

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 2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も昼食作りにも参加していただいています。

		節分の会		11日		14日 夕食		1(土)	
昼 食	おやつ							ハンバーグ 青野菜添え 蓮根入り白和え スープ 漬物 みかん	
				6日		13日		フルーチェ苺添え 紅茶	
		3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)		
昼 食	おやつ	ポトフ 豚肉と大根の煮物 漬物  果物	節分の会 恵方巻き (各自手巻き) 海苔・酢飯・卵・ ほうれん草・かん びょう・椎茸 鶏団子スープ 南瓜の煮物 ほうれん草の 胡麻和え 果物	豚肉と野菜の 中華炒め 鶏と根菜の煮物 マッシュポテト かき玉味噌汁  みかん	鶏団子の和風 シチュー ブロッコリーの サラダ 蓮根のきんぴら  林檎	根菜の豚肉巻と 大根煮 焼き鮭 ほうれん草の 胡麻和え 味噌汁  果物	大雪の為 「通り」は中止  「訪問」で 対応しました。		
		カップケーキ フルーツヨーグルト ブルーベリー茶	お菓子 ほうじ茶	フレンチトースト 林檎煮バナナ添え レモンティー	フルーツヨーグルト 緑茶	ロールケーキ 苺ヨーグルト ヤクルト・茶			
		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)		
昼 食	おやつ	豚汁 薩摩揚げと大根葉の 煮物 煮豆  みかん	おでん ほうれん草と ベーコンのソテー 大根と胡瓜の 浅漬け  みかん	カレーライス ブロッコリーと 南瓜とのサラダ  林檎	根菜の豚肉巻 焼き魚(ほっけ) 小松菜とシラスの おひたし 白菜とえのき茸の 味噌汁  林檎	大雪の為 「通り」は中止  「宿泊」のみ 実施しました。	大雪の為 「通り」は中止  「宿泊」のみ 実施しました。		
		お菓子 ほうじ茶	プリン・ア・ラ・ モード 紅茶	ワッフル 紅茶	エクレア ミルクティー				

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 2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  
で昼食作りにも参加していただいています。

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
<b>昼食</b>	肉団子と野菜炒め もずくとシラスの 酢の物 味噌汁  林檎	焼き鮭 なめ茸豆腐 茸とほうれん草の キッシュ 南瓜の味噌汁  バナナ	昆布鯖 南瓜の煮物 蓮根のきんぴら 豚汁  みかん	鰯の野菜餡かけ 豚じゃが 豆腐とわかめの お吸い物 ほうれん草の 胡麻ドレ和え  果物	ハンバーグ 粉ふき芋 人参グラッセ ブロッコリー 大根のきんぴら キャベツのスープ  果物	麻婆豆腐 焼き鮭 小松菜と竹輪の サラダ  みかん
<b>おやつ</b>	フルーチェ クッキー 紅茶	マーブルケーキ 苺・バナナのカスタ ードヨーグルト 紅茶	杏仁豆腐 ミルクティー	クッキー 煎餅 ブルーベリーティー	餡巻 海老煎餅 緑茶	フルーチェ 果物 紅茶
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	雪国
<b>昼食</b>	銀鱈のポトフ 大根と豚肉煮 湯豆腐なめこ掛け  林檎	鶏ささみのピカタ ひじきの煮物 もずくの酢の物 鯖の佃煮 味噌汁  みかん	豚生姜焼き ジャーマンポテト 白菜の塩昆布和え 具沢山味噌汁  林檎	焼き鮭 豚バラと人参牛蒡 の煮物 ひじきの白和え 大根葉ご飯 味噌汁  みかん	肉団子スープ ほうれん草とシラス のおひたし 香物 煮豆  ぼんかん	私は山形生まれなの で、雪には慣れてい るつもりでしたが、 雪かきの重労働にあ らためて雪国で生き る大変さを思い知ら される2月でした。 それでも事故もなく 無事に越えました ネ。よかった。  室井
<b>おやつ</b>	エクレア 焼きバナナ 紅茶	アップルパイ 紅茶	お菓子 ほうじ茶	バームクーヘン ココア	カステラ バームクーヘン ミルクティー	



17日



20日



21日



18日



27日



25日