



## ノーボーダース

1 月 俵ごはん(ゆかり)	2 火 白ごはん	3 水 おにぎり	4 木 コーンごはん	5 金 白ごはん	6 土 白ごはん
ホイコーロー 豆腐焼売 バンバンジーサラダ 高野豆腐煮 フルーツ	白身魚フライタルタルソース マカロニソテー 大根蒟蒻煮 粉ふき芋 フルーツ	焼チキンバーベキューソース焼き もやしコーンソテー 根菜サラダ 枝豆 フルーツ	星コロッケ ウィンナー 焼きそば 大豆のミートソース煮 フルーツ	照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティソテー ほうれん草ツナサラダ フルーツ	白身魚フライ ジャンボミートボール 千切りキャベツ・里芋煮 根菜炒め・茶碗蒸し イチゴブチホットケーキ・漬物
8 月 おにぎり	9 火 俵ごはん(菜飯)	10 水 白ごはん	11 木 おにぎり	12 金 白ごはん	13 土 白ごはん
揚げ鶏レモン煮 白菜の和え物 人参煮 切干大根と厚揚げの煮物 フルーツ	ハムステーキマトソース スマイルポテト キャベツとチキンの甘酢和え ミートスパゲティ フルーツ	サバの塩焼き 金平ごぼう マカロニカレーサラダ 枝豆 フルーツ	エビフライ ウィンナー 塩焼きそば さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子 じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ	豚肉野菜炒め 春巻き・筍かつお煮 笹かまぼこ とろろ・厚揚げ煮 漬物
15 月	16 火 白ごはん	17 水 おにぎり	18 木 俵ごはん(ゆかり)	19 金 白ごはん	20 土 白ごはん
海の日	サワラの磯揚げ煮 鶏すきうどん ポークピッツ さつま芋のきなこがらめ フルーツ	豚肉の生姜炒め コーン焼売 キャベツソテー ポテトサラダ フルーツ	竹輪の天ぷら ミートボール 春雨炒め 白菜の和え物 フルーツ	照焼きチキン 厚揚げ煮 フライドポテト チリコンカン フルーツ	おろしハンバーグ 千切りキャベツ 切干大根煮 イタリアンオムレツ・枝豆天 ミニよもぎ餅・漬物
22 月 俵ごはん(菜飯)	23 火 おにぎり	24 水 白ごはん	25 木 白ごはん	26 金 白ごはん	27 土 白ごはん
豆腐ハンバーグ アメリカンドッグ マカロニツナソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏の唐揚げ ウィンナー 焼きそば インゲンとキザミ揚げの味噌和え フルーツ	豚肉カレー炒め ーロイカフライ さつま芋レモン煮 ひじき煮・人参煮 フルーツ	ハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー 豆腐チャンプル フルーツ	春巻き キャベツボール 南瓜の大学芋風 人参枝豆サラダ フルーツ	コロッケ ハムステーキ 筑前煮・めかぶ 金山寺味噌 コーヒーゼリー・漬物
29 月 おにぎり	30 火 白ごはん	31 水 白ごはん	☆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。		
カレーコロッケ ポークピッツ もやしと豚肉の甘辛炒め 生麩の煮物 フルーツ	おさかなナゲット 鶏つくね スパゲティソテー コールスローサラダ フルーツ	エビカツ ミートボール 焼きちゃんぽん じゃが芋ミンチソテー フルーツ			