



ノーボーダーズ

	1 火 ごはん 鶏の唐揚げ 枝豆 焼きちゃんぽん 金平ごぼう フルーツ	2 水 俵ごはん(ゆかり) 八幡巻き コーンフライ 和風スパゲティソテー 南瓜サラダ フルーツ	3 木 おにぎり 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	4 金 ごはん 白身魚の唐揚げカレータルタルソース コーン焼売 もやしとのえ物 ブロッコリーソテー フルーツ	8 土 ごはん 卵の花フライ ミートボール・焼きそば 巾着煮 白菜和え・半平煮 漬物・フルーツ
7 月 俵ごはん(菜飯)	8 火 ごはん エピカツ ハムステーキ 野菜炒め 大根そぼろ煮 フルーツ	9 水 炊込みごはん 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	10 木 おにぎり 一口白身魚フライ 塩焼きそば コーンボール もやしチキンサラダ フルーツ	11 金 建国記念の日	12 土 ごはん 豚生姜炒め 春巻き・オムレツ めかぶパック 枝豆半平煮 漬物・フルーツ
14 月 ごはん	15 火 枝豆ごはん ハートコロッケ ウィンナー スパゲティソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	16 水 おにぎり サバの照焼き チキンナゲット もやし炒め 炒り豆腐 フルーツ	17 木 ごはん 味噌カツ 厚揚げ煮 キャベツソテー 春雨サラダ フルーツ	18 金 俵ごはん(ゆかり)	19 土 ごはん チキンカツ ナポリタンスパゲッティ 蓮根炒め とろろパック・真丈煮 漬物・デザート
21 月 ごはん	22 火 おにぎり 揚げ鶏のレモン煮 さくら焼売 白菜の和え物 大豆のケチャップ煮 フルーツ	23 水 天皇誕生日	24 木 炊込みごはん 豆腐ハンバーグ ポークピッツ 焼うどん さつま芋サラダ フルーツ	25 金 ごはん 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	26 土 ごはん 味噌カツ 焼きそば 玉子豆腐 がんも煮・ごぼう巻き 漬物・デザート
28 月 若布ごはん					
ハンバーグおろしソース 野菜ソテー 竹輪の天ぷら カレーツナじゃが 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。