
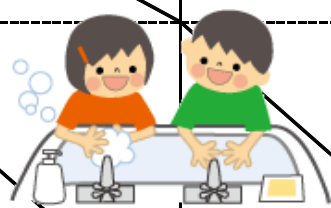













今週の献立表

【令和4年12月19日～令和4年12月25日】



	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)	12月25日 (日)
朝 食	休 	食事前 に 手 を 洗 い ま し よ う ！ 		<ul style="list-style-type: none">・鯖みりん焼き・スクランブルエッグ・切り昆布の煮物・3色サラダ・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 	<ul style="list-style-type: none">・いわしの開き・ミートオムレツ・切干大根の煮物・ごま和え・フルーツ・ごはん・味噌汁・漬物・ふりかけ・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳		<ul style="list-style-type: none">・塩鮭・千草焼き・里芋煮・きのこわかめのポン酢和え・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				<ul style="list-style-type: none">・煮込みうどん・かき揚げ・筍の高菜炒め・イカと炒り卵の炒め物・ツナとわかめの和え物・フルーツトロピカル・ごはん・漬物 	<ul style="list-style-type: none">・きすの天ぷら・焼き肉風野菜炒め・ミートボールのグラタン風・豚バラと大根の煮物・かぶとりんごの梅肉酢和え・フルーツポンチ・すまし汁・ごはん・漬物 	<ul style="list-style-type: none">・ビーフシチュー・マヨたまカツ・こんにゃくと野菜の炒め物・ウインナーとほうれん草とコーンのソテー・グリーンサラダ・フルーツ・ごはん・漬物	
夕 食			<ul style="list-style-type: none">・豚ロースソテーのピザ職人風・ミニアメリカンドッグ・鶏じゃがのごま煮・五目金平・おくらとコーンサラダ・3色野菜のおろし和え・フルーツ杏仁・野菜スープ・ごはん・漬物	<ul style="list-style-type: none">・チキン南蛮ゆずタルタルソース・オークランドポテト・八宝菜・青梗菜と丸天の炒め物・ごぼうサラダ・ブロッコリーとコーンのサラダ・フルーツのカルピス和え・ワンタンスープ・ごはん・漬物		<ul style="list-style-type: none">・ローストチキン・アラビアータ・野菜炒め・冬野菜のポトフ・ごぼうサラダ・れんこんの梅ドレ和え◎お楽しみデザート・フルーツカクテル・ペイザンヌスープ・ごはん・漬物	

◆◆◆ 冬至のお話 ◆◆◆

冬至は1年で1番昼が短い日です。この日を境に日が長くなるのです。太陽の誕生日としてこの日を祝う国は世界中にあります。日本ではそれを『一陽来復』といいます。冬至にゆず湯に入る、南瓜やこんにゃくを食べると良い、という習わしがあり、ゆず湯は無病息災、南瓜やこんにゃくは開運のためや風邪をひかないといわれます。

ところで、冬至に『ん』のつく物(例えば…みかん、だいこん、にんじんなど)を7種類食べると幸運に恵まれるともいわれます。みなさんもゆず湯で体の芯からあたたまり、『ん』のつく食べ物を7種類食べてみてはいかがでしょうか。

ちなみに、今年の冬至は12/22(木)です。レストランそよかぜでは、『ん』のつく食べ物は…7種類ありました！！