



ノーボーダース

1 月 ごはん	2 火 なめしおにぎり	3 水 ごはん	4 木 ごはん	5 金 俵ごはん(なめし)	6 土 ごはん
イカフリッターオーロラソースがけ 蒸しとうもろこし ブロッコリーソテー じゃが芋のカレーソテー フルーツ	豆腐ハンバーグ 里芋の唐揚げ 青菜ソテー コーンサラダ フルーツ	鶏肉バーベキューソース さつま芋甘煮 三色ナムル 大根と蒟蒻の煮物 フルーツ	ささみ磯辺フライ 竹輪煮 焼きうどん 青梗菜とハムのソテー フルーツ	味噌カツ 人参煮 キャベツソテー 高野豆腐煮 フルーツ	焼肉 春巻き 筍土佐煮 カニかまぼこ・とろろ 漬物・フルーツ
8 月 のりごはん	9 火 俵ごはん(ゆかり)	10 水 塩むすび	11 木 ごはん	12 金 ごはん	13 土 ごはん
ーロイカフライ ハムステーキ キャベツ塩昆布和え 糸蒟蒻とツナの炒め煮 フルーツ	チンジャオロース 焼売 枝豆 もやしと若布の中華和え フルーツ	サバの照焼き チキンリング じゃが芋金平 ほうれん草サラダ フルーツ	カレーコロッケ ロールキャベツ スパゲティソテー カリフラワー甘酢和え フルーツ	のり巻き唐揚げ ミートボール レンコン金平 インゲンの味噌和え フルーツ	おろしハンバーグ ナポリタンスパゲティ 根菜煮 ちよいがけカレー・さつま揚げ煮 漬物・フルーツ
15 月	16 火 ごはん	17 水 俵ごはん(なめし)	18 木 ごはん	19 金 おにぎり	20 土 ごはん
海の日 	エビカツ 粉ふき芋 野菜ソテー ブロッコリーのおかか和え フルーツ	星コロッケ 枝豆 焼きそば 白菜のコールスローサラダ フルーツ	鶏肉の磯辺焼き ハッシュポテト きのこの和風スパゲティ 麻婆豆腐 フルーツ	照焼きハンバーグ コーンボール ブロッコリーソテー ポテトサラダ フルーツ	野菜コロッケ・ハムステーキ 焼きそば 筑前煮 肉詰めいなり・ごぼう巻き 漬物・フルーツ
22 月 ごはん	23 火 ごはん	24 水 ごはん	25 木 ごはん	26 金 ごはん	27 土 ごはん
鶏の竜田揚げ オクラ煮 もやしソテー さつま揚げ煮 フルーツ	ー口白身魚フライ 大学芋風 春雨中華炒め 青梗菜のお浸し フルーツ	豚肉のチリソース炒め チキンフィレ ブロッコリー 豆腐チャンプル フルーツ	イカカツ さくら焼売 ビーフソテー チキンピーズ フルーツ	エビフライ 八幡巻き 和風マカロニソテー バンバンジーサラダ フルーツ	味噌カツ ナポリタンスパゲティ ひじき煮 竹輪煮・めかぶ 漬物・さつま芋
29 月 ごはん	30 火 ごはん	31 水 ごはん			
野菜春巻き たこウィンナー 青菜ソテー 切干大根煮 フルーツ	鶏肉の中華炒め 野菜コロッケ 枝豆 若布の酢の物 フルーツ	サケのちゃんちゃん焼き レンコンの天ぷら キャベツの味噌炒め 豆サラダ 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