

ノーボーダース



			1 木 ごはん	2 金 ごはん	3 土 ごはん
			鶏肉とさつまいもの甘辛炒め ーロイカフライ もやしソテー 白菜ツナ和え フルーツ	カレー春巻き 肉団子ケチャップ煮 キャベツソテー 肉じゃが フルーツ	焼肉 春巻き がんも煮 枝豆半平煮・とろろ 漬物・フルーツ
5 月 ごはん	6 火 儀ごはん (ゆかり)	7 水 炊き込みごはん	8 木 ごはん	9 金 ごはん	10 土 ごはん
八幡巻き チキンナゲット 野菜炒め 春雨の酢の物 フルーツ	タンドリーチキン ポークピッツ ブロッコリーソテー コールスローサラダ フルーツ	ホイコーロー さくら焼売 枝豆 れんこんサラダ フルーツ	ハンバーグ 粉ふき芋 スパソテー ほうれん草サラダ フルーツ	星コロッケ ハムステーキ 青菜コーンソテー ミート大豆煮 フルーツ	野菜コロッケ ハムステーキ 焼きそば・金山寺味噌 筑前煮・さつま揚げ煮 漬物・フルーツ
12 月 ごはん	13 火 おにぎり	14 水 枝豆ごはん	15 木 儀ごはん (なめし)	16 金 ごはん	17 土 ごはん
エビカツ たこウィンナー マカロニソテー 南瓜ソテー フルーツ	酢鶏 ミートボール もやしソテー 人参しりしり フルーツ	サバの照焼き キャベツボール 焼きそば 炒り豆腐 フルーツ	豚しゃぶ コーンコロッケ 白菜のお浸し れんこん金平 フルーツ	味噌カツ さつまいもの甘煮 キャベツ胡瓜和え 大根蒟蒻おかか煮 フルーツ	味噌カツ ナポリタンスパゲティ 金平れんこん 枝豆半平煮・めかぶ 漬物・フルーツ
19 月 ごはん	20 火 ごはん	21 水 炊き込みごはん	22 木 ごはん	23 金 儀ごはん (ゆかり)	24 土 ごはん
豆腐ハンバーグ ハムカツ マカロニソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏のからあげ 厚揚げ煮 ビーフソテー じゃが芋ケチャップ煮 フルーツ	白身魚フライタルソース コーンボール 玉葱ソテー 高野豆腐煮 フルーツ	ブルコギ風炒め ポテトフライ ほうれん草ソテー 切干大根煮 フルーツ	照焼きチキン 竹輪天 野菜中華炒め マカロニツナサラダ フルーツ	白身魚フライ ウィンナー 焼きそば・切干大根煮 厚揚げ天煮・練り梅 漬物・フルーツ
26 月 ごはん	27 火 儀ごはん (なめし)	28 水 ごはん	29 木	30 金	31 土
豚すき煮 焼き豆腐 焼きうどん もやしの和え物 フルーツ	鶏つくね 揚げ餃子 青菜炒め 糸蒟蒻と切り揚げの煮物 フルーツ	サケの塩焼き 南瓜の揚げ煮 インゲンソテー キャベツチキンサラダ 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。

