



ノーボーダーズ

						1 木 ごはん	2 金 ごはん	3 土 ごはん			
						豆腐ハンバーグ 竹輪の天ぷら ブロッコリーソテー 糸コン炒め フルーツ	タンドリーチキン おからポテト カレースパンテー ポパイサラダ フルーツ	鶏の唐揚げ 焼きそば 切干大根煮 カニかまぼこ・がんも煮 フルーツ・漬物			
5 月 ごはん	6 火 ごはん	7 水 ごはん	8 木 ごはん	9 金 ごはん	10 土 ごはん						
鶏の竜田揚げ さつま揚げ煮 もやしソテー ひじき煮 フルーツ	味噌味つくね たこウィンナー 焼きそば 切干とツナのさっぱり和え フルーツ	豚肉のバーベキュー炒め スマイルポテト ブロッコリー 金平ごぼう フルーツ	一口白身魚フライ 枝豆 春雨ソテー じゃが麻婆 フルーツ	照焼きミートボール コーンボール ピーマンソテー 若布とツナの和風和え フルーツ	白身魚フライ・ウィンナー ナポリタンスパゲティ 信田巻き煮 根菜煮・金山寺味噌 フルーツ・漬物						
12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土						
19 月 ごはん	20 火 ごはん	21 水 ごはん	22 木 ごはん	23 金 ごはん	24 土 ごはん						
ーロイカフライ 野菜肉巻き 野菜中華炒め 大豆のチリコンカン フルーツ	ハンバーグ 粉ふき芋 マカロニソテー ツナサラダ フルーツ	サハの味噌焼き さくら焼売 焼きうどん 豆腐チャンプル フルーツ	鶏肉とレンコンの甘酢炒め コーンコロッケ 人参煮 ほうれん草のお浸し フルーツ	野菜春巻き さつま芋甘煮 キャベツソテー オクラの土佐和え フルーツ	野菜コロッケ・ハムステーキ 焼きそば 切干大根煮 厚揚げ煮・磯のり フルーツ・漬物						
26 月 ごはん	27 火 ごはん	28 水 ごはん	29 木 ごはん	30 金 ごはん	31 土 ごはん						
エビカツ ミートボール ジャーマンポテト ブロッコリーと竹輪のソテー フルーツ	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 竹輪の天ぷら 蒸しとうもろこし フルーツ	照焼きチキン ハッシュポテト 青菜ソテー 大根竹輪煮 フルーツ	サケのカレーソテー 海苔巻き唐揚げ もやし炒め ひじきサラダ フルーツ	星コロッケ ナポリタンスパゲティ ブロッコリー キャベツの塩昆布和え 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

