



## ノーボーダース

1 月 ごはん	2 火 表ごはん(菜飯)	3 水 おにぎり	4 木 ごはん	5 金 若布ごはん	6 土 ごはん
鶏の唐揚げ コーン焼売 焼きちゃんぽん 金平ごぼう フルーツ	青椒肉絲 揚げ餃子 ひじき煮 花がんとどき煮 福豆・フルーツ	ハートコロケ ウィンナー スパゲティソテー コールスローサラダ フルーツ	エビカツ ハムステーキ 野菜炒め 大根そぼろ煮 フルーツ	鶏肉とさつまいもの甘辛炒め ミートボール 枝豆 もやし和え物 フルーツ	コロケ ウィンナー 塩焼きそば・若竹煮 昆布巻き・たまご豆腐 フルーツ缶・漬物
8 月 ごはん	9 火 おにぎり	10 水 炊込みごはん	11 木	12 金 ごはん	13 土 ごはん
豚肉カレー炒め イカリングフライ 粉ふき芋 ほうれん草サラダ フルーツ	一口白身魚フライ 焼きそば コーンボール 肉じゃが フルーツ	サワラの味噌焼き キャベツボール 春雨ソテー バンバンジーサラダ フルーツ	建国記念の日	ハンバーグ マカロニソテー 枝豆・ポテトフライ ブロッコリーサラダ フルーツ	卵の花フライ 焼売 焼きそば・枝豆がんとどき煮 さつまいも揚げ煮・とろろパック フルーツ缶・漬物
15 月 表ごはん(ゆかり)	16 火 ごはん	17 水 ごはん	18 木 おにぎり	19 金 コーンごはん	20 土 ごはん
鶏肉のケチャップ炒め コロケ ポークピッツ 切干大根煮 フルーツ	味噌カツ 厚揚げ煮 キャベツソテー 春雨サラダ フルーツ	サバの照焼き チキンナゲット もやし和え物 炒り豆腐 フルーツ	ひとくちイカフライ 鶏つくね じゃが芋金平 マカロニサラダ フルーツ	揚げ鶏のレモン煮 大学芋 白菜の和え物 ミート大豆煮 フルーツ	エビカツ ハムステーキ 焼きそば・筑前煮 さつまいも揚げ・なめ茸パック 漬物・デザート
22 月 おにぎり	23 火	24 水 炊込みごはん	25 木 表ごはん(菜飯)	26 金 枝豆ごはん	27 土 ごはん
豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 竹輪の天ぷら カレーツナじゃが フルーツ	天皇誕生日	豆腐ハンバーグ 枝豆・ポークピッツ 焼うどん さつまいもサラダ フルーツ	三角カレー春巻き 鶏肉のバーベキューソース ビーフン野菜ソテー 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	肉団子の酢豚風 さくら焼売 アメリカンドッグ ほうれん草とひじきの青じそサラダ フルーツ	白身魚フライ ジャンボミートボール ナポリタンスパゲティ 金平蓮根・イタリアンオムレツ 金山寺味噌・フルーツ缶・漬物

☆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。