



ノーボーダーズ

	1 火 おにぎり	2 水	3 木	4 金	5 土
	サワラの西京焼き ミートボール 金平牛蒡 南瓜サラダ フルーツ	イカフライ ウィンナー インゲンのゴマ和え マカロニソテー コールスローサラダ・フルーツ	照焼きハンバーグ 竹輪の天ぷら 粉ふき芋・もやしソテー 高野豆腐煮 フルーツ	鶏の唐揚げ 焼きそば がんもどき煮・枝豆 白菜のゴマ和え フルーツ	白身魚フライ ジャンボミートボール 千切りキャベツ・根菜炒め 茶碗蒸し 厚揚げ煮・里芋煮・漬物
7 月 おにぎり	8 火	9 水	10 木 おにぎり	11 金	12 土
サバの塩焼き さつま芋の天ぷら ポークピッツ マカロニサラダ フルーツ	豚肉の甘辛炒め 豆腐焼売 南瓜煮 大根と生麩の煮物 フルーツ	味噌カツ キャベツの和え物 枝豆 ポテトサラダ フルーツ	白身魚の唐揚げ甘酢あん もやしの和え物 さつま芋レモン煮 胡瓜と竹輪の和え物 フルーツ	コロッケ ウィンナー 千切りキャベツ・信田巻き 白菜の酢の物 カニ爪かまぼこ・漬物	
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
				豆腐ハンバーグ スマイルポテト 和風スパゲティソテー 大豆トマト煮 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 うずら串フライ さつま揚げ煮 ゼリー・漬物
21 月	22 火 おにぎり	23 水	24 木	25 金 おにぎり	26 土
焼きチキンバーベキューソース おさかなナゲット キャベツとコーンの和え物 ハンバンジーサラダ フルーツ	野菜メンチカツ ウィンナー ブロッコリーソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	サケの塩焼き ほうれん草の和え物 さくら焼売 厚揚げ味噌煮 フルーツ	エビカツ 竹輪の煮物 焼きちゃんぽん じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 チキンナゲット 蓮根金平 フルーツ	コロッケ ハムステーキ 千切りキャベツ・筑前煮 もずく酢 金山寺味噌・お浸し・漬物
28 月	29 火	30 水	31 木 おにぎり		
ハンバーグ スパゲティソテー ポテトフライ ひじき煮 フルーツ	揚げ鶏のレモン煮 大学芋 白菜とコーンの和え物 豆腐チャンプル フルーツ	サバの照焼き 焼売 もやしゆかり和え 春雨サラダ フルーツ	エビフライ 肉団子 焼きそば ブロッコリーとチキンのサラダ フルーツ		