



ノーボーダーズ

	1 火 おにぎり	2 水 ごはん	3 木 俵ごはん(菜飯)	4 金 ごはん	5 土 ごはん
	豚肉もやし炒め コーン焼売 南瓜煮 れんこんサラダ フルーツ	サバのカレー焼きコーンマヨソース 竹輪煮 キャベツソテー さつま芋レモン煮 フルーツ	照焼きチキン ポテトフライ もやしの和え物 ひじきサラダ フルーツ	白身魚の唐揚げミートソース ポークビッツ スパゲティソテー ジャーマンポテト フルーツ	エビフライ ナポリタンスパゲティ 根菜炒め めかぶパック・里芋煮 漬物・デザート
7 月 おにぎり	8 火 ごはん	9 水 俵ごはん(ゆかり)	10 木 ごはん	11 金 ごはん	12 土 ごはん
鶏つくね チキンナゲット 焼うどん 大豆ケチャップ煮 フルーツ	味噌カツ 粉ふき芋 野菜ソテー キャベツと蒸し鶏のサラダ フルーツ	赤魚の幽庵焼き ウィンナー 金平ごぼう 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉ケチャップ炒め 鶏ぎょうざ 枝豆 さつま芋とれんこんの金平 フルーツ	鶏の唐揚げ ハムステーキ じゃが芋ソテー ほうれん草サラダ・人参煮 フルーツ	白身魚フライ ウィンナー・塩焼きそば 若竹煮・真丈煮 とろろパック 漬物・デザート
14 月 のり弁当風ごはん	15 火 ごはん	16 水 ごはん	17 木 おにぎり	18 金 俵ごはん(菜飯)	19 土 ごはん
竹輪の天ぷら 豚肉と春雨の中華炒め さくら焼売 バンバンジーサラダ フルーツ	エビカツ ミートボール スパゲティソテー コーンサラダ・人参煮 フルーツ	鮭のチャンチャン焼き キャベツの味噌炒め れんこんの天ぷら じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	豆腐ハンバーグ キャベツボール 焼きそば 胡瓜と竹輪の和え物 フルーツ	チキン南蛮タルタルソース コーンボール 野菜ソテー 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	コロッケ ミートボール 枝豆がんもどき煮 生姜天・茶碗蒸し 漬物・デザート
21 月	22 火	23 水 おにぎり	24 木 俵ごはん(ゆかり)	25 金 ごはん	26 土 ごはん
敬老の日	秋分の日	焼チキンバーベキューソース 野菜コロッケ ハム野菜炒め ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ	照焼きハンバーグ ポークビッツ スパゲティソテー ブロッコリーツナ和え フルーツ	回鍋肉 カレー春巻き 高野豆腐煮・人参煮 マカロニサラダ フルーツ	豚カツ 焼売・塩焼きそば 筑前煮・竹輪煮 金山寺味噌・もずく酢 漬物
28 月 俵ごはん(菜飯)	29 火 ごはん	30 水 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。		
酢鶏 ウィンナー 蒸しさつま芋 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 おさかなナゲット ほうれん草チキンソテー フルーツ	サワラの西京焼き イカフライ 白菜昆布和え 肉じゃが フルーツ			

