



# 12月



## ノーボーダーズ

2 月 ごはん	3 火 ごはん	4 水 俵ごはん(なめし)	5 木 ごはん	6 金 塩むすび	7 土 ごはん
野菜肉巻き ーロイカフライ ジャーマンポテト 大根サラダ フルーツ	鶏肉の味噌炒め ハムカツ ブロッコリー 筍煮 フルーツ	サバの塩焼き 焼売 焼きそば ドライカレー フルーツ	ささみ磯辺フライ 八幡巻き レンコン金平 若布の青じそ和え フルーツ	ハンバーグ ハッシュポテト スパゲティソテー ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏の唐揚げ 焼きそば 切干大根煮 がんも煮・カニかまぼこ フルーツ・漬物
9 月 ごはん	10 火 ゆかりおにぎり	11 水 炊込みごはん	12 木 ごはん	13 金 俵ごはん(ゆかり)	14 土 ごはん
エビカツ 粉ふき芋 キャベツの塩昆布和え インゲンの味噌和え フルーツ	メンチカツ 蒸しとうもろこし 焼きうどん 青梗菜中華和え フルーツ	豚すき煮 焼き豆腐 人参煮 ポテトサラダ フルーツ	野菜コロッケ さつま芋甘煮 金平ごぼう 肉団子のケチャップ煮 フルーツ	チキン南蛮 枝豆 もやしソテー 大根のおかか煮 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 ちよいがけカレー・根菜煮 フルーツ・漬物
16 月 ごはん	17 火 なめしおにぎり	18 水 コーンごはん	19 木 ごはん	20 金 ごはん	21 土 ごはん
春巻き たこウィンナー 焼きそば 麻婆豆腐 フルーツ	豆腐ハンバーグ レンコンの天ぷら 青菜の和え物 白菜和風サラダ フルーツ	照焼きチキン おからポテト キャベツソテー ミートパンネ フルーツ	エビフライ ハムステーキ 春雨ソテー ブロッコリーソテー フルーツ	白身魚フライ さつま揚げ煮 和風スパゲティ 南瓜そぼろ煮 フルーツ	エビカツ 焼きそば ひじき煮 ごぼう巻き・白菜和え フルーツ・漬物
23 月 ごはん	24 火 ごはん	25 水 炊込みごはん	26 木 ごはん	27 金 ごはん	28 土
コーンコロッケ ロールキャベツ もやしのゆかり和え ほうれん草とウィンナーのソテー フルーツ	鶏の竜田揚げ ミートボール マカロニソテー ひじきサラダ フルーツ	サケのカレー焼き 大学芋 ビーフソテー 切干大根のサラダ フルーツ	豚肉の生姜焼き 竹輪の天ぷら 枝豆 春雨の酢の物 フルーツ	イカツ さくら焼売 キャベツソテー ツナじゃが フルーツ	
30 月	31 火	☆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			