

月刊 **テイ** ちすか町

満水リレーをしました。ジャンプで、大中小の入れ物を決め、がんばって
ボトルをいっぱいにしたが、勝負ごととなると皆が燃えてきます!!
涼めたのかなあ...

涼めたのかなあ……



表立献月間

日付	07月01日(火)	07月02日(水)	07月03日(木)	07月04日(金)	07月05日(土)
屋	御飯 鶏肉のにんにく・ボシ酢かけ 菜の花のお浸し フリーツ(みかん缶) 味噌焼(豆腐・わかめ) おやつ(上用饅頭)	御飯 コロッケ インゲンのおかか和え フリーツ(白桃缶) 味噌焼(卵・大根菜) おやつ(カスタードケーキ)	御飯 さわらのねぎ味噌漬け焼き 大根のきんぴら 昆布佃煮 お吸物(小花葱・ねぎ) おやつ(ソフトぼろろ)	御飯 魚のレモン醤油蒸し エカロニサラダ フリーツ(パイナップ缶) 味噌焼(さつま芋・わかめ) おやつ(蒸しパン)	御飯 白身魚のオーロラソースかけ 白エリンギ かとおかか 味噌焼(はんぺん・大根の葉) おやつ(酒饅頭)
エナジー 蛋白質	592kcal 20.5g	593kcal 12.2g	525kcal 19.8g	598kcal 19.5g	611kcal 21.4g
日付	07月07日(月)	07月08日(火)	07月09日(水)	07月10日(木)	07月11日(金)
屋	《七夕の日》 七夕そうめん 海老と夏野菜の炊き合わせ お浸し おにぎり おやつ(水まんじゅう)	御飯 たらのムニエル フロッキーのサラダ 漬物(きゅうり漬け) 味噌焼(かぶ・白ねぎ) おやつ(ストロース)	御飯 鶏肉の照り焼き 中華風酢の物 フリーツ(パイナップ缶) 味噌焼(さつま芋・大根菜) おやつ(どら焼き)	御飯 あじの山椒焼き 竹輪と大根の煮物 キヤベツのしそ和え 味噌焼(もやし・わかめ) おやつ(オレシゼリー)	御飯 鶏もものさつぱり煮 青菜の和え物 漬物(つぼ漬け) 味噌焼(しめじ・大根菜) おやつ(たいやき)
エナジー 蛋白質	494kcal 11.5g	486kcal 18.9g	574kcal 20.3g	453kcal 19.4g	467kcal 20.9g
日付	07月14日(月)	07月15日(火)	07月16日(水)	07月17日(木)	07月18日(金)
屋	御飯 豚肉のトマト煮 大根のどり辛炒め フリーツ(黄桃缶) 味噌焼(あさひ・ねぎ) おやつ(ひよこ豆・ス)	御飯 豚肉の生煮ソースかけ カリフラワーのビーンズサラダ フリーツ(パイナップ缶) コンソメスープ グリーンカボチ	御飯 鶏肉のラタトゥイユソースかけ 五目煮豆 漬物(干切り沢庵) 味噌焼(はんぺん・大根菜) おやつ(焼きピーナツ)	御飯 どんかつ エカロニサラダ フリーツ(洋梨) 味噌焼(卵・白ねぎ) おやつ(クレープ)	冷やし梅おろしそば おにぎり 天ぷら二種 ほうれん草のお浸し おやつ(ピーマン・ケーキ)
エナジー 蛋白質	564kcal 23.4g	572kcal 16.3g	491kcal 22.3g	671kcal 16.3g	521kcal 14.4g
日付	07月21日(月)	07月22日(火)	07月23日(水)	07月24日(木)	07月25日(金)
屋	御飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ 漬物(つぼ漬け) 味噌焼(はんぺん・ねぎ) おやつ(水ようかん)	御飯 筑前煮 エンドウの昆布和え フリーツ(白桃缶) 味噌焼(なめこ・大根菜) おやつ(カステラ)	御飯 肉団子の甘辛煮 胡麻ドレ和え 漬物(しば漬け) 味噌焼(かぶ・わかめ) おやつ(黒糖饅頭)	御飯 あじの焼き南蛮漬け 青じそ風味 キヤベツのからし和え フリーツ(洋梨) 味噌焼(おつゆ葱・大根菜) おやつ(和のパンケーキ)	御飯 コロッケ 中華風サラダ 昆布豆 味噌焼(卵・大根菜) おやつ(味噌饅頭)
エナジー 蛋白質	594kcal 16.6g	627kcal 17.3g	548kcal 14.7g	478kcal 19.6g	606kcal 15.7g
日付	07月28日(月)	07月29日(火)	07月30日(水)	07月31日(木)	
屋	御飯 豚肉と厚揚げの炊き合わせ おつゆ葱の煮物 いんげんのエダ和え 味噌焼(玉ねぎ・わかめ) おやつ(みずから饅頭)	冷やし中華 やみつきピーマン フリーツ おにぎり おやつ(どら焼き)	御飯 親子煮 海苔サラダ フリーツ(黄桃缶) 味噌焼(かぶ・大根菜) おやつ(抹茶水ようかん)	御飯 赤魚の香味焼き なすの煮物 昆布豆 味噌焼(ちくわ・わかめ) おやつ(焼きピーナツ)	
エナジー 蛋白質	624kcal 18.8g	557kcal 13.9g	531kcal 18.8g	574kcal 23.1g	
日付	07月26日(土)				
屋	御飯 照り焼きチキン 白菜のおかか和え フリーツ(パイナップ缶) お吸物(花葱・ねぎ) おやつ(やわらかおかき)				
エナジー 蛋白質	430kcal 16.2g				

7/7にセタの奉のうに行きたと思います。
※都合により延期や中止になる場合がございます。