

今週の献立表【令和4年1月3日～令和4年1月9日】

	1月3日 (月)	1月4日 (火)	1月5日 (水)	1月6日 (木)	1月7日 (金)	1月8日 (土)	1月9日 (日)
朝 食	休所日 <div>令和四年 元旦</div> <div>おめでとうございます</div> <div>寅</div>	休所日	<div>寅</div>	<div>七草粥のお話</div> <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、正月で疲れている胃腸を休めるという昔の人の知恵があります。</p> <p>さて、みなさん春の七草全部言えますか？</p> <p>答えは...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> <p>今は、スーパーで七草がセットになっている物も見かけます。他にも、フリーズドライの物もレトルト食品もあります。</p> <p>みなさんも、1/7(金)の朝食に一年の無病息災を願って、ご自宅で七草がゆを作って、食べてみてはいかがでしょうか。</p>		<div></div>	<ul style="list-style-type: none">・鯖みりん焼き・出し巻き卵・ベーコンポテト・おかか和え・フルーツ・ごはん・味噌汁・漬物・味のり・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳
昼 食	休所日 <div></div>	休所日					<ul style="list-style-type: none">・鶏肉のみぞれあんかけ・豚肉と小松菜の和風炒め・リョネーズポテト・ひじきと厚揚げの煮物・ツナとわかめの和え物・フルーツ杏仁・すいとん・ごはん・漬物
夕 食	休所日 <div></div>	休所日 <div>お正月も 元気に まっか</div> <div></div>		<div></div> <div>1月7日</div> <div>七種粥</div>	<ul style="list-style-type: none">・きすの天ぷら・焼き肉風野菜炒め・鶏とアスパラのグラタン風・豚バラと大根の煮物・ごぼうサラダ・ごま酢和え・フルーツ白玉・お吸い物・ごはん・漬物	<ul style="list-style-type: none">・豆腐チゲ・カニクリームコロッケ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き・牛肉とピーマンのチャプチェ・おくらとコーンのサラダ・お浸し(ゆず風味)・フルーツトロピカル・ごはん・漬物	



新年明けましておめでとうございます

2022年がみなさんにとって、輝ける一年になりますように心からお祈り申し上げます。

来年もおいしい食事を作っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

