



ノーボーダース

		1 水 おにぎり	2 木 ごはん	3 金 ごはん	4 土 ごはん
		鮭のチャンチャン焼き キャベツ味噌ソテー 竹輪の天ぷら さつま芋サラダ フルーツ	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子 ひじき煮 フルーツ	白身魚の唐揚げミートソース ポークピッツ マカロニソテー コールスローサラダ フルーツ	コロック ウィンナー・ナポリタンスパゲッティ 若竹煮・昆布巻き さつま揚げ煮 漬物・フルーツ缶
6 月 おにぎり	7 火 ごはん	8 水 ごはん	9 木 懐ご飯 (ゆかり)	10 金 ごはん	11 土 ごはん
鶏つくね コーン焼売 もやしソテー 大豆ケチャップ煮 フルーツ	豚カツ 粉ふき芋 青菜コーンソテー キャベツと蒸し鶏のサラダ フルーツ	赤魚の幽庵焼き たこウィンナー 蓮根金平 春雨の酢の物 フルーツ	揚げ鶏のレモン煮 枝豆 キャベツソテー じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ	豆腐ハンバーグ チキンナゲット 焼うどん 大根と生麩の煮物 フルーツ	卵の花フライ 焼売・焼きそば 金平ごぼう・さつま揚げ煮 玉子豆腐 漬物・フルーツ缶
13 月 枝豆ごはん	14 火 おにぎり	15 水 ごはん	16 木 ごはん	17 金 懐ご飯 (なめし)	18 土 ごはん
チンジャオロース ロールキャベツ ポテトフライ ブロッコリーサラダ フルーツ	コーンコロック ミートボール ペンネソテー ツナ大豆煮 フルーツ	鯖の塩焼き 白菜コーン和え 南瓜の天ぷら マカロニサラダ フルーツ	メンチカツ ハムステーキ 焼きそば ほうれん草と竹輪の和え物 フルーツ	鶏肉バーベキューソース おからポテト もやしと人参の金平 南瓜ソテー フルーツ	メンチカツ ハムステーキ・ナポリタンスパゲッティ 厚揚げ煮・笹かま煮 玉子豆腐 漬物・フルーツ缶
20 月	21 火 ごはん	22 水 懐ご飯 (ゆかり)	23 木	24 金 おにぎり	25 土 ごはん
敬老の日	チキン南蛮タルタルソース 枝豆 キャベツソテー 切干大根煮 フルーツ	ホイコーロー ーロイカフライ コーンボール ポテトサラダ フルーツ	秋分の日	照焼きハンバーグ ミニアメリカンドッグ 和風スパゲティソテー ほうれん草サラダ フルーツ	フライドチキン 焼きそば・金平蓮根 オムレツ 真丈煮 漬物・デザート
27 月 ごはん	28 火 懐ご飯 (なめし)	29 水 コーンごはん	30 木 おにぎり		
ー口白身魚フライ ポークピッツ ビーフン炒め ジャーマンポテト フルーツ	豚すき煮 焼き豆腐 大学芋 ブロッコリーツナ和え フルーツ	八幡巻き おさかなナゲット ほうれん草ソテー 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	豚肉とポテトの金平 さくら焼売 さつま揚げ 春雨サラダ 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。