

4月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並

4月は新しい環境や人との出会いの月。希望に胸が膨らむ一方、新たな環境への対応などで気付かぬうちにストレスを感じ、結果、体調不良を起こすことがままあります。実際、体内のバランスを調整する自律神経の「交感神経」と「副交感神経」が入れ替わる時期に当たるため、春は不安定になりやすいのです。

香りのある野菜を豊富に取って心身をリラックスさせ、同時に細胞の酸化を防ぐ食生活を心がけ、冬の体から春の体に切り替わる時期を、上手に乗り切りましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	1 ・鯖の味噌煮 ・なすの煮びたし ・キャベツのしらす和え 590kcal	2 ・鶏肉のくわ焼き ・野菜のくず煮 ・ほうれん草の胡麻和え 550kcal	3 ・豚肉と大根の炒め煮 ・ポテトサラダ ・白菜のおかか和え 580kcal	4 ・ぶりの照り焼き ・切り干し大根煮 ・きゅうりとワカメの酢の物 540kcal	5 ・カレーライス ・ツナサラダ ・乳酸菌飲料 590kcal	6 ・揚げだし豆腐 ・かぼちゃのいとこ煮 ・コーンサラダ 520kcal
7	8 ・白身魚のピカタ ・長芋のそぼろ煮 ・いんげんともやしの生姜しょうゆ和え 530kcal	9 ・牛肉とピーマンの中華炒め ・野菜の炊き合わせ ・ちくわの磯辺和え 550kcal	10 ・鮭のムニエル ・にらともやしの炒め物 ・きんぴらごぼう 580kcal	11 ・赤魚の煮付け ・小松菜の卵とじ ・春雨の酢の物 470kcal	12 ・鶏肉のトマト煮込み ・ナスのオイスター炒め ・キャベツのおかか和え 520kcal	13 ・かに玉 ・スパゲティーサラダ ・ほうれん草のお浸し 580kcal
14	15 ・鶏肉のみぞれ煮 ・若竹煮 ・アサリの三色サラダ 490kcal	16 ・鯖の塩焼き ・肉じゃが ・もやしのお浸し 600kcal	17 ・カレーの煮付け ・野菜の煮しめ ・チンゲンサイと油揚げの和えもの 530kcal	18 ・三色丼 ・マカロニサラダ ・しめじの西京煮 570kcal	19 ・天ぷら ・れんこんのキンピラ ・きゅうりとみょうがの酢の物 660kcal	20 ・豚肉と筍のうま煮 ・ひじきの炒め煮 ・キャベツのゆかり和え 650kcal
21	22 ・八宝菜 ・里芋のにっころがし ・白はんぺんといんげんのめた 540kcal	23 ・ぶり大根 ・ポテトサラダ ・えのきのしそ和え 570kcal	24 ・鶏団子の照り煮 ・卵の花炒り煮 ・オクラの和え物 550kcal	25 ・サバの塩焼き ・バンバンジー ・竹輪の照り煮 540kcal	26 ・鶏肉のくわ焼き ・ジャガイモのおかか和え ・じゃこピーマン 570kcal	27 ・カジキの竜田揚げ ・長芋の煮物 ・なすのごま和え 540kcal
28	29 昭和の日 ・麻婆豆腐 ・ゆで卵のサラダ ・ほうれん草のお浸し 540kcal	30 ・鶏の唐揚げ ネギソースかけ ・筍の土佐炒め ・インゲンのゆかり和え 550kcal				

4月29日 昭和の日

国民の祝日に関する法律(祝日法・昭和23年7月20日法律第178号)の一部改正によって2007年(平成19年)に制定された祝日で、日付は昭和天皇の誕生日である4月29日があてられています。同法ではその趣旨を、「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」としています。

「ゴールデンウィーク」を構成する祝日のひとつでもありますね。



- ・ 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。