



きゅうしょくこんだてひょう

石川県立ろう学校

月	火	水	木	金
1(水)	7	8	9	10
かやくうどん 野菜かきあげの 中華あんかけ ミルクソフトゼリー	ごはん 豚肉の豆板醤焼き ひじき豆 揚げとキャベツの味噌汁 デザート	たけのご飯 魚の糍漬け焼き ごまあえ みそしる かしわもち	ごはん 若鶏の石垣焼き 人参の甘煮 青菜と揚げのひたし 打ち豆のみそ汁	焼肉どんぶり ポテトサラダ 豆腐とささみのスープ
13	14	15	16	17
ミルクロール ジャム チキンのトマトスープ煮 グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き マカロニサラダ けんちん汁	五目焼きそば ひじき入りマヨサラダ 野菜ジュースゼリー	ごはん ごぼう入りハンバーグ きのこソースかけ かぼちゃサラダ 野菜コンソメスープ	ごはん チキンカツ ごまキャベツ もやしのアーモンドあえ 豚汁
19(日)	21	22	23	24
オムカレー 石川の米粉de レモンチキン ゴマサラダ フルーツポンチ 飲むヨーグルト(牛乳無し)	ごはん 肉じゃが 豆入りお好み焼き えのきのすまし汁	ごはん 魚のムニエル カラフルピーマン添え キャロットラペ 豆乳味噌スープ	ごはん ふりかけ オムレツ トマトソースかけ 揚げとキャベツのおかか煮 豆のみそしる	三色どんぶり イカメンチ つけあわせ みそ汁
27	28	29	30	31
ミルクロール 鶏のマーマレード焼き 豆腐サラダ かぼちゃの米粉入りスープ	ごはん 高野豆腐の揚げ風あんかけ きんぴらごぼう みそしる	シーフードスパゲティ ごぼうサラダ くだものゼリー	ごはん 魚の磯部揚げ ゆで野菜添え 切りばしだいこん わふう 切干大根の和風サラダ みそしる	スタミナどんぶり いんげんの梅和え すまし汁 フルーツヨーグルト

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

あなたのからだは食べたものでできている

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。

特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調をくずしやすいので休みの日にも早寝早起きを心がけ朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートしましょう

