



ノーボーダーズ



1 月 ごはん	2 火 おにぎり	3 水 ごはん	4 木 ごはん	5 金 ごはん	6 土 ごはん
照焼きハンバーグ チキンナゲット マカロニソテー コールスローサラダ フルーツ	タンドリーチキン コーンコロッケ さつま芋煮 大豆のケチャップ煮 フルーツ	豚肉の生姜炒め 枝豆 おからポテト もやしとハムの青じそ和え フルーツ	イカリングフライ ポークビッツ スパゲティソテー 肉じゃが フルーツ	三角カレー春巻き 南瓜煮 春雨ソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	味噌カツ 焼きそば・金平蓮根 竹輪煮 とろろパック 漬物・フルーツ
8 月 ごはん	9 火 ごはん	10 水	11 木	12 金	13 土
メンチカツ 鶏肉のケチャップ炒め 人参煮 胡瓜の和え物 フルーツ	チンジャオロースー 竹輪の天ぷら 粉ふき芋 白菜のツナ和え フルーツ		山の日		
15 月	16 火	17 水 ごはん	18 木 ごはん	19 金 おにぎり	20 土 ごはん
		一口白身魚フライ ポークビッツ ブロッコリーソテー ポテトサラダ フルーツ	照焼きチキン コーンボール ほうれん草ソテー 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	焼き豚 星コロッケ 焼きそば 炒り豆腐 フルーツ	おろしチキンカツ 焼きそば・筍土佐煮 昆布巻き めかぶパック 漬物・フルーツ
22 月 ごはん	23 火 ごはん	24 水 ごはん	25 木 おにぎり	26 金 ごはん	27 土 ごはん
エビフライ ミートボール 和風スパゲティソテー ほうれん草とハムのサラダ フルーツ	鶏つくね 一口イカフライ もやしの和え物 南瓜ソテー フルーツ	味噌カツ さつま芋のレモン煮 野菜ソテー キャベツチキンサラダ フルーツ	鯖のカレー焼き 厚揚げ煮 蓮根金平 マカロニサラダ フルーツ	鶏の唐揚げ さくら焼売 枝豆 人参サラダ フルーツ	焼肉 春巻き・巾着煮 半平煮 白菜和え 漬物・フルーツ
29 火 おにぎり	30 水 ごはん	31 水 ごはん	☆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。		
鶏肉のバーベキューソース焼き コーンフライ ピーマンソテー 白菜の昆布和え フルーツ	豚肉と厚揚げの味噌炒め ポテトフライ ブロッコリーソテー 春雨サラダ フルーツ	エビカツ ハムステーキ 野菜炒め ミートパンネ フルーツ			