



ノーボーダース



1 火 ごはん	2 水 ごはん	3 木	4 金 俵ごはん(ゆかり)	5 土 ごはん
コーンコロッケ 鶏肉の味噌焼き もやしソテー ひじき煮・さつま揚げ煮 フルーツ	鮭の塩焼き れんこん天ぷら キャベツ昆布和え マカロニツナサラダ フルーツ	文化の日	鶏のから揚げ ポークピッツ 和風パスタ 肉じゃが フルーツ	ハムカツ 焼売 焼きそば・巾着煮 白菜和え・半平煮 漬物・フルーツ
7 月 ごはん	8 火 おにぎり	9 水 炊き込みごはん	10 木 俵ごはん(なめし)	11 金 ごはん
カレー春巻き 肉団子ケチャップ煮 春雨炒め 豆腐チャンプル フルーツ	ハンバーグ ポテトフライ スパゲティソテー ほうれん草チキンサラダ フルーツ	一口白身魚フライ ウィンナー ブロッコリーソテー ポテトサラダ フルーツ	鶏肉と大豆のケチャップ炒め 粉ふき芋 コーンボール 金平ごぼう フルーツ	八幡巻き チキンナゲット 青菜コーン和え 大根こんにゃくおかか煮 フルーツ
14 月 ごはん	15 火 俵ごはん(ゆかり)	16 水 ごはん	17 木 おにぎり	18 金 コーンごはん
厚揚げと豚肉の味噌炒め キャベツボール 竹輪煮 じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	酢鶏 さくら焼売 枝豆 ブロッコリーサラダ フルーツ	鯖の照焼き さつま芋甘煮 れんこん金平 春雨の酢の物 フルーツ	エビカツ ハムステーキ じゃが芋ソテー パンネミートソース煮 フルーツ	星コロッケ 鶏つくね 塩焼きそば 南瓜ソテー フルーツ
21 月 ごはん	22 火 おにぎり	23 水	24 木 俵ごはん(なめし)	25 金 枝豆ごはん
照焼きチキン イカフライ もやし和え 糸こんにゃく切揚げ炒め煮 フルーツ	豚しゃぶ キャベツ胡瓜和え 揚げ餃子 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	勤労感謝の日	肉団子トマト煮 チキンフィレ 切干大根煮 高野豆腐煮 フルーツ	チンジャオロースー 竹輪の天ぷら 粉ふき芋 コールスローサラダ フルーツ
28 月 ごはん	29 火 ごはん	30 水 炊き込みごはん	☆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。   	
白身魚フライタルタルソース ポークピッツ 焼きそば 胡瓜の酢の物 フルーツ	ブルコギ風炒め 焼売 南瓜煮 れんこんサラダ フルーツ	ハンバーグ野菜ソース ハムカツ マカロニソテー もやしと竹輪の和え物 フルーツ		