



ノーボーダーズ

	1 火 ごはん	2 水 おにぎり	3 木 コーンごはん	4 金 俵ごはん(ゆかり)	5 土 ごはん
	照焼きハンバーグ 星ポテト・アメリカンドッグ ほうれん草ソテー マカロニサラダ フルーツ	チンジャオロースー さくら焼売 里芋の唐揚げ キャベツツナ和え フルーツ	三角カレー春巻き 粉ふき芋 ミートペンネ 胡瓜の和え物 フルーツ	鮭のチャンチャン焼き キャベツ味噌炒め たこウィンナー じゃが芋ミンチカレー炒め 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・佃煮 味付きめかぶ 漬物・フルーツ
7 月 おにぎり	8 火 ごはん	9 水 俵ごはん(なめし)	10 木 鮭ごはん	11 金 ごはん	12 土 ごはん
メンチカツ 豚肉と春雨の中華炒め 南瓜煮 ポテトサラダ フルーツ	鶏の照焼き 竹輪の天ぷら 野菜ソテー コールスローサラダ フルーツ	鯖の幽庵焼き れんこん金平 さつま芋甘煮 大根こんにゃくおかか煮 フルーツ	ハートコロッケ ミートボール ビーフソテー もやしの和え物 フルーツ	エビフライ 八幡巻き ブロッコリーソテー 切干大根煮 フルーツ	おろしかつ 焼きそば れんこん金平・竹輪煮 茶碗蒸し 漬物・フルーツ
14 月 ごはん	15 火 のりごはん	16 水 おにぎり	17 木 ごはん	18 金 俵ごはん(ゆかり)	19 土 ごはん
味噌カツ ポークピッツ キャベツソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	焼きチキンおろしあんかけ 焼きうどん オクラ煮 豆腐チャンプル フルーツ	白身魚の唐揚げミートソース マカロニソテー コーンボール さつま芋サラダ フルーツ	豚肉南蛮炒め ーロイカフライ ひじき煮 花がもどき煮 フルーツ	ハンバーグ スパゲティカレーソテー スマイルポテト 竹輪とワカメの甘酢和え フルーツ	チキンカツ 焼売・ナポリタンスパゲティ 根菜炒め・オムレツ 里芋煮 漬物・フルーツ
21 月 ごはん	22 火 おにぎり	23 水 枝豆ごはん	24 木 俵ごはん(なめし)	25 金 照焼きチキン丼	26 土 ごはん
鶏つくね ー口白身魚フライ 塩焼きそば ブロッコリー青じそ和え フルーツ	肉団子のトマト煮 コーンフライ さつま揚げ煮 もやしほうれん草ソテー フルーツ	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	豆腐ハンバーグ 南瓜の揚げ煮 人参しりしり 白菜の煮浸し フルーツ	肉じゃが 揚げ餃子 枝豆 コーンサラダ フルーツ	コロッケ ウィンナー・ナポリタンスパゲティ 若竹煮・昆布巻き とろろパック 漬物・フルーツ
28 月 ごはん	29 火 そぼろごはん	30 水 おにぎり	☆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。		
鶏の唐揚げ 竹輪煮 じゃが芋カレーソテー ほうれん草サラダ フルーツ	エビカツ ハムステーキ 野菜炒め 人参ピーマン金平 フルーツ	ホイコーロー コーン焼売 ー口焼き芋 ごぼうチキンサラダ フルーツ	 		