



# 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
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
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。

