

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した。桜や春の花がたくさん見られる楽しい季節です。寒さで閉じこもり固まっていた身体をほぐして春を感じながら運動や気分転換をしましょう。やわらかで優しい甘さを感じられる春の野菜も多く出ています。温野菜やさっと炒めたシンプルな調理で味わうのがお勧めです。4月の旬の食材は「グリンピースとにら」です。グリンピースはおかずでも使いますが、豆ごはんも準備しております。

日	月	火	水	木	金	土	
		1 お花見弁当 鱈の塩焼き コロッケ 出し巻き卵 筍焼売 菜花の和え物 果物 桜デコ御飯 600kcal	2 豚肉と大根の照り煮 厚揚げの中華煮 南瓜のサラダ もやしの炒め物 580kcal	3 鱈と春キャベツのトマトソースがけ 野菜天の煮物 ジャーマンポテト おくらのなめたけ和え 570kcal	4 鶏肉の青じそおろし 豆腐とにらのオイスター炒め 里芋と油揚げの煮物 ほうれん草のサラダ 豆ごはん 560kcal	5 鯖の香味焼き がんもの煮物 小松菜のソテー ひじきサラダ 570kcal	
6	7 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 きゃべつとにらの炒め物 なすと玉ねぎの生姜醤油がけ 570kcal	8 チンジャオロース 白半片のオーロソースがけ 切干大根の炒め煮 青梗菜のお浸し 570kcal	9 鱈のバター醤油がけ 野菜とウインナーの中華煮 じゃが芋の煮物 ピーマンのツナ炒め 豆ごはん 560kcal	10 鶏肉の唐揚げ 湯豆腐 大根のかにあんかけ ほうれん草サラダ 570kcal	11 かじきの味噌マヨ焼き 野菜天のおろしがけ じゃが芋のそば炒め 春雨の和え物 570kcal	12 鶏肉の生姜焼き 厚揚げと野菜の炒め物 里芋と油揚げの煮物 オクラサラダ 豆ごはん 560kcal	
13	14 ハヤシライス かにかまサラダ 小松菜の煮浸し プリン 560kcal	15 赤魚のソテーきのこソース 野菜天と青じそわかめ 長芋の煮物 オクラときゅうりのおかか和え 560kcal	16 鶏肉のクリームソースがけ コールスローえびサラダ 里芋の白味噌煮 いんげんのごま和え 560kcal	17 鯖の塩焼き 豚肉のおろし添え じゃが芋ソテー 白菜とツナのごまポン酢和え 豆ごはん 580kcal	18 中華丼 豆腐のサラダ さつま芋の甘煮 フルーツゼリー 560kcal	19 かれいの照り焼き ウインナーのカレーコンソメ煮 スパゲティサラダ きゃべつと青梗菜の炒め物 豆ごはん 580kcal	
20	21 白身魚のカレームニエル がんもの煮物 南瓜のピーナッツサラダ ごぼうの金平 560kcal	22 鶏肉と根菜の煮物 さつま揚げの磯炒め 切干大根のベーコン炒め きゅうりとわかめの酢の物 豆ごはん 570kcal	23 鮭の塩焼き 竹輪の照り煮 春雨サラダ きゃべつのごま和え 560kcal	24 鶏ちゃん焼き さつま揚げのおろしポン酢がけ 里芋のゆず煮 ブロッコリーサラダ 570kcal	25 鱈の煮付け 厚揚げのおかか醤油がけ ジャーマンポテト きのこサラダ 560kcal	26 豚肉大根炒め 高野豆腐の煮物 もやしとニラの炒め物 カリフラワーのサラダ 560kcal	
27	28 鶏肉ソテー 冷奴 白菜の中華煮 もやしのじゃこ炒め 豆ごはん 560kcal	29 昭和の日 さごしの幽庵焼き ウインナーのケチャップ炒め ポテトサラダ 小松菜の煮浸し 570kcal	30 肉じゃが 厚揚げのみそ焼き 大根の炒り煮 おくらのおかかマヨ和え 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。