



# 寄宿舍献立表【3月】



筑波大学附属久里浜特別支援学校

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる	16 日 金	レーズンロール		
	めだまやき	きゅうしよく	コロッケ		コーンスープ	しゅうりょうしき	
	あおなのびたし		とりにくのサラダ		スパニッシュオムレツ		
	くだもの(バナナ)		みかんオレンジミックスジュース		にしよくサラダ		
	あじつけのり				みかんオレンジミックスジュース		
2 日 金	ごはん、たまごスープ			17 日 土			
	サバのみそに	きゅうしよく					
	やさしいため						
	ソファールプレーン						
5 日 月		きゅうしよく	なべもの <b>鍋物</b> みんなできついまーす! 	平均 朝食E 594Kcal/P 23.4g 給食E 600Kcal/P 23.8g 夕食E 650Kcal/P 26.6g			
6 日 火	フレンチトースト		ごはん、みそしる	<h2>卒業・修了おめでとう!</h2> <h3>春休み中も、生活リズムが大事です。</h3>			
	ぎゅうにゅう	きゅうしよく	ぶたにくのカレーあげ				
	にんじんとツナのサラダ		おんやさいサラダ				
	カリカリベーコン		うのはなのいりに ヨークヨーグルト				
7 日 水	ごはん、みそしる		ごはん、けんちんじる	<p>はやおき、あさひをあびる</p> <p>せいかつ リズム!</p> <p>なんでもたべる</p> <p>うんどうをする</p> <p>はやおきにもどる (サイクル)</p> <p>ぐっすりねむる</p>			
	すごもりたまご	きゅうしよく	とりにくのみそつけやき				
	きりぼしだいこんのもの		かぶのすのもの				
	くだもの(バナナ)		プリン				
	のりつくだに、ヤクルト						
8 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、かきたまじる	<p>はやおき、あさひをあびる</p> <p>せいかつ リズム!</p> <p>なんでもたべる</p> <p>うんどうをする</p> <p>はやおきにもどる (サイクル)</p> <p>ぐっすりねむる</p>			
	なっとう、ふりかけ	きゅうしよく	サケフライ				
	わかだけに		ひじきのいりに				
	サラダ		ぎゅうにゅうかんてん				
	アップルキャロットジュース						
9 日 金	ごはん、みそしる			<p>はやおき、あさひをあびる</p> <p>せいかつ リズム!</p> <p>なんでもたべる</p> <p>うんどうをする</p> <p>はやおきにもどる (サイクル)</p> <p>ぐっすりねむる</p>			
	ちぐさやき	きゅうしよく					
	きりこんぶのもの						
	なのはなのごまあえ						
	ストロベリーゼリー						
12 日 月			シーフードドリア	<p>はやおき、あさひをあびる</p> <p>せいかつ リズム!</p> <p>なんでもたべる</p> <p>うんどうをする</p> <p>はやおきにもどる (サイクル)</p> <p>ぐっすりねむる</p>			
		きゅうしよく	コンソメスープ				
			ハムともやしのあえもの				
			ジョア(マスカット)				
13 日 火	バターロール		ごはん、みそしる	<p>はやおき、あさひをあびる</p> <p>せいかつ リズム!</p> <p>なんでもたべる</p> <p>うんどうをする</p> <p>はやおきにもどる (サイクル)</p> <p>ぐっすりねむる</p>			
	ホットミルク	きゅうしよく	くしかつ				
	オムレツ		はるさめサラダ(たまご)				
	おんやさいサラダ		ぜんまいのもの				
	くだもの(キウイ)		ヤクルト				
14 日 水	ごはん、みそしる	<b>そつぎょうしき</b>	ハヤシライス	<p>はやおき、あさひをあびる</p> <p>せいかつ リズム!</p> <p>なんでもたべる</p> <p>うんどうをする</p> <p>はやおきにもどる (サイクル)</p> <p>ぐっすりねむる</p>			
	アジのしおやき	スパゲティ・ナポリタン	コンソメスープ				
	きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト				
	ミモザサラダ	かぼちゃサラダ	ぶどうゼリー				
	くだもの(いちご)	オレンジゼリー					
15 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる	<p>はやおき、あさひをあびる</p> <p>せいかつ リズム!</p> <p>なんでもたべる</p> <p>うんどうをする</p> <p>はやおきにもどる (サイクル)</p> <p>ぐっすりねむる</p>			
	ハムエッグ	きゅうしよく	ハンバーグ				
	こんぶいりきんぴら		サラダ				
	ソファールストロベリー		うのはなのいりに				
	くだもの(キウイ)		オレンジゼリー				