

# 10月

## ノーボーダーズ

			1 木 おにぎり	2 金 ごはん	3 土 ごはん
			ドーナツコロッケ 肉団子のケチャップ煮 スパゲティソテー 豆腐チャンプル フルーツ	鶏の照焼き 金平ごぼう 蒸しさつま芋 マカロニカレーサラダ フルーツ	鶏の唐揚げ 焼きそば 金平蓮根・真丈煮 ほうれん草のゴマ和え 漬物・デザート
5 月 おにぎり	6 火 鮭ごはん	7 水 ごはん	8 木 俵ごはん(ゆかり)	9 金 ごはん	10 土 ごはん
ササミ磯辺フライ ウィンナー 野菜ソテー ひじき煮 フルーツ	豆腐ハンバーグ ミニアメリカンドッグ 焼きそば 白菜とコーンの和え物 フルーツ	チンジャオロースー さくら焼売 枝豆 竹輪と大根の煮物 フルーツ	メンチカツ ハムステーキ もやしコーンソテー じゃが芋金平 フルーツ	鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ロールキャベツ ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	白身魚フライ ジャンボミートボール 塩焼きそば・里芋煮 根菜炒め・茶碗蒸し 漬物・デザート
12 月 ごはん	13 火 ごはん	14 水 おにぎり	15 木 ごはん	16 金 俵ごはん(菜飯)	17 土 ごはん
豚肉生姜炒め 粉ふき芋 鶏ぎょうざ 春雨サラダ フルーツ	照焼きハンバーグ 厚揚げ味噌煮 和風スパゲティソテー 根菜サラダ フルーツ	ひとくち白身魚フライ ポークビッツ ピーマン野菜炒め ジャーマンポテト フルーツ	豚肉と豆腐のチリソース炒め チキンナゲット 枝豆 キャベツとツナの和え物 フルーツ	肉団子の酢豚風 おからポテト 人参煮 ブロッコリーおなか和え フルーツ	焼肉 春巻き 根菜煮・厚揚げ煮 とろろパック 笹かま煮・漬物
19 月 おにぎり	20 火 俵ごはん(ゆかり)	21 水 ごはん	22 木 ごはん	23 金 そぼろごはん	24 土 ごはん
鶏つくね 蓮根天ぷら 白菜のたくあん和え じゃが芋カレー煮 フルーツ	ホイコーロー ひとくちイカフライ 南瓜煮 バンバンジーサラダ フルーツ	サバの照焼き コーンボール キャベツ昆布和え 麻婆大根 フルーツ	三角カレー春巻き ポークビッツ ソース焼うどん ブロッコリーサラダ フルーツ	豚すき煮 焼豆腐 大学芋 もやしの酢の物 フルーツ	おろしハンバーグ 焼きそば 枝豆がんもどき煮・金山寺味噌 イタリアンオムレツ 漬物・デザート
26 月 ごはん	27 火 おにぎり	28 水 俵ごはん(菜飯)	29 木 ごはん	30 金 ごはん	31 土 ごはん
タンドリーチキン ミートボール ミートパンネ 白菜のおなか和え フルーツ	エビフライ ウィンナー キャベツと胡瓜の和え物 ポテトサラダ フルーツ	鮭の漬け焼き 鶏の唐揚げ もやしソテー 生麩と大根の煮物 フルーツ	鶏肉ケチャップ炒め 粉ふき芋 厚揚げ煮 コーンサラダ フルーツ	ハンバーグ スマイルポテト マカロニソテー 野菜炒め フルーツ	コロッケ・ハムステーキ ナポリタンスパゲティ 筑前煮・味付きめかぶ ちょこっとカレー 漬物・デザート

