



ノーボーダーズ

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
8 月 のりごはん	9 火 おにぎり	10 水	11 木 枝豆ごはん	12 金	13 土
鶏のバーベキューソース イカフライ 焼きそば 白菜の酢の物 フルーツ	回鍋肉 ミートボール オクラ煮 さつま芋サラダ・人参煮 フルーツ	照焼きハンバーグ ポテトフライ・枝豆 もやしコーンソテー ひじき煮・高野豆腐煮 フルーツ	カレイの唐揚げミートソースがけ スパゲティソテー・粉ふき芋 コーンサラダ ポークビッツ フルーツ	チキンナゲット ハムステーキ キャベツの甘酢和え 五目大豆煮 フルーツ	照焼きチキン コロッケ 千切りキャベツ めかぶ・筑前煮 <small>金山寺味噌・木の葉しんじょ煮・漬物</small>
15 月	16 火	17 水 おにぎり	18 木	19 金 コーンごはん	20 土
鶏の竜田揚げ ブチトマト 焼きちゃんぽん 蓮根金平・竹輪煮 フルーツ	星コロッケ ウィンナー ミートペンネ ほうれん草サラダ・がんもどき煮 フルーツ	サワラの西京焼き 牛蒡と糸蒟蒻の炒め煮 大学芋 ブロッコリーのツナ和え フルーツ	豚肉の南蛮炒めタルタルソース さくら焼売 枝豆 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	豆腐ハンバーグ アメリカンドッグ 和風スパゲティソテー 南瓜煮・切干大根煮 フルーツ	鶏の唐揚げ 千切りキャベツ 金平蓮根 竹輪煮・白菜のお浸し <small>ミートオムレツ・漬物・ミニゼリー</small>
22 月 そぼろごはん	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
竹輪の天ぷら ミートボール 野菜炒め 肉じゃが フルーツ	鶏肉のケチャップ炒め カレー春巻き 大根と蒟蒻のおかか煮 さつま揚げ煮 フルーツ	サバの塩焼き じゃが芋のゴマまぶし 焼きうどん ピーマン肉味噌 フルーツ	エビカツ 枝豆・さつま芋レモン煮 マカロニサラダ 生麩の煮物 フルーツ	ドライカレー コーンコロッケ 南瓜サラダ ブチトマト フルーツ	ハムカツ ジャンボミートボール 千切りキャベツ 根菜炒め・厚揚げ煮 里芋煮・茶碗蒸し・漬物
29 月	30 火	31 水	<p>5月5日は端午の節句</p> <p>端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。</p>		
フライドチキン ポークビッツ 春雨ソテー ツナサラダ・人参煮 フルーツ	ハンバーグ さつま芋の天ぷら マカロニソテー 厚揚げ味噌煮 フルーツ	鮭の漬け焼き もやしのゆかり和え 揚げコーンボール キャベツカレーサラダ ブチトマト・フルーツ			