



# ノーボーダーズ

4 月		5 火 ごはん		6 水 炊込みごはん		7 木 なめしおにぎり		1 金 ごはん		2 土 ごはん	
文化の日 振替休日		星コロッケ ウィンナー マカロニソテー 枝豆そぼろ炒め フルーツ		サバの照焼き ミートボール レンコン金平 さつま芋サラダ フルーツ		豚肉とごぼうのしぐれ煮 コーンコロッケ ブロッコリー 若布と豆腐の煮奴 フルーツ		タンドリーチキン コーンボール 小松菜カレーソテー ひじき煮 フルーツ		メンチカツ ナポリタンスパゲティ ひじき煮 笹かまぼこ・五目巾着 漬物・フルーツ	
11 月 ごはん		12 火 ごはん		13 水 塩むすび		14 木 塩昆布ごはん		8 金 ごはん		9 土 ごはん	
イカカツ ハムステーキ 野菜炒め 肉じゃが フルーツ		照焼きハンバーグ 大学芋 きのこの和風スパゲティ ごぼうツナマヨサラダ フルーツ		鶏肉のケチャップ炒め 一口白身魚フライ 枝豆 オクラのおかか和え フルーツ		チキンナゲット 味噌つくね マカロニカレーソテー 白菜コーン和え フルーツ		チキンフィレのチリソースがけ 焼売 キャベツソテー 切干大根のはりはり漬け フルーツ		焼肉 春巻き 根菜煮 竹輪煮・とろろ 漬物・フルーツ	
18 月 ごはん		19 火 俵ごはん(なめし)		20 水 炊込みごはん		21 木 ごはん		15 金 ごはん		16 土 ごはん	
シタピラメのーロフライ 枝豆 スパゲティソテー 胡瓜の甘酢和え フルーツ		野菜春巻き さくら焼売 春雨ソテー レンコン金平 フルーツ		サケの南蛮漬け のり巻き唐揚げ 野菜の南蛮酢和え ほうれん草サラダ フルーツ		エビフライ 八幡巻き もやしソテー じゃが芋ミートソース煮 フルーツ		味噌カツ さつま揚げ煮 もやしソテー 大根と蒟蒻の煮物 フルーツ		ハンバーグ ナポリタンスパゲティ 筍土佐煮 さつま揚げ煮・ちよいかけカレー 漬物・フルーツ	
25 月 ごはん		26 火 俵ごはん(ゆかり)		27 水 ごはん		28 木 ごはん		22 金 ゆかりおにぎり		23 土 ごはん	
鶏の竜田揚げ 人参煮 キャベツソテー 青菜のおかか和え フルーツ		ホイコーロー ぎょうざフライ ブロッコリー 五目煮豆 フルーツ		肉団子のトマト煮 スマイルポテト 高野豆腐煮 切干大根煮 フルーツ		豆腐ハンバーグ 蒸しとうもろこし 焼きうどん ブロッコリーサラダ フルーツ		カレーコロッケ たこウィンナー 金平ごぼう キャベツとチキンの青じそ和え フルーツ		野菜コロッケ・ハムステーキ 焼きそば 筑前煮 厚揚げ煮・ごぼう巻き 漬物・フルーツ	
29 金 ごはん		30 土 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

