

令和6年5月

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
風食			★周年イベント★松花堂弁当 赤飯 ①天ぷら3種 ①そら豆と玉ねぎのかき揚げ ②サワラの西京焼き ③田楽 ④玉子焼き ⑤紅白なます ⑥金時豆の甘煮 ⑦茶碗蒸し(別皿) ⑧若竹汁(別皿) 饅頭	ご飯 鶏肉の生姜煮 小松菜とちくわの炒めもの 野菜サラダ 味噌汁	ふりかけおにぎり 梅わかめうどん 厚揚げの味噌炒め オクラの昆布和え	ポークカレーライス 南瓜サラダ ほうれん草のソテー コンソメスープ
風食	6	7	8	9	10	11
	ご飯 麻婆豆腐 インゲンのソテー 春雨サラダ 中華スープ	ご飯 スペイン風オムレツ 小松菜のパペロンソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	わかめご飯 焼きそば 茄子のチリソース炒め ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 タラの野菜あんかけ ピーマンの彩り炒め 白菜のごま酢和え 味噌汁	ご飯 ①鶏肉の照り焼き ②サバの煮付け さつま芋レモン煮 菊菜の錦糸和え 味噌汁	★母の日メニュー 散らし寿司 炊き合わせ ブロッコリーのピーナッツ和え 赤だし汁 コーヒージェリー
風食	13	14	15	16	17	18
	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁	ご飯 鶏の明太マヨ焼き 切干大根の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 サバの塩焼き ひじきの煮物 菜の花の辛子和え すまし汁	★健康れしび★ ご飯 こく旨! トマト肉豆腐 もやし炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 ピーチゼリー	ご飯 豚肉の柳川風 茄子の揚げ浸し インゲンの和え物 すまし汁	ご飯 ①鶏の唐揚げ ②ホキのタルタル焼き ジャーマンポテト キャベツサラダ 味噌汁
風食	20	21	22	23	24	25
	ご飯 カレーの煮付け 金平ごぼう 小松菜の柚子和え 味噌汁	★味旅~ご当地めぐり ふりかけおにぎり 五島うどんの釜玉風 平天の甘辛炒め 菊菜の和え物 よつかん	ご飯 かに玉 チンゲン菜のソテー もやしと豆苗の中華和え 中華スープ	ご飯 肉団子と根菜の煮物 胡瓜のごま酢和え 焼き厚揚げ すまし汁	ご飯 手作りコロッケ 五目煮豆 ブロッコリーツナ和え 味噌汁	ご飯 豚しゃぶと温野菜の胡麻ダシ 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 味噌汁
風食	27	28	29	30	31	
	★ふるさと御膳~宮崎県~★ 麦ごはん チキン南蛮 オクラのお浸し 味噌汁 牛乳寒大	ご飯 白身魚の磯辺焼き 南瓜のいとこ煮 もやしのごま和え すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー 大豆サラダ コンソメスープ	菜飯おにぎり 山菜そば 竹輪の天ぷら 小松菜のピーナッツ和え	そばろ丼 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 りんごゼリー	