



# 7月

## ノーボーダーズ

		1 水 ごはん	2 木 おにぎり	3 金 ごはん	4 土 ごはん
		メンチカツ 鶏肉キャベツのソテー ブロッコリーサラダ 人参煮 フルーツ	肉団子の酢豚風 揚げ餃子 ひじき煮 花がんとどき煮 フルーツ	照焼きチキン ウィンナー キャベツソテー 春雨サラダ 大学芋	卵の花フライ ハムステーキ 焼きそば・金平ごぼう さつま揚げ煮・がんとどき煮 玉子豆腐・漬物・フルーツ
6 月 ごはん	7 火 おにぎり	8 水 ごはん	9 木 表ごはん(ゆかり)	10 金 ごはん	11 土 ごはん
回鍋肉 コーン焼売 厚揚げ煮 ほうれん草サラダ フルーツ	お星さまコロッケ ポークビッツ ミートペンネ 鶏とキャベツの甘酢和え フルーツ	赤魚の幽庵焼き ロールキャベツ 金平ごぼう 胡瓜と若布の酢の物 フルーツ	豆腐ハンバーグ ミニアメリカンドッグ 焼きちゃんぽん じゃが芋煮 フルーツ	鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ミートボール 枝豆 ブロッコリーと竹輪のおかか和え フルーツ	牛肉コロッケ ミートボール 塩焼きそば・筑前煮 竹輪煮・もずく酢 金山寺味噌・漬物
13 月 サケごはん	14 火 ごはん	15 水 おにぎり	16 木 ごはん	17 金 表ごはん(なめし)	18 土 ごはん
豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 カレー春巻き 切干大根煮・高野豆腐煮 フルーツ	白身魚の唐揚げミートソースかけ スパゲティソテー 粉ふき芋 コールスローサラダ フルーツ	青椒肉絲 蒸しさつま芋 竹輪煮 生麩と大根の煮物 フルーツ	照焼きハンバーグ 厚揚げ味噌煮 じゃが芋金平 蓮根ひじきサラダ フルーツ	豚肉と豆腐のチリソース炒め ウィンナー 春雨ソテー 南瓜煮 フルーツ	豚肉とじゃが芋の炒め物 春巻き 金平蓮根・真丈煮 イタリアンオムレツ 漬物・ミニゼリー
20 月 おにぎり	21 火 ごはん	22 水 表ごはん(ゆかり)	23 木	24 金	25 土 ごはん
八幡巻き チキンナゲット 人参金平 大豆ケチャップ煮 フルーツ	酢鶏 枝豆 さくら焼売 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	肉団子のトマト煮 おからポテト ごぼうとチキンのサラダ 人参煮 フルーツ	海の日	スポーツの日	味噌カツ 焼きそば がんとどき煮 山ごぼう松前風・昆布巻き 茶碗蒸し・漬物
27 月 ごはん	28 火 おにぎり	29 水 ごはん	30 木 表ごはん(なめし)	31 金 ごはん	
一口白身魚フライ ポークビッツ 焼きそば 白菜とツナの和え物 フルーツ	ささみ磯辺フライ 豚肉とポテトの金平 枝豆 ブロッコリー和風サラダ フルーツ	サバの照焼き キャベツの昆布和え ウィンナー 切干大根サラダ・人参煮 フルーツ	鶏のバーベキューソース焼き コーンボール もやしソテー じゃが芋カレーソテー フルーツ	ハンバーグ野菜トマトソース 蒸し南瓜 キャベツソテー ほうれん草ツナサラダ 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。