



温泉

カロリー



12月の小話

12月 おしながき

おやつ

今年も残すところあと一ヶ月となりました。今年やり残したことはありませんか？そういう私にはあります。今年にはスポーツに挑戦しようとしていましたが未だ決意だけで止まっています。さて、田辺市は本宮町にある大塔川と言うと分かりにくいともいいますが仙人風呂と言えればわかりますよね。さてその温泉ですが12月から三ヶ月の間、無料開放するそうです。ちなみに駐車場も無料です。川から湧き出る73℃の温泉に清流を引き込み40度前後のお風呂にするそうです。まさに大露天風呂6時半～22時まで開放しているそうで日中は景色を日が沈んでからは澄んだ空を楽しめます。行くっきゃないね、こりゃ！

1	日					
2	月	たらの幽庵焼き 南瓜の煮物 白菜の梅じそ和え 味噌汁	396	コーヒーゼリー		
3	火	八宝菜 餃子 春雨サラダ 味噌汁	606	ムーンライト		
4	水	チキンカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 福神漬	473	人形焼		
5	木	赤魚の煮付け ナスの揚げ浸し 青梗菜辛子和え 味噌汁	411	饅頭		
6	金	ひじき寿司 さつまいも天 いんげんの練胡麻和え すまし汁	546	オレンジゼリー		
7	土	鶏の梅肉ソースがけ 切り干し大根の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	592	ロアンヌ		
8	日					
9	月	エビピラフ キャベツのサラダ フルーツ コンソメスープ	374	プリン		
10	火	豚肉みそくわ焼き 大豆の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	620	ドーナツ		
11	水	さばの味噌煮 がんもの煮物 キャベツのわさびマヨ和え 味噌汁	566	フルーツヨーグルト		
12	木	三色丼 ブロッコリーのカニあんかけ オクラの和え物 すまし汁	497	どら焼き		
13	金	和風ハンバーグ 厚揚げの煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁	578	カスタードケーキ		
14	土	豚肉の中華風炒め もやしのソテー ほうれん草の練胡麻和え 味噌汁	510	水ようかん		
15	日					
16	月	豚肉しょうが焼き ほうれん草の煮浸し 南瓜の胡麻和え 味噌汁	530	人形焼		
17	火	きつねうどん 天ぷら 白和え	392	饅頭		
18	水	メンチカツ 切り干し大根の煮物 青梗菜和え物 味噌汁	572	グレープゼリー		
19	木	鶏肉の吉野煮 ナスの味噌炒め もやしの辛子和え 味噌汁	463	ムーンライト		
20	金	赤魚の西京焼き ふきと油揚げの煮物 大豆サラダ 味噌汁	530	ロアンヌ		
21	土	親子丼 小松菜のわさび和え フルーツ すまし汁	456	抹茶プリン		
22	日					
23	月	回鍋肉 ジャーマンポテト 卵豆腐 味噌汁	589	水ようかん		
24	火	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ缶 福神漬	477	プチケーキ		
25	水	鶏の照焼 白菜のクリーム煮 アスパラのサラダ コンソメスープ	551	フリーカットケーキ		
26	木	煮込みハンバーグ いんげんの炒め物 キャベツのサラダ 味噌汁	527	ドーナツ		
27	金	チキンチャップ きのコスパ ブロッコリーのサラダ 味噌汁	517	マンゴープリン		
28	土	いわしハンバーグ ふきと油揚げの煮物 白和え 味噌汁	571	カスタードケーキ		
29	日					
30	月	あじの南蛮漬け 竹輪の煮物 白菜の昆布茶和え 味噌汁	559	どら焼き		
31	火	休み				

