

# 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 令和四年元旦 	休所日 			<p style="text-align: center;"><b>七草粥のお話</b></p> <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> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖みりん焼き</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ベーコンポテト</li> <li>・おかか和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>
昼食		休所日 	休所日 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のみぞれあんかけ</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・ひじきと厚揚げの煮物</li> <li>・ツナとわかめの和え物</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・すいとん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソースのグラタン風</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・豚肉と大豆のピリ辛炒め</li> <li>・イカと炒り卵の炒め物</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	
夕食	休所日 	休所日 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・きすの天ぷら</li> <li>・焼き肉風野菜炒め</li> <li>・鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>・豚バラと大根の煮物</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ごま酢和え</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・お吸い物</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐チゲ</li> <li>・カニクリームコロッケ</li> <li>・ツナと野菜のマヨネーズ焼き</li> <li>・牛肉とピーマンのチャプチェ</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・お浸し(ゆず風味)</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	



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ひ致します。

