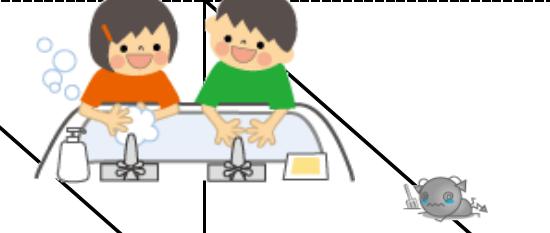




今週の献立表

【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				<p>・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</p> 	<p>・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</p> 		<p>・塩鮭 ・千草焼き ・里芋煮 ・きのこと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</p>
昼食		<p>・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</p> 	<p>・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</p> 	<p>・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^{トマト} ・グリーンサラダ ・フルーツ ・ごはん ・漬物</p> 			
夕食			<p>・豚ロースソテーのピザ職人風 ・ミニアメリカンドッグ ・鶏じやがのごま煮 ・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</p>	<p>・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</p> 		<p>・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</p> 	

◆◆◆ 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『一陽來復』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！！