



6月3日(月)~6月28日(金)の寄宿舎献立予定表



大宮ろう学園

3日(月)	4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)
夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝
キムチ丼 牛乳 はんぺん チーズフライ 粉ふきいも わかめスープ	ご飯 チキンナゲット ポトフ風 みそスープ アーモンドサラダ	ご飯 牛乳 鶏肉のスパイシー チーズ焼き 添え野菜 オニポテスープ ツナサラダ	ご飯 ベーコン巻き 洋風かき 玉スープ ごま酢風味和え	ハヤシライス 牛乳 卵サラダ 手作り フルーツポンチ	きんぴらご飯 五目卵焼き 大根のみそ汁	ご飯 牛乳 手作り和風 ハンバーグ 添え野菜 油揚げのみそ汁 おかか和え	ご飯 フランクフルト どさんこスープ フルーツ ヨーグルト
10日(月)	11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)
夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝
親子丼 牛乳 焼きししやも 水菜のみそ汁 ごま酢和え	わかめごはん 厚揚げの 野菜あんかけ 根菜ごま キムチ汁	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き じゃがいもと 生揚げの煮物 なめこ汁 即席漬け	ご飯 肉野菜炒め なすのみそ汁 いそ和え ヨーグルト	ご飯 牛乳 青椒肉絲 玉米湯 河内晩柑	ご飯 さばの塩焼き 豆腐のみそ汁 さっぱり漬け	ご飯 牛乳 とり肉の唐揚げ 添え野菜 煮かぼちゃ わかめとねぎの みそ汁	ご飯 豚肉とごぼうの みそ煮 すまし汁 おしんこ和え
17日(月)	18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)
夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝
ご飯 牛乳 いわしの ごまみそ煮 添え野菜 かき玉汁 冷しゃぶサラダ	ご飯 にら玉炒め ビーフンスープ ピリ辛もやし 夏祭り お祭り	このや お好み焼き 焼きそば 焼き鳥(モモ・皮) たこ焼き フライドポテト きゅうり チョコバナナ	ご飯 味付けのり ウインナー ソテー 野菜スープ 飲むヨーグルト	ご飯 牛乳 八宝菜 焼売 添え野菜 中華スープ メロン	ご飯 あじの 紀州漬け ひじきの 炒り煮 きのこの みそ汁	ご飯 牛乳 豚カツ せんきゃべツ 五目豆 じゃがいものみそ汁 いんげんのごま和え	ご飯 牛乳 笹かまの 青のりチーズ とん汁 オクラの おかか和え
24日(月)	25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)
夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝
ペペロンチーノ 牛乳 鶏肉の バジル焼き 添え野菜 野菜スープ ポテトサラダ	ご飯 豚肉となすの 炒め物 ワンタンスープ 中華きゅうり	ご飯 豚肉の 塩こうじ焼き きんぴら 大根のみそ汁 いそ和え	ご飯 手羽中肉の 照り焼き 添え野菜 かに玉スープ	ご飯 牛乳 たらのみそ焼き いりどり かぼちゃのみそ汁 からし和え 冷凍みかん	ご飯 もやしとベーコン の卵とじ 豆腐のみそ汁 キムチ和え	バターライス 牛乳 なすの ミートグラタン 野菜スープ ツナみそサラダ	ご飯 肉そぼろ おふのみそ汁 冷ややっこ モロヘイヤのせ

気温と湿度が上がり、体調不良になりやすい季節です。
石けんを泡立てて手を洗い、食事をバランスよく食べ、
睡眠を十分とり、適度に運動をして元気に過ごしましょう！

