

おーぼる・ほーむ ランチメモ 12月前半

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昼食作りに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)
昼食	ほっけ焼き 蕪のそぼろ餡かけ ひじき煮 おひたし	鱈と茸と若布の蒸し物 大根ご飯 大根とつみれ煮 カリフラワーマリネ 味噌汁	鮭の野菜餡かけ ブロッコリーのサラダ 煮豆 味噌汁	しらす・納豆・とろろ丼 ブロッコリーのサラダ いとこ煮 味噌汁	カジキマグロのムニエル 人参グラッセ添え フカヒレ水餃子スープ	けんちん汁 鮭の中華餡かけ 春菊の胡麻和え 酢の物
	林檎	果物	柿	みかん	さつま芋と林檎煮	果物
おやつ	北海道土産 バームクーヘン チョコレート	北海道土産 バームクーヘン 白い恋人	林檎・苺・バナナ ヨーグルト	林檎 クッキー	手作りティラミス 手作りクッキー	バームクーヘン みかん
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	具沢山シチュー ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ	鱈のカレーソテー 温野菜添え 里芋の煮物 豆腐のなめこ掛け 小松菜の味噌汁	焼きそば 海老餃子スープ	焼き魚(昆布鱈) 大根の煮物 赤蕪ともすくの酢の物	クリスマス会 ケーキ盛り合わせ ハッシュドビーフ サラダ盛り合わせ じゃが芋・トマト ブロッコリー・卵	鮭と野菜の蒸し煮 厚揚げと大根の煮物 サラダ
	林檎	果物	パイナップルのヨーグルト和え	果物	みかん	みかん
おやつ	プリン 珈琲	パウンドケーキ みかん ミルクティー	ピザ ヤクルト	菓子パン ミルクティー	杏仁豆腐	ケーキ 苺 紅茶



★クリスマス会★



ご近所の子ども達をご招待して、一緒に歌やお手玉遊びを楽しみました。小さなプレゼント交換のために、皆でクッキーを作り袋詰めし、スタッフ手作りのケーキ盛り合わせでティータイムをしました。

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(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	鱈鍋 豚と高菜の炒め物 山芋ともずくの酢の物 林檎・洋梨	茸の炊き込みご飯 焼き魚 かき卵汁 切り干し大根 もずくの酢の物 みかん	チャーハン 具沢山味噌汁 大根とシラスの酢の物 切り干し大根 果物	人参ライス ハッシュドビーフ ポテトとトマトのサラダ 杏仁豆腐	ピラフ 鮭ムニエル パンプキンスープ 白菜・林檎サラダ 果物	スパゲッティー ナポリタン サラダ みかん
	おやつ	フルーツ・ヨーグルト	鳩サブレ ミルクティー	お菓子 ウーロン茶	胡桃ゆべし 番茶	蒸しパン 紅茶
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	ほっけ焼き けんちん汁 温野菜の胡麻たれ 南瓜のいとこ煮 漬物 果物	コーン・ピラフ タンドーリチキン 野菜添え アボカドサラダ ポタージュスープ 果物	豚汁 焼き鮭 大根ツナサラダ みかん	味噌風味ホワイトシチュー 大根菜とじゃこ飯 小松菜と茸の煮物 蕪の酢の物 みかん	鱈のお刺身 お吸い物 聖護院大根と厚揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え みかん	ブリ大根 オムレツ 味噌汁 みかん
	おやつ	ロールカステラ ミルクティー	手作り紅茶のシフォンケーキ 紅茶	ロールケーキ 羊羹	お菓子 ウーロン茶	二色饅頭 緑茶
	30(月)	31(火)				
昼食	親子丼 蕪の味噌汁 もずくと長芋の酢の物 林檎	年越し稲庭うどん 天ぷら 海老・人参・茸 薩摩芋・南瓜 厚揚げと小松菜の煮物 春菊薄焼き卵巻 みかん				
	おやつ	バームクーヘン ヨーグルト添え 紅茶				