

## 2026年5月 メニュー



### \*季節の野菜 さやえんどう\*

さやえんどうの旬は4~6月。



収穫量日本一は和歌山県。旬を過ぎると、中国からの輸入が増えるという。明るく濃い緑色でみずみずしく、豆の数が多いものがよいとされる。豆の凹凸がはっきりしているものは育ちすぎで、薄いくらいの方が良いです。

月曜日の配食(夕食)	金曜日の配食(夕食)
	<p>5月1日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 鱈のあんかけ</li> <li>* 焼き芋</li> <li>* 卵の花</li> <li>* ほうれん草のソテー</li> <li>* ひじきの煮物 * ご飯</li> </ul>
<p>5月4日</p> <p>*祭日の為、お弁当はお休みです。</p>	<p>5月8日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 鶏のつくね煮</li> <li>* 野菜煮もの</li> <li>* ひじき煮物</li> <li>* 人参オレンジ煮</li> <li>* 青菜 * ご飯</li> </ul>
<p>5月11日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 鰯の明太子巻き</li> <li>* はんぺんのクリーム煮</li> <li>* 蕪とカニカマのサラダ</li> <li>* ほうれん草とシメジの和え物</li> <li>* コールスロー(りんご入) * ご飯</li> </ul>	<p>5月15日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 焼き魚</li> <li>* 野菜煮もの</li> <li>* 春雨サラダ</li> <li>* 酢の物</li> <li>* 青菜ごま和え * ご飯</li> </ul>
<p>5月18日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 豚肉のしょうが焼き</li> <li>* マカロニサラダ</li> <li>* 野菜煮もの</li> <li>* 酢の物</li> <li>* 油揚げと小松菜煮びたし * ご飯</li> </ul>	<p>5月22日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ハンバーグ</li> <li>* 根菜煮物</li> <li>* 切り昆布煮</li> <li>* 小松菜の和え物</li> <li>* パプリカのマリネ * ご飯</li> </ul>
<p>5月25日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* クリームコロッケ</li> <li>* さつまいもサラダ</li> <li>* 切り干し大根煮もの</li> <li>* 刺身こんにやく</li> <li>* スナップえんどう * ご飯</li> </ul>	<p>5月29日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 鯖じゃが</li> <li>* 鶏肉の和え物</li> <li>* 炒り豆腐</li> <li>* 酢の物</li> <li>* 浅漬け * ご飯</li> </ul>

\*ふれあい給食 赤とんぼ\* で検索して下さい。「ボランティア活動の風景 ・今週のお弁当…」がご覧頂けます！

○ 献立は多少の変更があります。

○ 連絡先:「赤とんぼ」代表 沖谷啓子 TEL:FAX:45-7024 又は 携帯電話 090-2204-7869