



ノーボーダーズ



						1 土 ごはん
						焼肉 春巻き がんもどき煮・生姜半平煮 ほうれん草のゴマ和え 漬物・デザート
3 月 おにぎり	4 火 鮭ごはん	5 水 ごはん	6 木 俵ごはん(ゆかり)	7 金 ごはん	8 土 ごはん	
豆腐ハンバーグ ウィンナー 野菜ソテー ひじき煮 フルーツ	カレーコロッケ 肉団子のケチャップ煮 焼きそば 白菜とコーンの和え物 フルーツ	チンジャオロースー しゅうまい 枝豆 竹輪と大根の煮物 フルーツ	メンチカツ ハムステーキ もやしソテー じゃが芋金平 フルーツ	鶏肉とさつまいもの甘辛炒め ロールキャベツ ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	ビーフコロッケ ハムステーキ ナポリタンスパゲティ 筑前煮・さつま揚げ煮 磯海苔・漬物・フルーツ缶	
10 月	11 火 ごはん	12 水 おにぎり	13 木 ごはん	14 金 俵ごはん(なめし)	15 土 ごはん	
スポーツの日	照焼きハンバーグ 厚揚げ煮 和風スパゲティソテー 根菜サラダ フルーツ	ーロ白身魚フライ ポークピッツ ビーフン野菜炒め ジャーマンポテト フルーツ	豆腐のチリソース炒め チキンナゲット 枝豆 キャベツとツナの和え物 フルーツ	お星さまコロッケ 鶏の照焼き 金平ごぼう ブロッコリーおかか和え フルーツ	味噌カツ 焼きそば 金平蓮根・枝豆半平 めかひ 漬物・フルーツ缶	
17 月 おにぎり	18 火 俵ごはん(ゆかり)	19 水 ごはん	20 木 ごはん	21 金 そぼろごはん	22 土 ごはん	
鶏つくね 蓮根の天ぷら 白菜のたくあん和え じゃが芋カレー煮 フルーツ	ホイコーロー ーロイカフライ 南瓜煮 バンバンジーサラダ フルーツ	サバの照焼き コーンボール キャベツと昆布の和え物 麻婆大根 フルーツ	三角カレー春巻き ポークピッツ ソース焼うどん ブロッコリーサラダ フルーツ	豚すき煮 焼き豆腐 大学芋 もやしの酢の物 フルーツ	鶏の唐揚げ 焼きそば 切干大根煮 がんもどき煮・さつま揚げ煮 漬物・フルーツ缶	
24 月 ごはん	25 火 おにぎり	26 水 俵ごはん(なめし)	27 木 ごはん	28 金 ごはん	29 土 ごはん	
タンドリーチキン ミートボール ミートペンネ 白菜のおかか和え フルーツ	エビフライ ウィンナー キャベツと胡瓜の和え物 ポテトサラダ フルーツ	鮭の漬け焼き 竹輪の天ぷら もやしソテー 生麩と大根の煮物 フルーツ	鶏肉ケチャップ炒め ポテトフライ 高野豆腐煮 コーンサラダ フルーツ	ハンバーグ ササミ磯辺フライ マカロニソテー 野菜炒め フルーツ	チキンカツ 焼きそば 根菜煮・ちよいがけカレー 信田巻き 漬物・フルーツ缶	
31 月 のりごはん	☆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。					
南瓜の豆腐ハンバーグ 蒸しさつまい キャベツソテー 春雨サラダ フルーツ						