

おーぼる・ほーむでは、毎朝「今日は何を召し上がりたいですか？」とランチのご希望を伺います。プラス旬のものを取り入れバランスを考えてメニューが決定。一緒にお買い物に行ったり、下ごしらえや盛り付けなど、出来ること得意なことでも参加していただいています。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
屋 食	梅ご飯 鱈のソテー ピーマンと葱添え 酢の物 冬瓜のスープ パン	エビと韭の卵とじ サーモンマリネ ひじきの煮物 青菜の胡麻和え 豆腐とえのきの味噌汁 葡萄	ひじきご飯 鱈の味噌漬け 肉じゃが 酢の物 キャベツの昆布和え 果物	鶏のガーリック炒め 茄子とピーマンの田楽 山芋ときゅうりの酢の物 豆腐若布汁 梨	ほぐし焼鮭の 大根おろし和え 里芋の鶏挽肉の 餡かけ 蒸の酢の物 茄子の味噌汁 葡萄	クリームシチュー キャベツと胡瓜の サラダ ちくわ煮 梨・キウイ
	お や つ	ワッフル ミルクティー 桃 ヨーグルト ウェハース	ホットケーキ バニラアイス コーヒー	杏仁豆腐	シフォン・ケーキ 桃添え コーヒー	
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
屋 食	豚と白菜の オイスター炒め 里芋と豆腐の煮物 納豆 茄子茗荷の味噌汁 バナナ	牛蒡高野豆腐の 炊き込みご飯 生鮭の蒸し煮 野菜添え ポテトサラダ 大根味噌汁 林檎	夏野菜カレー 蒸し茄子サラダ リンゴジュース 林檎	豚の生姜焼き 玉葱ピーマン添え 蒸し茄子の 胡麻ドレ和え トマトサラダ 豆腐の味噌汁 梨	シーフードピラフ 野菜スープ トマト・アボカド・ 卵のサラダ 葡萄	焼き鮭 厚揚げの煮物 もずく酢の物 トマト かき玉汁 果物
	お や つ	エクレア 抹茶ロール カフェオレ	ハムチーズマフィン ジャムマフィン カルピス	無花果とバナナの 手作りケーキ カフェオレ	胡桃とバナナの 手作りケーキ	プリン



4日



12日



13日

おーぼる・ほーむ ランチメモ 9月後半

おーぼる・ほーむでは、毎朝「今日は何を召し上がりたいですか？」とランチのご希望を伺います。プラス旬のものを取り入れバランスを考えてメニューが決定。一緒にお買い物に行ったり、下ごしらえや盛り付けなど、出来ること得意なことでも参加していただいています。

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	台風の為 ご自宅への訪問に いたしました。	茸の炊き込みご飯 キャベツと薩摩揚 の味噌汁 ポテトとベーコン の炒め物	牛丼 味噌汁 ピーマンと人参の 中華炒め 茄子の塩揉み	人参ご飯 六宝菜 キャベツとベーコン のスープ 胡瓜酢の物	9月の行事 おはぎを作る会 おはぎ 卵焼き2種 (海老・ひじき) 蒸し茄子胡麻和え お新香	豆腐ハンバーグ 玉葱の味噌汁 大根厚揚げの煮物
		梨	黄桃	果物	梨・林檎	果物
おやつ		薩摩芋の茶巾絞り ミルクティー	梨 カステラ	パイナップル	杏仁豆腐 パイナップル	バニラアイス オレンジジュース
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	親子丼 お吸い物 胡瓜ともずくの 酢の物	鮭のムニエル 野菜あんかけ 味噌汁 ハスのきんぴら	肉じゃが 味噌汁 トマトとアボカド のサラダ 大根の梅風味漬 黒豆	茸ご飯 薩摩芋の味噌汁 切り干し大根 小松菜の胡麻和え	切り干し大根ご飯 海老のワンタン スープ 棒棒鶏サラダ 薩摩芋の林檎煮	焼き魚(タラ) 豚汁 小松菜の胡麻和え サラダ
	果物	梨	果物	梨	果物	葡萄
おやつ	さつま芋パン ヨーグルト	バニラアイス ウェハース 果物	ハムチーズパン イチゴジャムパン 紅茶	ワッフル ミルクティー	アップルパイ 紅茶	焼きチョコ 林檎

	30(月)
昼食	焼き魚(ほっけ) 豚じゃが 葱オクラ納豆 もずく酢の物
	梨
おやつ	ワッフル ミルクティー

