



ノーボーダース

		1 水 俵ごはん(菜飯)	2 木 ごはん	3 金 ごはん	4 土
		サワラの西京焼き ポークビッツ キャベツの和え物 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉の甘辛炒め コーン焼売 枝豆 さつま芋金平 フルーツ	白身魚の唐揚げオーロラソース コーンボール マカロニソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	コロッケ ハムステーキ 焼きそば・味付きめかぶ 筑前煮・佃煮 コーヒーゼリー・漬物
6 月 ごはん	7 火 おにぎり	8 水 炊込みごはん	9 木 俵ごはん(ゆかり)	10 金 ごはん	11 土
ハンバーグ 粉ふき芋 ミートパンネ 南瓜ウィンナーソテー フルーツ	鶏の唐揚げ ミートボール 野菜ソテー ひじき煮 フルーツ	サバの照焼き ロールキャベツ もやしの和え物 ポテトサラダ フルーツ	メンチカツ 鶏肉バーベキューソース焼き キャベツとハムのカレーソテー 大根とツナの炒め煮 フルーツ	回鍋肉 鶏ぎょうざ 蒸しさつま芋 ごぼうチキンサラダ フルーツ	おろし豚カツ 焼きそば ポテトサラダ・竹輪煮 オムレツ 桜餅・漬物
13 月 ごはん	14 火 コーンごはん	15 水 俵ごはん(菜飯)	16 木 おにぎり	17 金 ごはん	18 土
鶏肉とさつま芋の甘辛炒め カレー春巻き 枝豆 切干大根煮 フルーツ	豆腐ハンバーグ 大学芋 金平ごぼう ほうれん草サラダ フルーツ	マグロの揚げ煮 ウィンナー ビーフン野菜炒め 麻婆大根 フルーツ	肉団子のトマト煮 たっぷりコーンフライ ブロッコリーソテー 人参煮 フルーツ	豚肉と豆腐のチリソース炒め チキンナゲット 粉ふき芋 コールスローサラダ フルーツ	チキンカツ 焼売・ナポリタンスパゲティ 根菜炒め・里芋煮 茶碗蒸し ゴマ団子・漬物
20 月 おにぎり	21 火 ごはん	22 水 炊込みごはん	23 木 ごはん	24 金 俵ごはん(ゆかり)	25 土
一口白身魚フライ 竹輪煮 焼きそば アスパラの味噌マヨ和え フルーツ	豚肉野菜炒め さくら焼売 ポークビッツ カレーツナじゃが フルーツ	サケの漬け焼き 蓮根の天ぷら 春雨炒め ひじきサラダ フルーツ	鶏の照焼き 厚揚げ煮 じゃが芋金平 野菜ケチャップ炒め フルーツ	照焼きハンバーグ 和風スパゲティソテー ポテトフライ 竹輪と若布の甘酢和え フルーツ	白身魚フライ ウィンナー 焼きちゃんぽん・若竹煮 笹かまぼこ・とろろ カスタードブチケーキ・漬物
27 月 若布ごはん	28 火 おにぎり	29 水	30 木 ごはん		
イカフライ ミートボール マカロニソテー・南瓜煮 蓮根金平 フルーツ	鶏つくね おさかなナゲット キャベツの塩昆布和え 筍そぼろ炒め フルーツ	昭和の日	豚肉南蛮炒め 竹輪の天ぷら 蒸しさつま芋 チキンほうれん草ソテー フルーツ		