


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(金)	2(土)
昼	食					焼き鮭 豚汁 もずくと胡瓜の酢の物	焼き魚 じゃが芋と薩摩揚げの煮物 じゃこご飯 長芋酢の物
						みかん エクレア 果物 紅茶	りんご フルーツポンチ
		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼	食	豚しゃぶ ズッキーニのチャンプルー 茄子の胡麻たれ なめこと豆腐の味噌汁 果物	焼き鮭 ふろふき大根 鶏挽き餃かけ 中華スープ ほうれん草のおひたし 林檎・洋梨	カレーライス ジャーマンポテト 柿	焼き昆布鯖 ベーコンと野菜のオムレツ 味噌汁 林檎	鶏のから揚げ サラダ添え カリフラワーズのピクルス ポトフ みかん	牛丼 里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁 果物
		おやつ	アップルケーキ 紅茶	杏仁豆腐 コーヒー	クッキー 林檎コンポート 紅茶	バームクーヘン 梨 ミルクティー	手作り 洋梨のヨーグルトタルト 紅茶
		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
昼	食	さわら西京漬け 豚汁 もずく菊花酢 ほうれん草 胡麻和え 果物	鮭ムニエル 菊花おひたし 豆腐スープ 柿	煮込みうどん 焼き魚 切り干し大根 パイナップル みかん	麻婆豆腐 中華コーンスープ 菊花おひたし 大根の煮物 福豆 (星さんお母様作)	鮭のチャンチャン 焼き 菊と若布の酢の物 豆腐のお吸い物 煮豆 みかん	ハッシュドビーフ 小松菜とトマトのサラダ 卵豆腐 みかん
		おやつ	饅頭(山形土産) 緑茶	手作り ティラミス 紅茶	饅頭(山形土産) かりんとう コーヒー	フルーツカスタード シナモンアップル 紅茶	手作りアップルパイ 紅茶

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 11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。

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼食	鶏ささみソテー シラスとほうれん草の卵焼き 蕪と油揚げの煮物 なめこと豆腐の味噌汁 林檎	八宝菜 もずく酢 つみれ汁 林檎・洋梨	親子丼 もずく柿大根の酢の物 キャベツと油揚げの味噌汁 みかん	クリームシチュー トマトのチーズ焼 大根と胡瓜の甘酢漬け 柿	鮭のムニエル シシャモとキャベツのマリネ 里芋と竹輪の煮物 柿	ほっけの干物 南瓜のいとこ煮 具沢山けんちん汁 大根と柚子の酢の物 柿
	おやつ	ミルクゼリー バナナ ブルーベリーチョコ	フルーツ杏仁豆腐 ジンジャーミルクティー	スイートパンプキン 黒糖かりんとう	黄味しぐれ りんご	手作りおはぎ ロールケーキ 林檎 ジャスミンティー
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼食	鱈ちり 厚揚げと根菜の煮物 シラスともずくの酢の物 林檎	カレーライス 南瓜サラダ 大根サラダ 果物	ほっけの干物 コロッケ野菜添え 小松菜煮浸し なめこの味噌汁 柿	炊き込みご飯 焼き鮭 オープンオムレツ 柿の白和え 大根の味噌汁 洋梨	<b>外食会</b>  <b>渚橋珈琲店</b>  メニューから各自 お好きなものを注文	鱈の蒸し物 豚汁 酢の物 柿
	おやつ	バームクーヘン チョコレート ミルクティー	バームクーヘン フルーツ添え	肉まん・餡まん 林檎		エクレア レモンティー



※外食会はスタッフのご家族から20%割引のチケットをいただきました(^o^)