



# ノーボーダーズ

1 火 ごはん	2 水 おにぎり	3 木 ごはん	4 金 枝豆ごはん	5 土 ごはん	
ホイコーロー コーン焼売 ポークピッツ ほうれん草チキンサラダ フルーツ	鶏のバーベキューソース焼き 竹輪の天ぷら キャベツソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	エビカツ ウィンナー マカロニソテー 胡瓜とツナの和え物 フルーツ	ミートボール 鶏の唐揚げ 焼きそば ひじき煮 フルーツ	白身魚フライ 焼売 塩焼きそば・筑前煮 もずく・佃煮 漬物・デザート	
7 月 ごはん	8 火 おにぎり	9 水 炊込みごはん	10 木 俵ごはん(ゆかり)	11 金 ごはん	
豚肉のケチャップ炒め コーンコロケ 枝豆 生麩と大根の煮物 フルーツ	サバのカレー焼き 厚揚げ煮 スパゲティソテー ミート大豆煮 フルーツ	照焼きハンバーグ ひとくちイカフライ じゃが芋金平 バンバンジーサラダ フルーツ	油淋鶏 ミニアメリカンドッグ 塩焼きそば 金平ごぼう 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 春雨サラダ フルーツ	おろしハンバーグ 焼きそば 金平蓮根 オムレツ・真丈煮 漬物・デザート
14 月 ごはん	15 火 コーンごはん	16 水 俵ごはん(菜飯)	17 木 おにぎり	18 金 ごはん	
白身魚の唐揚げミートソース ウィンナー スパゲティソテー ポテトサラダ フルーツ	豚肉とポテトの金平 さくら焼売 さつま揚げ煮 マカロニカレーサラダ フルーツ	鮭のチャンチャン焼き キャベツソテー がんもどき煮 切干大根煮 フルーツ	肉団子の酢豚風 鶏ぎょうざ 枝豆 じゃが芋ミンチソテー フルーツ	鶏肉とさつま芋の甘辛炒め コーンボール 南瓜煮 もやしの酢の物 フルーツ	コロケ 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
21 月 俵ごはん(ゆかり)	22 火 ごはん	23 水 炊込みごはん	24 木 ごはん	25 金 おにぎり	
鶏つくね 蓮根の天ぷら 春雨ソテー 豆腐チャンプル フルーツ	三角カレー春巻き さつま芋甘煮 もやしソテー ツナ大豆煮 フルーツ	ハンバーグ マカロニソテー ポテトフライ ブロッコリーサラダ フルーツ	白身魚フライ ミートボール キャベツソテー カレー肉じゃが フルーツ	照焼きチキン ハムステーキ 焼きそば 人参サラダ 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。

