

# 3月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並

日	月	火	水	木	金	土
 <p>暖かな日差しを感じられる日が多くなってきました。外の空気に触れてたり、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、海藻類などのおいしいものを食べて気分をリフレッシュさせましょう。 3月の旬食材は“菜花”と“あさり”です。特別献立として3/3(月)はひな祭り献立でちらし寿司、3/25(水)はハンバーガーセットをご提供いたします。</p> 						<b>1</b> 豚肉の生姜焼き 竹輪とパプリカの塩炒め 里芋の煮物 ほうれん草のサラダ 570kcal
<b>2</b>	<b>3 ひな祭り</b> ちらし寿司 鶏肉の塩焼き 菜花とあさりのぬた ヨーグルト 560kcal	<b>4</b> 赤魚の天ぷら 豚肉炒め 里芋の煮物 きゅうりとわかめの和え物 590kcal	<b>5</b> 豚肉と大根の甘辛煮 野菜天の生姜醤油がけ 野菜炒め 長芋サラダ 560kcal	<b>6</b> かれいの照焼き 白半片のカレーソースがけ 切り干し大根の煮物 ほうれん草のソテー 570kcal	<b>7</b> 鶏肉の甘酢あんかけ 厚揚げ豆腐の味噌がけ 野菜とベーコンの炒め物 なすのサラダ 570kcal	<b>8</b> 鮭の塩焼き ウィナーのコンソメ煮 ポテトサラダ 白菜のおか和え 580kcal
<b>9</b>	<b>10</b> さごしの煮付け 肉団子のすき煮 さつま芋のサラダ なすの味噌炒め 570kcal	<b>11</b> チキングラタン グリーンサラダ きのことツナの炒め物 プリン 570kcal	<b>12</b> かれいの西京焼き 竹輪の磯辺炒め がんもと里芋の煮物 きゃべつとひじきのサラダ 570kcal	<b>13</b> 筑前煮 豆腐のごまポン酢がけ スパゲティサラダ 小松菜の煮浸し 560kcal	<b>14</b> 鯖の塩焼き 彩りオムレツ きゃべつと高野の炒め物 菜花の和え物 570kcal	<b>15</b> 鶏肉のごま醤油焼き 白半片のオーロラソースがけ 南瓜のサラダ 青梗菜の炒め物 580kcal
<b>16</b>	<b>17</b> チキン味噌カツ 湯豆腐 大根の煮物 おくらサラダ 580kcal	<b>18</b> 鱈のにんにく醤油焼き 野菜天の煮物 ポテトサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 560kcal	<b>19</b> 鶏肉のおろしがけ 白半片のお好みソースがけ ひじきの炒め煮 白菜とじゃこの酢の物 570kcal	<b>20 春分の日</b> かれいの煮付け 菜花とあさりの塩炒め ウィナーともやしの炒め物 ブロッコリーのサラダ 560kcal	<b>21</b> きのコカレー じゃが芋と蟹蒲のサラダ 青梗菜のオイスター炒め フルーツヨーグルト 580kcal	<b>22</b> 白身魚のマリネ さつま揚げの炒め物 さつま芋の甘煮 揚げなすの煮浸し 560kcal
<b>23</b>	<b>24</b> かれいの照焼き 魚肉と野菜のソテー 長芋の白煮 カリフラワーのピーナッツサラダ 570kcal	<b>25 ハンバーガーセット</b> ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ フルーツヨーグルト 620kcal	<b>26</b> 赤魚の唐揚げ 湯豆腐 春雨の中華煮 菜花のオリーブ炒め 560kcal	<b>27</b> 豚肉の焼肉 さつま揚げのおろしポン酢 南瓜の煮付け コールスローえびサラダ 570kcal	<b>28</b> さごしの酒蒸し 竹輪とこんにゃくの甘辛炒め がんもとなすの味噌がけ 小松菜ソテー 550kcal	<b>29</b> 豚肉の中華炒め 厚揚げ豆腐のごま醤油焼き 里芋と油揚げの煮物 もやしサラダ 570kcal
<b>30</b>	<b>31</b> 鶏肉と大根の照り煮 白半片のカレーマヨソース 厚揚げのごま煮 青梗菜とコーンのソテー 570kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。</li> </ul>				

