



## ノーボーダーズ

1 月 ごはん	2 火 おにぎり	3 水 いなり寿司	4 木 わかめごはん	5 金 俵ごはん(菜飯)	6 土 ごはん
白身魚の唐揚げミートソースがけ スパゲティソテー さつま芋レモン煮 もやしの酢の物 フルーツ	メンチカツ ハムステーキ ジャーマンポテト ほうれん草ソテー フルーツ	コーンコロッケ 塩焼きそば ミートボール ひじきキャベツツナサラダ フルーツ	ハンバーグ マカロニソテー チキンナゲット・枝豆 コールスローサラダ フルーツ	豚肉ケチャップ炒め ウィンナー 大根の煮物 竹輪煮 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
8 月 ごはん	9 火 のり弁風ごはん	10 水 炊込みごはん	11 木 俵ごはん(ゆかり)	12 金 ごはん	13 土 ごはん
鶏の照焼き 蓮根の天ぷら もやしソテー ひじき煮 フルーツ	竹輪の天ぷら 豚肉と厚揚げの味噌炒め さくら焼売 白菜サラダ フルーツ	赤魚の幽庵焼き 春雨中華炒め コーンボール さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	鶏肉のチリソース ロールキャベツ 野菜ソテー 金平ごぼう フルーツ	豆腐ハンバーグ おさかなナゲット スパゲティソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	焼肉 春巻き 筍かつお・がんもどき煮 とろろパック 笹かま煮・漬物
15 月 おにぎり	16 火 ごはん	17 水 コーンごはん	18 木 ごはん	19 金 俵ごはん(菜飯)	20 土
鶏の唐揚げ ミートボール 焼きそば ポテトサラダ フルーツ	サバのおろしソースがけ 白菜の昆布和え 大学芋 麻婆豆腐 フルーツ	エビフライ 八幡巻き もやしソテー じゃが芋ミートソース煮 フルーツ	豚肉生姜炒め ひとくちイカフライ 枝豆 キャベツチキンサラダ フルーツ	鶏とキャベツの味噌炒め 白身魚フライ 切干大根煮 高野豆腐煮 フルーツ	春分の日
22 月 ごはん	23 火 おにぎり	24 水 炊込みごはん	25 木 ごはん	26 金 鮭ごはん	27 土 ごはん
エビカツ 南瓜煮 野菜ソテー ほうれん草サラダ フルーツ	照焼きハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー ブロッコリーの和え物 フルーツ	サケの塩焼き コーン焼売 ビーフソテー 炒り豆腐 フルーツ	タンドリーチキン ウィンナー じゃが芋金平 大豆のケチャップ煮 フルーツ	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 鶏ぎょうざ さつま芋金平 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
29 月 俵ごはん(ゆかり)	30 火 枝豆ごはん	31 水 ごはん			
豚肉野菜炒め 三角カレー春巻き さつま揚げ煮 厚揚げ肉味噌がけ フルーツ	油淋鶏 ポークピッツ キャベツソテー じゃが芋カレーソテー フルーツ	肉団子のトマト煮 おからポテト 春雨サラダ ほうれん草おかか和え フルーツ			