

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昼食作りにも参加していただいています。

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
昼食		秋刀魚塩焼き 大根おろし添え 長芋のソテー 茄子の炒め物 大根胡瓜浅漬け 味噌汁 果物	生姜ご飯 チキンと茄子の 洋風ソテー 疎抜き大根の葉と 茸の炒め物 味噌汁 果物	鮭のムニエル 野菜ソテー添え 里芋の煮物 茄子の浅漬け なめこと豆腐の 味噌汁 果物	ホワイトシチュー 南瓜サラダ もずくの酢の物 梨	豚丼 野菜スープ 胡瓜酢の物 南瓜と薩摩芋の 茶巾しぼり 葡萄
	おやつ	フルーツの ヨーグルト和え	ホットケーキ 紅茶	バームクーヘン 果物 ヨーグルト	モカロール 葡萄 カフェオレ	バームクーヘン クッキー カフェオレ
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
昼食	肉じゃが 蒸し茄子 小松菜のおひたし 大根菜の炒め物 梨	カジキのソテー 野菜甘酢餡かけ 牛と牛蒡の しぐれ煮 味噌汁 葡萄	南瓜カレー シーザーサラダ スイートポテト 梨と林檎	ほっけの干物 大根と油揚げの 煮物 山芋オクラ納豆 茄子の味噌汁 果物	栗ご飯 豆腐と三つ葉の お吸い物 椎茸の肉詰め 林檎	ハヤシライス サラダ 黒豆 柿
	おやつ	スイートポテト アイス添え	カルピスマース ブルーベリー添え 巨峰の紅茶	シバリア 果物 ミルクティー	ロールケーキ ゆで栗 カフェオレ	スイートポテト クッキー バナナ
	14(月)	15(火)				
昼食	びーまんの肉詰め サラダ ひじきの煮物 豆腐とわかめの 味噌汁 柿と葡萄	じゃごご飯 鱈とじゃが芋の カレースープ にら玉 柿				
	おやつ	フレンチトースト				

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昼食作りにも参加していただいています。

		16(水)	17(木)	18(金)	19(土)		
昼食		チャーハン ベーコンキャベツ スープ 焼売 果物	カルボナーラ 野菜サラダ スープ 果物	豚肉とズッキーニの炒め物 薩摩揚げと大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 柿	鮭 豚大根 山芋ともずくの酢の物 うどん汁 果物		
		おやつ	カステラ バナナヨーグルト コーヒー	柚子カステラ わらび餅 みかん	胡麻プリン バナナ 紅茶	ロールケーキ バナナ	
		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
昼食	<p style="text-align: center;">芋煮会</p>	ほっけ塩焼き 鶏肉トマト煮 茄子の煮びたし 味噌汁 葡萄	芋煮 南瓜の煮物 和風サラダ おにぎり2種 林檎・梨	芋煮うどん サラダ 根菜の煮物 果物	お好み焼き 焼きそば みかん	鱈鍋 中華茶碗蒸し 柿ひじき白和え りんご白菜サラダ みかん	麻婆豆腐 南瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 玉葱味噌汁 キウイ
		おやつ	フルーツヨーグルト	カステラパン 柿	ロールケーキ ミックスベリー添え レモンティー	手作り抹茶カステラ バナナ 紅茶	和菓子
		28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	芋煮会 スナッフ	
昼食		ミネストローネ 小松菜の煮浸し 薩摩芋のレモン煮 柿	鯛の蒸し物 蕪の煮物 蒸鶏とアボカドのサラダ 潮汁 柿	麻婆茄子 豆腐のなめこと 大根おろし掛け 青梗菜と卵の中華スープ 林檎	豚の生姜焼き 野菜炒め 大根と豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ なめこの味噌汁 林檎		
		おやつ	ホットケーキ 紅茶	スイートポテト ミルクティー	杏仁豆腐 フルーツ添え	スイートポテト レモンティー	