

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。4/1(水)はお花見気分を味わえる献立を。4/21(火)はお好み焼きをご提供致します。4月の旬の食材は“グリーンピース”と“たけのこ”です。グリーンピースは豆ごはんでご準備しております。

日	月	火	水	木	金	土
			1 お花見献立 飾り稲荷ずし 唐揚げ 筍焼売 菜花の和え物 きゃべつとツナのサラダ いちごゼリー 590kcal	2 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 おぐらのなめたけ和え 570kcal	3 鶏肉の青じそおろしのせ 豆腐とにらのオイスター炒め 長芋と油揚げの煮物 ひじきサラダ 570kcal	4 鯖の香味焼き がんもの煮物 大根のコンソメ炒め ほうれん草のサラダ 560kcal
5	6 鱈のバター醤油がけ 肉団子の中華煮 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのじゃこ和え 550kcal	7 チンジャオロース 白半片のオーロラソースがけ 里芋と油揚げの煮物 青梗菜のお浸し 570kcal	8 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 きゃべつと小松菜の炒め物 なすと玉ねぎの生姜ポン酢がけ 570kcal	9 味噌とんかつ 湯豆腐 切干大根の炒め煮 ほうれん草サラダ 590kcal	10 かじきの味噌マヨ焼き 厚揚げ野菜炒め 大根のかにあんかけ もやしの和え物 570kcal	11 鶏肉の生姜焼き 魚肉のごま味噌炒め 長芋の煮物 オクラサラダ 560kcal
12	13 ハヤシライス ツナコーンサラダ 厚揚げのおろしがけ フルーツミックスゼリー 560kcal	14 赤魚のソテーきのこソース 野菜天と青じそわかめ スパゲティのケチャップ炒め おぐらのおかか和え 560kcal	15 鶏肉のクリームソースがけ さつま揚げといんげんの炒め物 じゃが芋と魚肉のサラダ きゃべつの昆布和え 570kcal	16 鯖の生姜醤油煮 白半片の野菜あんかけ コールスローサラダ 長芋ソテー 570kcal	17 中華丼 豆腐のサラダ さつま芋のあめ煮 乳酸菌飲料 570kcal	18 かれいの照り焼き 大根とウインナーのカレーコンソメ 里芋のごま煮 もやしとツナのサラダ 560kcal
19	20 鮭の照焼き 竹輪の甘辛煮 春雨サラダ きゃべつのさっぱり炒め 570kcal	21 お好み焼き 大根のコンソメ煮 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツヨーグルト 580kcal	22 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	23 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 560kcal	24 鱈の煮付け 厚揚げのおかか醤油和え もやしとニラの炒め物 カリフラワーのカレーマヨ和え 560kcal	25 豚肉大根炒め 高野豆腐の煮物 ジャーマンポテト きのこサラダ 560kcal
26	27 鶏肉ソテー 冷奴 白菜の中華煮 ピーマンのじゃこ炒め 560kcal	28 鮭の塩焼き 小松菜と魚肉の炒め物 長芋の生姜あん ハムサラダ 560kcal	29 昭和の日 肉じゃが 白半片のオーロラソースがけ きゃべつとあさりのオイスター炒め おぐらのおかか和え 560kcal	30 かれいの西京焼き 厚揚げの生姜醤油がけ ひじきの炒め物 さつま芋の甘煮 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ございます。御了承ください。