

**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昼食作りにも参加していただいています。

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
昼食	あけましておめでとうございます  7日	平成 26 年 元旦 休み	ちゃんこ鍋 山芋ともすくの 酢の物 焼きししゃも お新香 果物	具沢山つみれ汁 焼き鯖 切り干し大根 ほうれん草の 胡麻和え 花福豆	茸と三種野菜の オムレツ 切り干し大根 白菜と豚肉の 炒め物 大根の味噌汁 みかん		
	10日 		林檎とパイナップル ヨーグルト和え 紅茶	人形焼 ほうじ茶	かもめの卵 ほうじ茶		
おやつ							
		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
昼食	カレーライス すまし汁 大根サラダ パイン林檎プルーン ヨーグルト和え	カレースープ スパゲッティー サラダ 花福豆 みかん	野菜天ぷら 大根おろし添え 里芋と薩摩揚げの 煮物 果物	冬瓜と油揚げの 餡かけ汁 焼き鯖 野菜炒め 林檎	大根菜飯 豆腐の味噌汁 筑前煮 春菊のお浸し 林檎煮	石狩鍋 果物	
	おやつ	チョコレートプリン みかん 紅茶	かもめの卵 ミルクティー	桃ゼリー クッキー ほうじ茶	小さなお菓子の バイキング ミルクティー	キャラメルケーキ 珈琲 紅茶	鳩サブレー 羊羹 珈琲
		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	 16日   9日   14日	
昼食	メインが肉(4名) 豚しゃぶ メインが魚(6名) 焼き鯖 じゃが芋煮物 大根味噌汁 ほうれん草の卵とじ 山芋酢の物 果物	カレイの煮付け 干し海老と白菜の 煮浸し ブロッコリーと 茹で卵のサラダ 味噌汁 果物	ホワイトシチュー ピラフ 茸と白菜の煮浸し 林檎	グリーンピースご飯 焼き鯖 キャベツとソーセージのスープ さつま芋煮 果物			
	おやつ	お土産の餅菓子 林檎 ミルクティー	ドイツ風焼き菓子 シュトーレン ミルクティー	手作りみたらし団子 みかん ほうじ茶	クッキー みかん 紅茶		

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 1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昼食作りにも参加していただいています。

		新年会 17日				17(金)	18(土)
昼 食	 <p>松汀園</p>	 <p>23日</p> <p>24日</p>		 <p>28日</p> <p>31日</p>		<p><b>新年会</b></p> <p>大正レトロな 松汀園にて 懐石弁当</p>	<p>具沢山卵焼き 湯豆腐 山芋ともすくの 酢の物  果物</p>
		おやつ		甘酒			
		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
昼 食	おやつ	里芋と肉団子の 煮物 焼き鮭 厚揚げと小松菜の 煮びたし 味噌汁 みかん	肉団子と白菜の スープ ブロッコリーと ツナとポテトの グラタン 大根サラダ 果物	煮込みうどん ほうれん草の 胡麻たれ 南瓜のいとこ煮 ほっけ干物 林檎	和風麻婆豆腐 大根とつみれ煮物 ほうれん草の 胡麻和え 玉葱味噌汁 林檎	生姜焼き トマトとチーズの 卵とじ あおさと豆腐の お吸い物 ふろふき大根 みかん	カレーライス ブロッコリーと ツナサラダ 味噌汁 みかん
		フルーチェ+林檎 クッキー 紅茶	お菓子 紅茶	ホットケーキ ブルーベリー茶	和風マドレーヌ ミルクティー	お菓子 紅茶	フルーチェ+林檎 カステラ 紅茶
		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	<p>新年会をご家族 とともに無事に 迎えて新年を喜 び合うことがで きました。 これからも健康 に留意して「お ーぼる・ほーむ」 で楽しい思い出 を重ねましょ う!</p>
昼 食	おやつ	ゆで豚の野菜添え 牛肉と牛蒡煮 けんちん汁 もずく酢 みかん	親子丼 小松菜の胡麻和え 豆腐の餡かけ 大根の味噌汁 果物	鶏の塩麴ソテー 小松菜おひたし 蓮根のきんぴら 味噌汁 煮豆	ビーフシチュー 南瓜サラダ 林檎	豚肉と下仁田葱と 白菜のスープ カレイのムニエル 高野豆腐の煮物 果物	
		甘酒 せんべい みかん	クッキー ゼリー 紅茶	ワッフル 林檎 紅茶	手作りプリン レモンティー	お菓子 お茶	