

# 今週の献立表

【令和3年1月4日～令和3年1月10日】

	1月4日 (月)	1月5日 (火)	1月6日 (水)	1月7日 (木)	1月8日 (金)	1月9日 (土)	1月10日 (日)
朝食	休	<div data-bbox="611 591 1149 653" data-label="Text"> <p>食事の前に手を洗いましょう！</p> </div>		<div data-bbox="1270 390 1402 434" data-label="Text"> <p>1月7日</p> </div> <div data-bbox="1303 450 1500 589" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1413 600 1539 647" data-label="Text"> <p>七種粥</p> </div>			
昼食	所			<div data-bbox="1248 863 1575 906" data-label="Section-Header"> <p>★ 七草粥のお話 ★</p> </div> <div data-bbox="1204 919 1695 1134" data-label="Text"> <p>正月の七日に春の七草をおかゆにして食べると、一年健康に暮らすことが出来るといわれます。こうしたおかゆを食べるという風習には、野菜や果物が乏しい冬場に不足しがちなビタミンを補い、お正月で疲れている胃腸を休めるといった昔の人の知恵があります。</p> </div> <div data-bbox="1204 1128 1695 1242" data-label="Text"> <p>さて、みなさん春の七草全部言えますか？ちなみに、レストランでは、みなさんの一年の無病息災を祈り、1/7(木)の昼食に七草粥を提供します！</p> </div> <div data-bbox="1204 1251 1695 1317" data-label="Text"> <p>春の七草…なずな、せり、すずしろ、おぎょう、ほとけのざ、すずな</p> </div> <div data-bbox="1542 1421 1635 1503" data-label="Image"> </div>			<div data-bbox="2302 834 2480 879" data-label="Text"> <p>1月10日</p> </div> <div data-bbox="2359 894 2535 1056" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="2387 1056 2606 1101" data-label="Text"> <p>110番の日</p> </div>
夕食	日						



## 新年明けましておめでとうございます

2021年が、みなさまにとって輝ける一年になりますよう心からお祈り申し上げます

今年も美味しい食事を作っていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

