

WEEKLY MENU

1/17 - 22

17
(月)

日替りランチ

牛肉コロッケ

豆腐と野菜のうま煮

カレイの味醂焼き / 他2品

カロリー 405 kcal タンパク質 17.0 g 塩分 3.3 g 脂質 23.5 g

プラス

茹で豚のピリ辛 山椒風味

カロリー 146 kcal
タンパク質 8.5 g 塩分 0.5 g
脂質 2.2 g

18
(火)

日替りランチ

豚ロース竜田

メキシカンチリソース

豚肉と玉子の炒め物 / 他2品

カロリー 561 kcal タンパク質 24.5 g 塩分 3.7 g 脂質 39.1 g

プラス

ベジミートボール の野菜甘酢あん

カロリー 149 kcal
タンパク質 5.6 g 塩分 1.6 g
脂質 16.4 g

19
(水)

日替りランチ

豚肉のコチュジャン炒め

大きい春巻き

けんちん煮 / 他2品

カロリー 529 kcal タンパク質 12.4 g 塩分 3.6 g 脂質 35.8 g

プラス

魚と彩り野菜 のムニエル

カロリー 116 kcal
タンパク質 9.0 g 塩分 0.6 g
脂質 11.5 g

20
(木)

日替りランチ

豚肉とにんにくの芽炒め

ブラックカレーコロッケ

肉じゃが / 他2品

カロリー 456 kcal タンパク質 12.1 g 塩分 3.5 g 脂質 29.0 g

プラス

北京ダック風 鶏肉の焼き物

カロリー 175 kcal
タンパク質 11.9 g 塩分 1.4 g
脂質 9.1 g

21
(金)

日替りランチ

麻婆茄子

豆腐のふわふわ胡麻天

あさりのしぐれと大根の煮物 / 他2品

カロリー 377 kcal タンパク質 12.5 g 塩分 3.9 g 脂質 42.6 g

プラス

いかと セロリの炒め

カロリー 44 kcal
タンパク質 6.6 g 塩分 0.9 g
脂質 3.7 g

22
(土)

日替りランチ

塩から揚げ

他、お楽しみおかず4品

★土曜日のご注文は金曜日
の15時までにはお願いいたします。

ジャズの日

上記のカロリー表示には「ごはん」分は含まれておりません。「ごはん(並)」カロリー386kcal タンパク質 5.8g (表記の数値は目安です)

豆知識!

年末年始の休暇が終わり、お正月気分が抜けきらない頃に「どんど焼き」が行われます。どんど焼きとは一体どのような行事なのでしょうか？

正月に、日の出とともに家にやってくる神様のことを「年神様」と呼びます。どんど焼きは、年神様が空へ帰っていくのをお見送りし、無病息災や五穀豊穡などを祈願する行事です。やぐらなどを組み火をつけ、お正月飾り(しめ飾り・門松)や書き初めなどを燃やしますが、年神様はこの時の煙に乗って空へ帰っていくと考えられています。年神様は、1年間その家庭に幸せをもたらすためにやってきてくれる神様です。

以前は1月15日が成人の日で祝日だったので、どんど焼きも15日に行われていました。しかし成人の日が、1月第2月曜日に制定されてからは、15日前後の土日に行われることが多くなりました。

どんど焼きは、お正月飾りを処分するためだけに行われるのではなく、浄化された炎によって、色々なご利益が私たちにもたらされる行事。物を燃やすことによる煙や匂いなどが近所迷惑になるということで、どんど焼きを行わなくなっている地域もありますが、昔から伝わる正月文化の一つなので、これからも続いていくといいですね。