



温泉

12月の小話

12月

おしながき

カロリー



おやつ

1	火	豚肉生姜焼き ジャーマンポテト 青梗菜の胡麻和え 味噌汁	574	水ようかん
2	水	たらの幽庵焼き 南瓜の煮物 白菜の梅じそ和え 味噌汁	396	乳果饅頭
3	木	八宝菜 餃子 春雨サラダ 味噌汁	606	ムーンライト
4	金	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	土	赤魚の煮付け ナスの揚げ浸し 青梗菜からし和え 味噌汁	411	コーヒゼリー
6	日			
7	月	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	プチケーキ
8	火	サバの塩焼き ふろふき大根 小松菜の磯和え 味噌汁	474	ロアンヌ
9	水	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	木	豚肉味噌くわ焼き 大豆の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	620	カスタードケーキ
11	金	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	リンゴゼリー
12	土	三色丼 きんぴらごぼう オクラの和え物 すまし汁	531	フルーツヨーグルト
13	日			
14	月	豚肉の中華風炒め 南瓜の煮物 ほうれん草の練胡麻和え 味噌汁	516	水ようかん
15	火	サバの梅干し煮 キャベツのおかか炒め 大根なます 味噌汁	473	プチケーキ
16	水	豚肉生姜焼き ほうれん草の煮浸し かぼちゃの胡麻和え 味噌汁	530	人形焼
17	木	きつねうどん 天ぷら 白和え	392	栗あん饅頭
18	金	メンチカツ 切り干し大根の煮物 青梗菜和え物 味噌汁	572	グレーゼリー
19	土	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	日			
21	月	親子丼 小松菜のわさび和え フルーツ すまし汁	456	どら焼き
22	火	サンマの梅ソースがけ だし巻き玉子 白菜の和え物 味噌汁	641	乳果饅頭
23	水	ホイコーロー ジャーマンポテト 卵豆腐 味噌汁	589	水ようかん
24	木	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ缶 福神漬	494	カスタードケーキ
25	金	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	土	煮込みハンバーグ インゲンの炒め物 キャベツのサラダ 味噌汁	581	イチゴゼリー
27	日			
28	月	いわしハンバーグ 炊合せ 白和え 味噌汁	582	人形焼
29	火	メンチカツ 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの和え物 味噌汁	567	饅頭
30	水	あじの南蛮漬 竹輪の煮物 白菜の昆布茶和え 味噌汁	559	どら焼き
31	木	休み		

さて、今年もあと1ヵ月となりました。時間というのは過ぎてしまうとはホント早いものです。今月の小話は『冬至』についてです。まず冬至とは平たく言うと、一年で一番日照時間が短い日です。日本では古くから行事ごととしてありますね。この日する事と言えば何かあるか思いつきますか？1つは柚子湯と言って湯船に柚子を浮かべてお湯に浸かることですね。暖かいお湯の中に入るだけでもリラックス出来るのに、あの香りでさらにリラックスの相乗効果で、とっても気持ちいいですよ。さらに柚子の皮に含まれる油分が肌を覆ってみんなすべすべ美男美女肌となります。次に食べ物もいくつかありますね。この地域ではカボチャを食べるのが有名ですが、地域によっては小豆粥も食べたりするそうですよ。そして我が和歌山人でも意外と知らないのが、他の地域ではみかんを食べる風習もあるそうです。まあ和歌山人、特に有田人はこの季節になると冬至に関係なく、毎日みかんを食べている人も多く、



