



今週の献立表

【平成27年12月21日～平成27年12月29日】

	12月21日 (月)	12月22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)	12月25日 (金)	12月26日 (土)	12月27日 (日)
朝食	<p>食事前に手を洗いましょう!</p>		<p>12月23日</p> <p>天皇誕生日</p> <p>栄養士おすすめメニュー!</p>	<p>Merry Christmas</p>		<p>店長おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖のみりん焼き * 出し巻き卵 * 切り昆布の煮物 ☆ごま和え ☆フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・味のりorふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳
昼食	<p>冬至のお話</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>ちなみに、今年の冬至は12/22(火)</p>		<ul style="list-style-type: none"> * ポークチャップ * 竹輪の磯辺揚げ * 焼きビーフン * ひじきと厚揚げの煮物 ☆ブロッコリーとコーンのサラダ ☆フルーツ白玉 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 			<ul style="list-style-type: none"> * たらちんのチャウダー * ミニアメリカンドッグ * 五目金平 ◎お楽しみメニュー ☆ゆで野菜サラダ ☆フルーツカクテル ・ごはん ・漬物 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 煮込みうどん * かき揚げ * ミートボールの甘酢あんかけ * 青梗菜と角天のソテー ☆ブロッコリーのツナマヨ和え ☆フルーツ寒天 ・ごはん ・漬物
夕食					<p>季節の食材を使ったメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * ポークロールフライ * チリコンカン * 冬野菜のポトフ * 花野菜炒め ☆酢の物 ☆フルーツトロピカル ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 	



今年も残すところあと一週間になりました。みなさんにとって2015年は、どのような一年だったでしょうか?

2016年がみなさんにとって、輝ける一年になりますように心からお祈りもうしあげます。

来年もおいしい食事をつくっていきますので、どうぞよろしくお願いたします。