

2026年3月 献立カレンダー

あいち診療所野並 通所リハビリテーション



暖かな日差しを感じる日が多くなってきました。外の空気に触れたり、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。緑・黄・ピンクなど、春色をイメージするものを取り入れると気分も明るくなり食欲もアップしますよ。
3月の旬食材は“菜花”と“あさり”です。特別献立は3/3(火)はひな祭り献立、3/26(木)はロールパンサンドイッチをご提供いたします。



日	月	火	水	木	金	土
1	2 豚肉と大根の甘辛煮 魚肉ソーセージのケチャップ炒め 里芋の白煮 きゅうりとわかめの青じそ和え 570kcal	3 ひな祭り 三色押し寿司 赤魚の煮付け 菜花添え ポイルウインナー 南瓜のサラダ 580kcal	4 鶏肉ソテー 野菜天の煮物 きゃべつのコンソメ煮 長いものナムル 570kcal	5 鮭の塩焼き ウインナーのコンソメ煮 ポテトサラダ 白菜のおかか和え 570kcal	6 鶏肉の甘酢あん がんもの煮物 切干大根の煮物 ほうれん草のサラダ 560kcal	7 かれいの照焼き 白半片のカレーソースがけ ベーコン野菜炒め なすの煮物 550kcal
8	9 鯖の煮付け 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 560kcal	10 鶏肉のカレーソテー 野菜天のおろしポン酢がけ さつま芋のサラダ おぐらのなめたけ和え 570kcal	11 かれいの西京焼き 肉団子のすき煮 スパゲティサラダ ほうれん草ソテー 570kcal	12 筑前煮 白半片のオーロラソースがけ なすの味噌炒め 小松菜の煮浸し 560kcal	13 鱈の塩焼き ウインナーソテー きゃべつと高野豆腐の炒め物 菜花の和え物 560kcal	14 鶏肉のごま醤油焼き さつま揚げの煮物 南瓜のサラダ 青梗菜炒め 570kcal
15	16 チキン味噌カツ 湯豆腐 大根の煮物 おくらサラダ 580kcal	17 さごしのニンニク醤油焼き がんもの煮物 ブロッコリーとささみのサラダ 白菜のピーナッツ和え 560kcal	18 豚肉の生姜焼き 白半片のお好み風 ひじきの炒め煮 ほうれん草とじゃこの和えもの 570kcal	19 鯖の塩焼き 菜花とあさりの塩炒め ウインナーと野菜のオイスター炒め カリフラワーのサラダ 570kcal	20 春分の日 きのこカレー 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 570kcal	21 白身魚のさっぱり野菜のせ さつま揚げの炒め物 さつま芋とベーコンの炒め物 小松菜の煮浸し 560kcal
22	23 かれいの甘辛煮 さつま揚げときのこの炒め物 長芋の白煮 カリフラワーのピーナッツサラダ 560kcal	24 豚肉と根菜の煮物 魚肉ソーセージの炒め物 白菜と蟹蒲の中華煮 菜花のお浸し 570kcal	25 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 小松菜のなめたけ和え 560kcal	26 ロールパンサンド (卵、ウインナー、ハンバーグ) じゃが芋のコンソメ煮 パンプキンスープ プリン 560kcal	27 赤魚の唐揚げ 野菜天の煮物 春雨の中華煮 さつま芋のレーズン煮 570kcal	28 豚肉の中華炒め 厚揚げ豆腐のおろし醤油がけ 里芋と油揚げの煮物 もやしサラダ 570kcal
29	30 鶏肉の甘酢醤油がけ 白半片のカレーマヨがけ 青梗菜とウインナーソテー もやしのおかか和え 570kcal	31 鱈の塩焼き 厚揚げのごま味噌煮 南瓜のチーズサラダ 竹輪ときのこの炒め物 570kcal	<ul style="list-style-type: none"> 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。 			

