



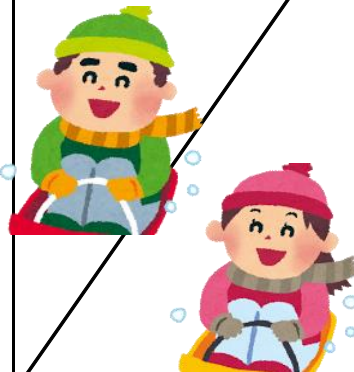



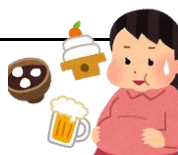





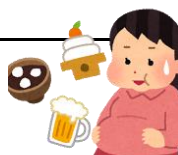






今週の献立表

【令和5年1月2日～令和5年1月8日】

	1月2日 (月)	1月3日 (火)	1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)	1月8日 (日)
朝 食	<div></div> <div>休</div> <div><div>令和五年 元旦</div><div>おめでとうございます</div><div>あけまして ごきげん ますい</div><div></div></div>	<div></div> <div>休</div> <div></div>	<div></div> <div>休</div> <div></div>	<div><div>七草粥のお話</div><div>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ています。こうしたおかゆを食べるといふ風習には、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。 さて、みなさんは春の七草を全部言えますか？ 答えは…春の七草(なすな、せり、すずしろ、おぎょう、ほとけのざ、すずな) 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やレトルト食品もあります。 みなさんも、1/7(土)の朝食に無病息災を願って、ご自宅で七草粥を召し上がってみませんか。</div></div>		<div></div>	<div></div>
昼 食	<div></div> <div>所</div>	<div></div> <div>所</div>	<div></div> <div>所</div>	<div></div>		<div></div> <div>七種粥</div>	<div></div>
夕 食	<div></div> <div>日</div>	<div></div> <div>日</div>	<div></div> <div>日</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div> <div>七種粥</div>	<div></div>

新年あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます

今年も美味しい料理を作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします

