



ノーボーダーズ

1 水 ごはん		2 木 ごはん		3 金 ごはん		4 土 ごはん					
チキン南蛮 焼売 キャベツと胡瓜の和え物 切干大根煮 フルーツ		豚肉とじゃが芋の金平 揚げ餃子 人参煮 チンゲン菜の和え物 フルーツ		鶏つくね おからポテト マカロニソテー 豆サラダ フルーツ		味噌カツ 焼きそば 筍の土佐煮 巾着煮・ちょいがけカレー 漬物・フルーツ缶					
6 月 ごはん		7 火 俵ごはん (ゆかり)		8 水 炊込みごはん		9 木 おにぎり		10 金 そぼろごはん		11 土 ごはん	
エビフライ 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 ごぼうサラダ フルーツ		豚すき煮 焼き豆腐 大学芋 ほうれん草のソテー フルーツ		三角カレー春巻き 八幡巻き もやしソテー 若布の酢の物 フルーツ		ハンバーグ チキンナゲット ブロッコリーソテー 根菜サラダ フルーツ		野菜肉巻き 竹輪煮 焼きビーフン 大根のおかか煮 フルーツ		焼肉 春巻き 枝豆半平 がんも煮・とろろ 漬物・フルーツ缶	
13 月 ごはん		14 火 コーンごはん		15 水 ごはん		16 木 ごはん		17 金 俵ごはん (なめし)		18 土 ごはん	
鶏肉の味噌焼き ロールキャベツ 青菜コーンソテー マカロニサラダ フルーツ		豆腐のチリソース炒め ーロイカフライ 枝豆 ひじきの青じそ和え フルーツ		サケの照焼き レンコンの天ぷら 焼きそば コールスローサラダ フルーツ		星コロッケ 焼き豚 野菜炒め カレー肉じゃが フルーツ		肉団子の酢豚風 ウィンナー さつま芋の甘煮 豆腐チャンプル フルーツ		野菜コロッケ ハムステーキ・焼きそば 筑前煮 オムレツ・金山寺味噌 漬物・フルーツ缶	
20 月 ごはん		21 火 ごはん		22 水 炊込みおにぎり		23 木		24 金 ごはん		25 土 ごはん	
ー口白身魚フライ さくら焼売 キャベツソテー ほうれん草とチキンのサラダ フルーツ		コーンコロッケ 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 大根ツナ煮 フルーツ		鶏肉バーベキューソース ポークピッツ チンゲン菜ソテー 金平ごぼう フルーツ		天皇誕生日		鶏の唐揚げ 南瓜煮 和風スパゲティソテー インゲンの味噌和え フルーツ		エビカツ ナポリタンスパゲティ 金平レンコン 枝豆半平・めかぶ 漬物・フルーツ缶	
27 月 ごはん		28 火 おにぎり									
ささみ磯辺フライ さつま揚げ煮 塩焼きそば ポテトサラダ フルーツ		豆腐ハンバーグ ハムカツ ほうれん草ソテー ポークビーンズ 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。

