

# 12月ランチメニュー

## 冬至の日に昔から行われていた習慣

12月22日頃の冬至の日は、地球の北半球では、1年で一番昼の短い日にあたります。東京では昼の長さが9時間25分、夜の長さが14時間35分です。昔の人たちは冬は太陽の出ている時間が短いから、太陽の形に似ているカボチャを食べて、少しでも元気をつけようと考えたのです。またカボチャを食べると、脳卒中や風邪の予防にもなるといわれてきました。脳卒中は冬に多い病気なので、脳卒中にならないように、という願いが込められていたのです。このように冬至にカボチャを食べるようになったのは江戸時代の中頃からです。冬至の日には昔からいろいろなことをする習慣がありましたが、いちばん盛んに行われているのが、カボチャを食べることです。

冬至にカボチャを食べる習慣のほかに、柚子湯に入る習慣もあります。冬至が過ぎる頃から本格的な寒さが始まります。そこで昔の人は、柚子湯に入って体を温めようとしたのです。柚子湯に入ると体が温まるのは、柚子の皮に含まれている精油の効果なのです。柚子に限らず、みかんの皮を干したもののやレモンの二つ切りでも同じ効果があります。柚子湯に入ると血液の循環を良くしたり血圧を下げるなど、体に良い効果が期待できるのです。



感謝をモットーに地域社会に奉仕するスマイルグループ

※配達員についてお気付の点がございましたらご一報下さい。

| 月 MON                                                                          | 火 TUE                                                                                | 水 WED                                                                             | 木 THU                                                                                                           | 金 FRI                                                                                         | 土 SAT                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>1日</b><br><b>鶏きんぴらカツ</b><br>ミニかき揚げ<br>春雨サラダ<br>その他<br>本日は <b>837kcal</b>    | <b>2日</b><br><b>サバ青のりフライ</b><br>れんこんの天ぷら<br>ツナマヨポテト<br>その他<br>本日は <b>842kcal</b>     | <b>3日</b><br><b>ソーセージカツ</b><br>ナスの天ぷら<br>コールスローサラダ<br>その他<br>本日は <b>827kcal</b>   | <b>4日</b><br><b>味噌カツ弁当</b>                                                                                      | <b>5日</b><br><b>のり塩チキン</b><br>ミニコロッケ<br>マカロニサラダ<br>その他<br>本日は <b>834kcal</b>                  | <b>6日</b><br><b>おまかせメニュー</b>  |
| <b>8日</b><br><b>白身魚フライ</b><br>竹輪の磯辺揚げ<br>スパサラダ<br>その他<br>本日は <b>828kcal</b>    | <b>9日</b><br><b>レンコン肉詰めフライ</b><br>オクラのすり身天ぷら<br>ツイストサラダ<br>その他<br>本日は <b>823kcal</b> | <b>10日</b><br><b>唐揚げ弁当</b>                                                        | <b>11日</b><br><b>焼きそば</b><br>メンチカツ<br>揚げナスの煮びたし<br>その他<br>本日は <b>846kcal</b>                                    | <b>12日</b><br><b>ハムと白菜の中華あんかけフライ</b><br>餃子<br>明太マヨポテト<br>その他<br>本日は <b>833kcal</b>            | <b>13日</b><br><b>おまかせメニュー</b> |
| <b>15日</b><br><b>真アジフライ</b><br>かぼちゃの天ぷら<br>中華マカロニ<br>その他<br>本日は <b>826kcal</b> | <b>16日</b><br><b>樟々鶏</b><br>卵の花フライ<br>梅しそスパ<br>その他<br>本日は <b>821kcal</b>             | <b>17日</b><br><b>いがよせフライ</b><br>さつまいもの天ぷら<br>ビーフンサラダ<br>その他<br>本日は <b>832kcal</b> | <b>18日</b><br><b>中華風弁当</b>                                                                                      | <b>19日</b><br><b>ローストサラダチキン</b><br>トマトのコク旨ソースフライ<br>キャベツのマヨポンサラダ<br>その他<br>本日は <b>844kcal</b> | <b>20日</b><br><b>おまかせメニュー</b> |
| <b>22日</b><br><b>牛肉コロッケ</b><br>海鮮餃子<br>マカロニのカレー味<br>その他<br>本日は <b>836kcal</b>  | <b>23日</b><br><b>エビカツ</b><br>ウィンナー<br>春雨の中華和え<br>その他<br>本日は <b>829kcal</b>           | <b>24日</b><br><b>フライドチキン弁当</b>                                                    | <b>25日</b><br><b>ハンバーグデミグラソース</b><br>星型コロッケ<br>ペペロンチーノ<br>その他<br>本日は <b>845kcal</b>                             | <b>26日</b><br><b>お好み風玉子焼</b><br>ハムカツ<br>麻婆キャベツ<br>その他<br>本日は <b>849kcal</b>                   | <b>27日</b><br><b>おまかせメニュー</b> |
| <b>29日</b><br><b>年末年始休業</b>                                                    | <b>30日</b><br><b>年末年始休業</b>                                                          | <b>31日</b><br><b>年末年始休業</b>                                                       | ※ライス1人前は474kcalで表示のカロリーに含まれています。<br>※仕入れ等の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。<br>※衛生上万全を期しておりますが、昼食は午後1時迄に喫食をお願いします。 |                                                                                               |                               |

御注文のお電話は  
9時30分頃迄に  
お願い致します



スマイルカンパニー(株)

事業本部 〒457-0823 名古屋市南区元塩町2-2-14 TEL 613-0088(代) FAX 612-6855

URL : <http://smilegroup.co.jp/>

