

# 3月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並



暖かな日差しが感じられる日が多くなってきました。外の空気に触れて軽く体を動かし気分をリフレッシュさせましょう。  
3/3ひな祭りは、ちらし寿司や春の食材・菜花を使った献立になっています。春の到来を知らせてくれる食材、菜の花や新たまねぎ、春キャベツなどの野菜、魚貝類、海藻類などが出回ります。これらのおいしい食材を組み合わせることで、栄養・体力をつけて、感染症に負けないからだを保ちましょうね。



日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> 鱈の煮付け 厚揚げと野菜の炒め物 ポテトサラダ ごぼうの金平 570kcal	<b>2</b> 鱈ソテー生姜醤油ソース さつま揚げの炒め物 じゃがバター 白菜の中華和え 570kcal	<b>3 ひな祭り</b> 穴子ちらし寿司 鶏肉と筍の煮物 菜花添え 南瓜のサラダ フルーツゼリー 560kcal	<b>4</b> 鶏肉のしそおろしがけ 玉ねぎの卵とじ がんもの煮物 きゃべつソテー 560kcal
<b>5</b>	<b>6</b> 豚肉の中華炒め お好み風味白半片 大根と油揚げの煮物 もやしのごまサラダ 580kcal	<b>7</b> かれいの照焼き さつま揚げの煮物 きゃべつと厚揚げの炒め物 なすサラダ 570kcal	<b>8</b> クラムチャウダー 鶏肉の甘酢あん 切干大根の煮物 きゅうりとわかめの和え物 570kcal	<b>9</b> 赤魚の天ぷら 磯風味出し巻き卵 里芋の煮物 ほうれん草ソテー 590kcal	<b>10</b> 豚肉と大根の甘辛煮 湯豆腐 ポテトサラダ 白菜のコンソメ煮 570kcal	<b>11</b> 鱈の塩焼き さつま揚げのソテー 長芋とベーコンの洋風煮 玉ねぎサラダ 560kcal
<b>12</b>	<b>13</b> さごしの煮付け 豆腐田楽 南瓜のサラダ 菜花の和え物 560kcal	<b>14</b> 鶏肉の梅肉焼き 魚肉ソーセージの和風サラダ じゃが芋のカレー炒め 春雨の中華煮 560kcal	<b>15</b> 鱈の西京焼き 竹輪の磯辺揚げ がんもと里芋の煮物 きゃべつとひじきのサラダ 570kcal	<b>16</b> 筑前煮 白半片のバター醤油炒め マカロニサラダ なすのおろしがけ 560kcal	<b>17</b> 鱈の塩焼き ウィンナーソテー 温サラダ きゅうりのなめたけ和え 560kcal	<b>18</b> 鶏肉のごま醤油焼き 厚揚げ豆腐の煮物 ジャーマンポテト おくらのおかか和え 570kcal
<b>19</b>	<b>20</b> きのこカレー ポテトサラダ ピーマンとあさりの金平 フルーツポンチ 580kcal	<b>21 春分の日</b> さごしのにんにく醤油焼き 豚肉のケチャップソース炒め ひじきの炒め煮 きゅうりとじゃこの酢の物 570kcal	<b>22</b> チキン味噌カツ 湯豆腐 大根の煮物 おくらサラダ 590kcal	<b>23</b> かれいの煮付け 肉団子の甘酢あんかけ もやし炒め じゃが芋のチーズ和え 560kcal	<b>24</b> 鶏肉のおろしがけ 白半片のオーロラソースがけ 里芋の煮物 法連草のピーナッツ和え 570kcal	<b>25</b> 白身魚のマリネ 鶏肉の和風野菜炒め さつま芋のレモン煮 揚げなすのおかか醤油がけ 560kcal
<b>26</b>	<b>27</b> かれいの照焼き がんものおろしがけ 長芋のおかか煮 小松菜炒め 560kcal	<b>28</b> 豚肉の焼肉 湯豆腐 あさりと白菜の中華煮 カリフラワーのサラダ 560kcal	<b>29</b> 鮭ソテー きゃべつとベーコンの炒め物 じゃが芋の煮物 筍のツナ炒め 560kcal	<b>30</b> 鶏肉のから揚げ 厚揚げ豆腐の味噌煮 大根のかにあんかけ ほうれん草サラダ 580kcal	<b>31</b> さごしのポン酢がけ 竹輪とこんにゃくの煮物 なすピーマンのオイスター炒め じゃが芋の海苔和え 550kcal	

・ 食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。 ・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。