



## ノーボーダーズ

1 月 ごはん	2 火 おにぎり	3 水 ごはん	4 木 俵ごはん(ゆかり)	5 金 ごはん
ハンバーグ ミートパンネ 粉ふき芋 南瓜ウィナーソテー 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 ブロッコリーサラダ フルーツ	メンチカツ 鶏のバーベキューソース焼き もやしとハムのカレー炒め 大根とツナの炒め物 フルーツ	回鍋肉 鶏ぎょうざ 蒸しさつま芋 ごぼうとチキンのサラダ フルーツ
8 月 ごはん	9 火 コーンごはん	10 水 俵ごはん(菜飯)	11 木 おにぎり	12 金 ごはん
鶏とさつま芋の甘辛炒め ドーナツコロケ 枝豆 切干大根サラダ フルーツ	カレー春巻き ウィナー ビーフン野菜炒め 大豆トマト煮 フルーツ	豆腐ハンバーグ 大学芋 金平ごぼう 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 ほうれん草ソテー 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
15 月 おにぎり	16 火 ごはん	17 水 ごはん	18 木 ごはん	19 金 俵ごはん(ゆかり)
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 ポークピッツ 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 ウィナーケチャップ炒め 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 竹輪とわかめの甘酢和え フルーツ
22 月 ごはん	23 火 おにぎり	24 水 俵ごはん(菜飯)	25 木 ごはん	26 金 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 キャベツ昆布和え 筍そぼろ炒め フルーツ	サワラの西京焼き ポークピッツ 焼うどん 白菜の煮浸し フルーツ	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	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 ポテトサラダ フルーツ
29 月 ごはん	30 火 俵ごはん(ゆかり)	☆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。		
エビカツ ハムステーキ 野菜炒め 春雨の酢の物 フルーツ	鶏肉ケチャップ炒め コーン焼売 枝豆 さつま芋金平 フルーツ			