

4月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並



暖かく気持ちの良いポカポカ陽気と共に、新年度がスタートします。新入生を見かけるとなんだかこちら心もワクワクが伝わってきますね。そして桜や春の花がたくさん見られる季節です。寒さで閉じこもり固まっていた身体と気持ちを一步外に出して、春を感じながら運動や気分転換をしましょう。旬の食材を使った献立やお花見気分を味わえる献立もご用意していますので、お楽しみください。

日	月	火	水	木	金	土
						1 回鍋肉 野菜天のおろしポン酢がけ 南瓜の煮つけ ブロッコリーのサラダ 570kcal
2	3 お花見献立 	4 お花見献立	5 お花見献立	6 鰯と春キャベツのトマトソースがけ 野菜天の煮物 温野菜サラダ おくらのなめたけ和え 560kcal	7 鶏肉の甘辛しょうゆ煮 花形豆腐の菜花添え 長芋とベーコンのソテー 春雨の和え物 560kcal	8 鯖の香味焼き 竹輪の磯炒め ひじきの煮物 小松菜の煮びたし 570kcal
9	10 鮭の塩焼き がんもの味噌がけ にらとウインナーの炒め物 なすの煮びたし 580kcal	11 鶏肉のクリームがけ さつま揚げの炒め物 きゃべつのオイスター炒め カレーチーズ粉ふき芋 560kcal	12 赤魚の煮付け 肉団子の甘酢あんかけ ひじきの炒め煮 もやしの梅おかか和え 530kcal	13 チンジャオロース 冷奴 さつま芋の甘煮 白菜とツナのごまポン酢和え 540kcal	14 鰻の唐揚げ ウインナー炒め 切干大根の煮物 じゃが芋のサラダ 580kcal	15 鶏肉の生姜焼き 白半片のオーロラソースがけ 里芋と油揚げの煮物 ほうれん草のなめたけ和え 570kcal
16	17 鶏肉と大根の照り煮 野菜天 きのこの和風スパゲティ コールスローサラダ 560kcal	18 鮭のホイル焼き風 高野豆腐の煮物 なすのそぼろ炒め おくらの梅肉和え 570kcal	19 豚肉の生姜焼き 豆腐サラダ 長芋の煮物 ごぼうの金平 560kcal	20 さごしの塩焼き 鶏肉のおろし煮 えびサラダ 小松菜の炒め物 560kcal	21 ハヤシライス にらの卵とじ かにかまサラダ 果物盛り合わせ 570kcal	22 かけいの照り焼き ウインナーのコンソメ煮 かにかまサラダ もやしと青梗菜の炒め物 570kcal
23 / 30	24 白身魚のカレームニエル 出し巻き卵 南瓜の煮物 野菜炒め 560kcal	25 中華丼 ねぎ味噌田楽 ほうれん草サラダ 果物盛り合わせ 570kcal	26 鯖のおろしがけ がんもの煮物 春雨サラダ にらともやしの炒め物 570kcal	27 鶏ちゃん焼き 梅肉冷奴 里芋のゆず煮 ブロッコリーサラダ 560kcal	28 赤魚のソテー 竹輪の照焼き ジャーマンポテト 青梗菜のおかか煮 550kcal	29 昭和の日 豚肉の煮物 厚揚げ豆腐のおかか醤油和え 長芋のカレー炒め きのこサラダ 560kcal

・献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物・サブメニューが付きま・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。