



ノーボーダーズ

		1 火 ごはん	2 水 ごはん	3 金 俵ごはん(ゆかり)	4 土 ごはん
		照焼きハンバーグ ポテトフライ 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	鯖の幽庵焼き 蓮根金平 さつま芋甘煮 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	エビフライ・ウィンナー 切干大根煮 さつま揚げ煮 がんも煮 漬物・デザート
6 月 ごはん	7 火 ごはん	8 水 おにぎり	9 木 俵ごはん(なめし)	10 金 ごはん	11 土 ごはん
メンチカツ 豚肉と春雨の中華炒め 南瓜煮 コールスローサラダ フルーツ	タンドリーチキン 竹輪の磯辺揚げ 野菜ソテー ポテトサラダ フルーツ	ホイコーロー 厚揚げ煮 さつま芋天ぷら ごぼうチキンサラダ フルーツ	ハートコロッケ ミートボール 焼きそば ほうれん草のお浸し フルーツ	ハムカツ 野菜肉巻き ブロッコリーソテー 切干大根煮 フルーツ	おろしハンバーグ 若竹煮 とろろパック 昆布巻き 漬物・フルーツ
13 月 俵ごはん(ゆかり)	14 火 ごはん	15 水 ごはん	16 木 おにぎり	17 金 ごはん	18 土 ごはん
照焼きチキン 焼きうどん ロールキャベツ 豆腐チャンプル フルーツ	豚肉の生姜炒め チキンナゲット 粉ふき芋 春雨サラダ フルーツ	味噌カツ ポークビッツ キャベツソテー 蓮根と枝豆の炒め物 フルーツ	鶏の唐揚げ ビーフソテー コーンボール さつま芋サラダ フルーツ	ハンバーグ マカロニソテー おからポテト 竹輪とワカメの甘酢和え フルーツ	ハムカツ 焼売・さつま揚げ煮 巾着煮 白菜和え 漬物・フルーツ
20 月 おにぎり	21 火 ごはん	22 水 俵ごはん(なめし)	23 木 枝豆ごはん	24 金 ごはん	25 土 ごはん
鶏つくね 一口白身魚フライ 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	鮭の塩焼き 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	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	豚しゃぶ 胡瓜とキャベツの和え物 揚げ餃子 コーンソテー フルーツ	焼き肉 春巻き・ポテトサラダ もずく酢 なめ茸パック 漬物・フルーツ
27 月 ごはん	28 火 おにぎり	29 水 ごはん	30 木 ごはん		
鶏の唐揚げ さくら焼売 野菜炒め ほうれん草サラダ フルーツ	エビカツ ハムステーキ じゃが芋ソテー キャベツの塩昆布和え フルーツ	豚肉南蛮炒め 一口イカフライ ひじき煮 花がんもどき煮 フルーツ	三角カレー春巻き 竹輪煮 春雨ソテー ツナ大豆煮 フルーツ		