




ノーボーダーズ



4 月 若布ごはん	5 火 おにぎり	6 水	7 木	8 金 そぼろごはん	9 土
肉団子の酢豚風 チキンナゲット じゃが芋とミンチの炒め物 枝豆 フルーツ	サバのカレー焼きタルタルソース コーン焼売 マカロニツナソテー 蓮根とさつま芋の金平 フルーツ	照焼きハンバーグ 厚揚げ味噌煮 じゃが芋金平 ほうれん草チキンサラダ フルーツ	油淋鶏 南瓜煮 塩焼きそば 炒り豆腐 フルーツ	白身魚の唐揚げトマトソース ポークビッツ スパゲティソテー じゃが芋煮 フルーツ	おからフライ ハムステーキ 千切りキャベツ がんもどき煮・玉子豆腐 半平煮・漬物・デザート
11 月	12 火	13 水 炊込みごはん	14 木 おにぎり	15 金 コーンごはん	16 土
豆腐ハンバーグ とうもろこし もやしソテー 南瓜サラダ フルーツ	ホイコーロー さくら焼売 ミニアメリカンドッグ ほうれん草のゴマ和え フルーツ	豚肉と春雨の炒め物 揚げ餃子 枝豆 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	エビカツ ウィンナー・粉ふき芋 マカロニソテー 胡瓜とツナの和え物 フルーツ	鶏の唐揚げ ハムステーキ 焼きそば ひじき煮 フルーツ	鶏の唐揚げ 千切りキャベツ 蓮根炒め・オムレツ 真丈煮・デザート 漬物
18 月	19 火 枝豆おにぎり	20 水	21 木	22 金 おにぎり	23 土
豚肉とポテトの金平 おさかなナゲット ポークビッツ ミート大豆煮 フルーツ	鶏つくね 蓮根の天ぷら さつま芋レモン煮 焼きうどん・切干大根煮 フルーツ	鮭のチャンチャン焼き キャベツの味噌炒め ウィンナー ポテトサラダ・人参煮 フルーツ	照焼きチキン 揚げコーンボール ビーフソテー もやしのゴマ酢和え フルーツ	ハンバーグ マカロニソテー ポテトフライ ブロッコリーツナサラダ フルーツ	
25 月	26 火	27 水 炊込みごはん			
鶏の唐揚げ ウィンナー 焼きそば 白菜の昆布和え フルーツ	サバの照焼き ミートボール ほうれん草の和え物 じゃが芋煮 フルーツ	ハムステーキ コロッケ 南瓜煮・千切りキャベツ バンバンジーサラダ フルーツ			

