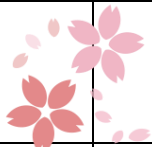
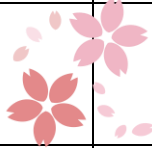
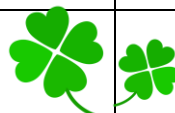
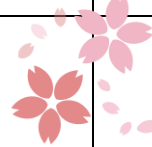
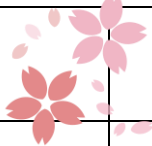
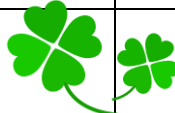
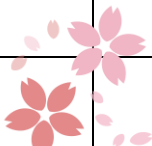


2024

3月

寄 宿 舎 献 立 表(予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	朝 食		エネルギー (kcal)	夕 食		エネルギー (kcal)
		主食	おかず (主菜・副菜)		主食	おかず (主菜・副菜)	
1	金	食パン チョコレートクリー ム	ボロニアハム ブロッコリーとツナのサラダ クラムチャウダー			帰省	
4	月		帰舎		カツカレー	飲むヨーグルト マカロニサラダ 福神漬け	
5	火	ご飯	牛乳 つくね ほうれん草のおひたし わかめと豆腐のみそ汁		ご飯	パオズ たくあん和え おでん みかんタルト	
6	水	ご飯	ウインナー 白菜のサラダ ほうれん草のみそ汁 納豆		ご飯	カシューナッツ炒め ブロッコリーのおかかマヨ和え おこげスープ	
7	木	ご飯 菜の花ふりかけ	モウカ照り焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁		ご飯	豚肉のしょうが焼き ちりめんじゃことごぼうの金平 呉汁	
8	金	食パン りんごジャム	ハッシュドポテト フレンチサラダ 白菜のコーンシチュー			帰省	
11	月		帰舎		サフランライス	ビーフシチュー 牛乳 コールスローサラダ いちご	
12	火	ご飯 味のり	さんま煮 五目豆 玉ねぎのみそ汁		ご飯	ぎょうざ 春雨サラダ 家常豆腐	
13	水	ご飯	肉とキャベツのピリ辛炒め コーンと枝豆入りかまぼこ すまし汁		豆乳坦々うどん	いかチヂミ 杏仁豆腐	
14	木	ご飯	大根と鶏肉のごまみそ煮 磯辺和え すまし汁		豚丼	牛乳 じゃこ和え わかめスープ	
15	金	クロワッサン	ナゲット ほうれん草とコーンのソテー アルファベットスープ			帰省	
18	月		帰舎		ご飯	コーヒー牛乳 ハンバーグ デミグラスソース ポパイサラダ きのこことじゃがいものみそ汁	
19	火	ご飯	鮭の塩焼き 磯香和え もやしのみそ汁 ひややっこ			帰省	
21	木		帰舎		中華丼	牛乳 くらげ中華あえ わかめと豆腐スープ	
22	金	ホブサ	牛乳 鶏肉照り焼き サウザンドレッシングサラダ ミネストローネ			帰省	

日	曜	朝 食		夕 食	
		主食	おかず (主菜・副菜)	主食	おかず (主菜・副菜)
1	金	食パン(小麦粉) チョコレートクリーム	ポロニアハム(鶏肉・豚肉・でん粉) ブロッコリーとツナのサラダ(ブロッコリー・ツナフレーク・とうもろこし) クラムチャウダー(あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ・とうもろこし・バター・牛乳・生クリーム・クリームシチュールウ)	帰省	
4	月		帰舎	カツカレー(米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・カレールウ・油・豚肉・パン粉)	飲むヨーグルト マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・とうもろこし・ハム) 福神漬け
5	火	ご飯(米)	牛乳 つくね(鶏肉・小麦粉・ごま・大豆) ほうれん草のおひたし(ほうれん草・人参・もやし・かつお節) わかめと豆腐のみそ汁(わかめ・豆腐・長ねぎ・みそ)	ご飯(米)	パオズ(豚肉・鶏肉・たけのこ・キャベツ・ピーマン・パン粉・小麦粉) たくあん和え(たくあん・もやし・小松菜・ごま) おでん(大根・人参・結び昆布・がんも・豆ちくわ・いわしつみれ) みかんタルト(みかん・
6	水	ご飯(米)	ウインナー(豚肉・砂糖) 白菜のサラダ(白菜・アスパラガス) ほうれん草のみそ汁(ほうれん草・油揚げ・大根・みそ) 納豆	ご飯(米)	カシューナッツ炒め(鶏肉・カシューナッツ・しょうが・でん粉・ピーマン・さつまいも・赤ピーマン・油・砂糖) ブロッコリーのおかかマヨ和え(ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・かつお節) おこげスープ(もち米・人参・チンゲン菜・なると・長ねぎ・ごま油・でん粉)
7	木	ご飯(米) 菜の花ふりかけ(ごま・砂糖・かつお節・菜の花・のり・人参・でん粉)	モウカ照り焼き(モウカサメ・砂糖) ひじきの煮物(ひじき・ちくわ・人参・大豆・いんげん・砂糖・油) じゃがいものみそ汁(じゃが芋・長ねぎ・油あげ・みそ)	ご飯(米)	豚肉のしょうが焼き(豚肉・玉ねぎ・ごま・しょうが) ちりめんじゃことごぼうの金平(ちりめんじゃこ・ごぼう・ちりめんじゃこ・白滝・砂糖・油・ごま) 呉汁(大豆・大根・人参・白菜・長ねぎ・油揚げ・みそ)
8	金	食パン(小麦粉) りんごジャム(りんご)	ハッシュドポテト(じゃが芋・フレンチサラダ(キャベツ・赤ピーマン) 白菜のコンシチュー(白菜・玉ねぎ・鶏肉・人参・とうもろこし・マカロニ・牛乳・クリームシチュールウ)	帰省	
11	月		帰舎	サフランライス(米・麦)	ビーフシチュー(牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・油・トマト) 牛乳 コールスローサラダ(キャベツ・人参・とうもろこし・チーズ) いちご
12	火	ご飯(米) 味のり	さんま煮(さんま・砂糖・かつお節) 五目豆(大豆・枝豆・人参・こんにゃく・昆布・干しいたけ・砂糖) 玉ねぎのみそ汁(玉ねぎ・わかめ・油揚げ・みそ)	ご飯(米)	ぎょうざ(キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・しょうが・豚肉・鶏肉・砂糖・ごま油・小麦粉) 春雨サラダ(春雨・ベーコン・きゅうり・キャベツ・ごま油・砂糖) 家常豆腐(豚肉・がんも・イカ・玉ねぎ・油・いんげん・ごま油・しょうが・でん粉)
13	水	ご飯(米)	肉とキャベツのピリ辛炒め(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・油) コーンと枝豆入りかまぼこ(魚肉すり身・とうもろこし・枝豆・でん粉) すまし汁(えのきだけ・長ねぎ・豆腐・みつば)	豆乳坦々うどん(うどん・豚肉・ごま油・しょうが・ちくわ・人参・長ねぎ・キャベツ・ごま・豆乳)	いかチヂミ(キャベツ・にら・油・いか・小麦粉・油) 杏仁豆腐(みかん・杏仁豆腐・パインアップル・上新粉)
14	木	ご飯(米)	大根と鶏肉のごまみそ煮(大根・鶏肉・ちくわ・人参・枝豆・みそ・油・砂糖・ごま) 磯辺和え(キャベツ・小松菜) すまし汁(長ねぎ・豆腐・えのきだけ・魚肉すり身・ひとえぐさ・砂糖)	豚丼(米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・白滝・砂糖)	牛乳 じゃこ和え(キャベツ・たくあん・ちりめんじゃこ・砂糖・ごま・ごま油) わかめスープ(わかめ・液卵・長ねぎ・ごま)
15	金	クロワッサン(小麦粉・鶏卵)	ナゲット(鶏肉・にんにく・パン粉・小麦粉) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれん草・とうもろこし・ベーコン・人参・にんにく・バター) アルファベツスープ(マカロニ・ウインナー・人参・玉ねぎ・キャベツ)	帰省	
18	月		帰舎	ご飯(米)	コーヒー牛乳 ハンバーグ デミグラスソース(鶏肉・玉ねぎ・パン粉) ポパイサラダ(ほうれん草・ちくわ・大豆) きのこじゃがいものみそ汁(じゃが芋・えのきだけ・しめじ・わかめ・みそ)
19	火	ご飯(米)	鮭の塩焼き(鮭) 磯香和え(キャベツ・かまぼこ・のり) もやしのみそ汁(もやし・にら・油揚げ・みそ) ひややっこ(大豆)	帰省	
21	木		帰舎	中華丼(米・麦・人参・白菜・小松菜・豚肉・イカ・干しいたけ・長ねぎ・でん粉・ごま油)	牛乳 くらげ中華あえ(くらげ・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま) わかめと豆腐スープ(わかめ・豆腐・長ねぎ・ごま・ごま油)
22	金	ホブサ(小麦粉)	牛乳 鶏肉照り焼き(鶏肉) サウザンドレッシングサラダ(キャベツ・ベーコン・チーズ) ミネストローネ(玉ねぎ・じゃが芋・人参・にんにく・トマト・ベーコン・マカロニ・砂糖・オリーブオイル)	帰省	