



6月

ノーボーダーズ

			1 木 おにぎり	2 金	3 土
			イカフライ ウィンナー 焼きそば・プチトマト 胡瓜と竹輪の酢の物 フルーツ	鶏の照焼き 焼売 春雨中華ソテー キャベツの煮浸し・半平煮 フルーツ	焼肉・春巻き 千切りキャベツ 味付めかぶ・筍かつお 笹かまぼこ プチホットケーキ・漬物
5 月 サケごはん	6 火 おにぎり	7 水	8 木	9 金	10 土
コーンコロケ ハムステーキ ミートスパゲティ パンバンジーサラダ フルーツ	ミートボールとポテトのチリソース 揚げ餃子 ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	回鍋肉 エビカツ ひじき煮 高野豆腐煮 フルーツ	白身魚の唐揚げオーロラソース プチトマト・竹輪煮 キャベツコーンソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	照焼きハンバーグ ポテトフライ ブロッコリー南瓜ソテー マカロニサラダ・枝豆 フルーツ	ハンバーグおろしソース 千切りキャベツ がんもどき煮 半平煮・うずら串フライ コーヒーゼリー・漬物
12 月	13 火	14 水	15 木	16 金 おにぎり	17 土
豆腐ハンバーグ 人参ゴマサラダ チキンナゲット じゃが芋カレー炒め フルーツ	サケのコーンマヨソース 竹輪の天ぷら 金平牛蒡 さつま芋のきなこがらめ ブロッコリーのゴマ和え・フルーツ	カレー春巻き 豚肉の甘辛炒め プチトマト 厚揚げと大根の煮物 フルーツ	鶏の唐揚げ 南瓜煮・ポークピッツ スパゲティソテー 胡瓜と白菜の和え物 フルーツ	揚げ魚の甘辛煮 こぶき芋 焼きちゃんぽん もやしナムル・コーンボール フルーツ	コロケ・ハムステーキ 千切りキャベツ 金山寺味噌・味付もずく ほうれん草のお浸し 筑前煮・漬物
19 月	20 火	21 水 コーンごはん	22 木 おにぎり	23 金	24 土
味噌カツ 枝豆・プチトマト キャベツの和え物 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ フルーツ	白身魚フライタルタルソース ウィンナー 野菜炒め 切干大根煮 フルーツ	サバの照焼き さくら焼売 もやしの和え物 里芋煮・五目大豆煮 フルーツ	ハンバーグ野菜トマトソース ポテトフライ パンネソテー 胡瓜の酢の物 フルーツ	揚げ鶏のレモン煮 ミートボール 白菜コーンと和え ブロッコリーの和え物・プチトマト フルーツ	ヒレカツおろしソース 千切りキャベツ 金平蓮根 竹輪煮・ミートオムレツ 漬物・ミニゼリー
26 月	27 火 おにぎり	28 水 そぼろごはん	29 木	30 金	
鶏肉のケチャップ炒め おさかなナゲット 春雨サラダ 大学芋 フルーツ	エビフライ タンドリーチキン 焼きうどん 胡瓜のゴマ和え 半平煮・フルーツ	サワラの西京焼き もやしゆかり和え プチトマト ツナじゃが芋煮・がんもどき煮 フルーツ	野菜メンチカツ さつま芋レモン煮 マカロニソテー 豆腐チャンプル 人参煮・フルーツ	カレーコロケ ロールキャベツ 焼きそば ひじきサラダ フルーツ	



朝

朝食をきちんと食べていますか？ 「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけなどになっていませんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品をきちんとそろえることはできますので、毎日そろえるように心がけてみましょう！

赤 黄 緑