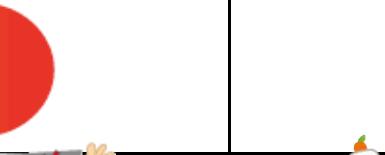
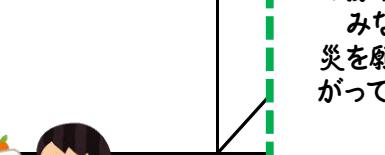


今週の献立表

【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	 休 <small>令和五年元旦</small> 	 休	 休	<div style="border: 2px dashed green; padding: 5px; text-align: center;"> 七草粥のお話 <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ています。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、みなさんは春の七草を全部言えますか？</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やレトルト食品もあります。</p> <p>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。</p> </div>			<ul style="list-style-type: none"> ・きびなごカリカリフライ ・出し巻き卵 ・ミートボール煮 ・お浸し ・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	 所	 所	 所				
夕食	 日	 日	 日		<p>1月7日</p> <p>七種粥</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・チキンピカタ ・アラビアータ ・野菜炒め ・肉豆腐 ・ごぼうサラダ ・切干大根と青菜のごま和え ・フルーツ白玉 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物

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くので、どうぞよろしくお願ひいたします

