

						1 金		2 土			
						鶏の唐揚げあんからめ スマイルポテト ポークピッツ 野菜ソテー・マカロニサラダ フルーツ		男爵コロッケ ハムステーキ 千切りキャベツ 筑前煮・金山寺味噌 めかぶ・漬物・コーヒゼリー			
4 月		5 火		6 水 炊込みごはん		7 木 おにぎり		8 金		9 土	
白身魚の唐揚げミートソース スパゲティソテー 大学芋 もやしの酢の物 フルーツ		油淋鶏 ウィンナー 焼きうどん 切干大根煮・竹輪煮 フルーツ		サケの幽庵焼き じゃが芋金平 豆腐焼売 ひじきサラダ フルーツ		ハンバーグ スパゲティソテー チキンナゲット コールスローサラダ フルーツ		豚肉ケチャップ炒め コロッケ バンバンジーサラダ 枝豆 フルーツ		味噌カツ 千切りキャベツ 金平蓮根・竹輪煮 オムレツ 漬物・ミニゼリー	
11 月 俵ごはん		12 火 のり弁風ごはん		13 水 わかめごはん		14 木		15 おにぎり 金 いなり寿司		16 土	
豆腐ハンバーグ ミニアメリカンドッグ 和風スパゲティソテー じゃが芋ミートソース煮 フルーツ		竹輪の天ぷら 豚肉とポテトの金平 さくら焼売 白菜サラダ フルーツ		赤魚の照焼き 揚げコーンボール キャベツの和え物 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ		肉団子のトマト煮 鶏餃子 春雨の酢の物 ポイルブロッコリー フルーツ		カレーコロッケ 鶏の唐揚げ 焼きそば ポテトサラダ フルーツ		チキンカツ 焼売 千切りキャベツ 根菜炒め・里芋煮 茶碗蒸し・漬物・デザート	
18 月		19 火 おにぎり		20 水 炊込みごはん		21 木 春分の日		22 金		23 土	
鶏の照焼き 蓮根の天ぷら もやしソテー ひじき煮 フルーツ		白身魚フライタルタルソース チャプチェ 粉ふき芋 生麩の煮物 フルーツ		豚肉の生姜炒め イカカツ 枝豆 キャベツチキンサラダ フルーツ				照焼きハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー ブロッコリーの和え物 フルーツ		白身魚フライ ウィンナー 千切りキャベツ 若竹煮・真丈煮 とろろ・漬物・デザート	
25 月		26 火		27 水 俵ごはん		28 木		29 金		30 土	
豚カツ 千切りキャベツ ポークピッツ じゃが芋煮 フルーツ		コロッケ ミートボール マカロニソテー ツナサラダ フルーツ		サバの塩焼き ウィンナー ビーフソテー 炒り豆腐 フルーツ		ハムステーキ おさかなナゲット 焼きそば 大根蒟蒻おかか煮 フルーツ		豆腐ハンバーグ コーン焼売 キャベツの和え物 金平ごぼう フルーツ		卵の花フライ ハムステーキ 千切りキャベツ がんもどき煮・さつま揚げ煮 玉子豆腐・漬物・デザート	

☆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。



昔ながらの知恵

かぜに効く淡色野菜



ねぎ

にんにく



しょうが

ねぎやんにんにくに含まれているにおい成分は、殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB1(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると、疲労回復に効果的です。しょうがは体を温める作用があり、昔から、しょうが湯などにして飲まれています。

このようなかぜ予防を見直してみましょう。



日本ケタリング株式会社