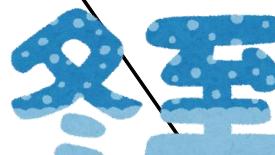


今週の献立表

【令和7年12月22日～令和7年12月28日】

	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)	12月28日 (日)
朝食	 NEW! 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・千草焼き ・竹輪ともやしの金平 ・わかめの柚子お浸し ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・きびなごカリカリフライ ・ゆで卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・ミートオムレツ ・ベーコンポテト ・きのことわかめのポン酢和え ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・千草焼き ・ピリ辛こんにゃく ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	休 	休
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・あじフライ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・辛子和え ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のかば焼き ・野菜炒め ・鶏肉とブロッコリーのグラタン風 ・ポトフ ・切り干し大根と青菜のごま和え ・フルーツ白玉 ・すまじ汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ローストチキン ・串団子 ・焼きビーフン ・チリコンカーン ・チョレギサラダ ・フルーツのカルピス和え ・ポタージュスープ ・ごはん ・漬物 		★冬至のお話★ <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。</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。ちなみに、今年の冬至は12/22(月)</p>	所 	日
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ★丸ごと南瓜コロッケ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・五目金平 ・おくらとコーンサラダ ・3色野菜のおろし和え ・フルーツポンチ ・マリガトーニスープ(英国風カレースープ) ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のカレー竜田揚げ ・椎茸とポテトのチキングラタン ・ひき肉と春雨の炒め物 ・肉豆腐 ・ごぼうサラダ ・千切りキャベツ ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフシチュー ・カニクリームコロッケ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・鶏とキャベツのガーリック炒め ・ごぼうサラダ ・グリーンサラダ ◎お楽しみデザート ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・ハッシュドビーフ ・カニクリームコロッケ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・鶏とキャベツのガーリック炒め ・ごぼうサラダ ・グリーンサラダ ◎お楽しみデザート ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 		

今年も残すところ、あと一週間になりました。

2025年は、みなさんにとてどんな年でしたか？2026年が、みなさんにとて輝ける1年になりますよ。

心よりお祈り申し上げます。

レストランそよかぜは、来年も美味しい食事を提供していきますので、どうぞよろしくお願いします。

2026

2025