



令和6年

# 7月1(月)～7月24日(水)の寄宿舎献立予定表

大宮ろう学園



1日(月)	2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)
夕方	朝	夕方	朝	夕方	朝	夕方	朝
ごはん 牛乳 ニラレバ炒め 豆腐ナゲット 添え野菜 卵とわかめ のスープ ヨーグルト	ごはん 手羽中肉の 照り焼き 添え野菜 コーンスープ おしんこ	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き せんキャベツ 大根と揚げボール の煮付け おふのみそ汁	ごはん フルーツ ジャーマンポテト チキンスープ	豚骨ラーメン コーヒ-牛乳 みそポテト やまもり野菜 ミニライス <b>リクエスト</b>	わかめごはん 五目卵焼き 小松菜のみそ汁 パレンシアオレンジ	セルフ手巻き寿司 (豚みそ、納豆、 きゅうり、チーズ いか、まぐろ) 牛乳 七タもずく汁 星空ポンチ	ごはん 鮭の パジルオイル焼き ベーコンと ほうれん草のソーテ- 卵スープ
8日(月)	9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)
夕方	朝	夕方	朝	夕方	朝	夕方	朝
チキンライス 牛乳 魚の マスタードソース 添え野菜 じゃがベースープ	ごはん ベーコン巻き チキンスープ ごま風味和え 冷凍みかん	ごはん 牛乳 酢豚 にらまんじゅう 中華コーンスープ 春雨サラダ	ごはん 豚肉ときのこ の塩炒め 大根のみそ汁 海藻サラダ	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 添え野菜 ポテチと 野菜チップス ひらたけのみそ汁	ごはん 味付けのり こまつな卵焼き ワンダンスープ かわちぼんかん 河内晩柑	おんたまにく 温玉肉 ぶっかけうどん 牛乳 手作り 五目いなり おかか和え	ごはん にら玉炒め 春雨スープ ピリ辛もやし
15日(月)	16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)
海の日	夕方	朝	夕方	朝	夕方	朝	朝
 海の日	 手作りピザ 牛乳 グリルチキン 白いんげん豆 のスープ カラフルサラダ <b>リクエスト</b>	ごはん ウイナーソーテ- 野菜スープ 野菜ピクルス	ごはん 牛乳 カレーと鶏肉の スタミナたれかけ 添え野菜 冷や奴手作り ダシのせ かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 肉野菜炒め にら玉スープ ごまマヨひじき	ま-ぼ-なすどん 麻婆茄子丼 牛乳 豆腐スープ わかめサラダ ぶどう	ごはん 味付けのり 赤魚の 塩こうじ焼き とん汁 もずく酢	
23日(火)	24日(水)	<p>40日ほどのお休み、どんな計画を立てていますか？ あつという間に終わってしまう夏休み、学校があるとできない ことをやってみましょう！ 部活に没頭するもよし、旧友に会うもよし、旅行もよし、 みなさんにとって良い時間になりますように★</p>					
ごはん 手作り ハンバーグ 添え野菜 コーンスープ フルーツポンチ	ごはん ベーコンエッグ なめこ汁 ポテトサラダ 飲むヨーグルト						

【夏休みを元気に過ごすために】～バランスの良い食事を心がけましょう！～

赤のグループ「丈夫な体をつくる」

緑のグループ「体の調子を整える」

黄のグループ「エネルギー源」



筋肉や骨、血液などの素になります。

赤や黄の働きを助けます。

元気の素になります。