

3月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並

春はお花見の季節。桜の花や葉に含まれる香り成分のクマリンは、気分を和らげて高め、食欲を増進させる効果を持っているそうです。桜の持つ薬効を浴びてみてはいかがでしょうか。

旬の食材には利尿作用の高い「クレソン」や「ぜんまい」、「たけのこ」が登場し、ビタミンCが豊富な「いちご」も甘みを増してきます。春の海では鉄分が豊富な「ひじき」がおいしい季節です。海・山・里に食物繊維が豊富な食材が登場する嬉しい季節ですね。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ・白身魚のねぎソースかけ ・ナスの煮びたし ・えのきのおろし和え 600kcal	2 ・ちらし寿司 ・里芋の煮物 ・菜の花の酢味噌和え 550kcal
3	4 ・鯖の照り焼き ・関東煮 ・小松菜の炒め物 490kcal	5 ・麻婆豆腐 ・ナスとピーマンの炒め煮 ・きゅうりとみょうがの酢の物 540kcal	6 ・豚肉の柳川風 ・ひじきの炒め煮 ・春菊の煮びたし 570kcal	7 ・カレーの五目あんかけ ・ツナサラダ ・きのこのしぐれ煮 510kcal	8 ・鯖の味噌煮 ・大根の蟹あんかけ ・大豆サラダ 560kcal	9 ・鶏肉のくわ焼き ・ブロッコリーともやしのサラダ ・いんげんと竹輪のきんぴら 580kcal
10	11 ・鶏団子の煮もの ・大根の煮物 ・えのきのしそ和え 480kcal	12 ・ぶりの煮付け ・豆腐のチャンプル ・白菜の胡麻和え 480kcal	13 ・鶏ササミの治部煮 ・さつまいもの甘煮 ・インゲンの酢味噌和え 510kcal	14 ・白身魚のピカタ ・長芋の煮物 ・小松菜のピーナッツ和え 510kcal	15 ・シーフードクリームシチュー ・豆腐のそぼろあんかけ ・乳酸菌飲料 620kcal	16 ・豚肉と筍のうま煮 ・ジャガイモの煮物 ・キャベツと油揚げの煮びたし 620kcal
17	18 ・酢鶏 ・里芋のにつころがし ・なめたけとほうれん草の和え物 580kcal	19 ・ハンバーグ ・切り干し大根煮 ・ブロッコリーのおかか和え 500kcal	20 春分の日 ・鯖の塩焼き ・野菜のくず煮 ・キャベツとコーンのサラダ 570kcal	21 ・鮭のムニエル ・ポテトサラダ ・チンゲン菜のお浸し 580kcal	22 ・鶏肉の照り焼き ・かぼちゃの煮つけ ・きのこのおろしポン酢和え 580kcal	23 ・カレーの煮付け ・ほうれん草のお浸し ・たけのこご飯 480kcal
24	25 ・牛肉のすき煮 ・若竹煮 ・いんげんの生姜醤油和え 520kcal	26 ・金目鯛の煮付け ・ナスのそぼろ煮 ・きゅうりとみょうがの酢の物 520kcal	27 ・鶏肉のみぞれ煮 ・温野菜のサラダ ・小松菜のお浸し 540kcal	28 ・たらの西京焼き ・肉じゃが ・菜の花のお浸し 480kcal	29 ・八宝菜 ・マカロニサラダ ・長芋のゆかり和え 510kcal	30 ・鯖の塩焼き ・大根と油揚げの煮物 ・もやしのお浸し 590kcal
31	3月20日 春分の日 3月21日頃を春分の日と言い、「自然を称え、将来のために努力する日」と法律で定められた祝日です。 春分は、昼と夜が同じ長さになる日です。昔の人は、自然に感謝し春を祝福する日だと感じていたようです。それは、長い間冬眠をしていた動物たちが動き始め、人々もやる気に満ち溢れている時期です。また、この日の前後にご先祖様への感謝の気持ちを伝えるためにお墓参りに行く習慣もありますね。					

- ・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。
- ・ 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。