

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 3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参加していただいています。

|   |   | ひな祭り            |                                      | 6日                               |  | 7日  |   | 13日 |    | 14日 |    | 1(土)                |    |
|---|---|-----------------|--------------------------------------|----------------------------------|--|---|---|-----|----|-----|----|---------------------|----|
| 昼 | 食 | ひな祭り            |                                      | 6日                               |  | 7日  |   | 13日 |    | 14日 |    | 1(土)                |    |
|   |   | おやつ             |                                      | 6日                               |  | 7日  |   | 13日 |    | 14日 |    | 1(土)                |    |
|   |   | 3(月)            | 4(火)                                 | 5(水)                             | 6(木)                                   | 7(金)  | 8(土)  |     |    |     |    |                     |    |
| 昼 | 食 | ひな祭り            | かき揚げ<br>すまし汁<br>ブロッコリーサラダ<br>白菜と豚の煮物 | 鶏鍋<br>ほうれん草の<br>胡麻和え<br>大根と豆腐煮   | クリームシチュー<br>切り干し大根<br>アボカド卵サラダ         | 八宝菜<br>蕪の甘酢漬け<br>切り干し大根ご飯<br>豆腐とわかめの<br>味噌汁 | ほっけ焼き<br>分葱のぬた<br>青菜のハムサラダ<br>蕪の味噌汁         |     |    |     |    | 林檎と夏みかんの<br>ヨーグルト和え |    |
|   |   | おやつ             | 和菓子<br>抹茶                            | 果物+ヨーグルト<br>クッキー<br>ほうじ茶         | お菓子<br>お茶                              | レモンケーキ<br>ミルクティー                            | 安納芋<br>紫芋のかりんとう<br>ほうじ茶                     | 林檎  | 林檎 | 林檎  | 林檎 | 林檎                  | 林檎 |
|   |   | 10(月)           | 11(火)                                | 12(水)                            | 13(木)                                  | 14(金)                                       | 15(土)                                       |     |    |     |    |                     |    |
| 昼 | 食 | 豚汁<br>焼き鮭<br>煮豆 | ポトフ<br>大根さつま揚げ<br>若布ごはん              | 麻婆豆腐<br>焼き鯖<br>小松菜おひたし<br>若布の味噌汁 | 野菜炒め<br>薩摩芋煮<br>なめこ汁<br>山芋ともずくと<br>酢の物 | 親子丼<br>小松菜と竹輪の<br>おひたし<br>南瓜サラダ<br>味噌汁      | 焼き鯖<br>じゃが芋のそぼろ餡<br>大根サラダ<br>若布としらすの<br>酢の物 |     |    |     |    | 沢煮椀<br>果物           |    |
|   |   | おやつ             | 馒头(金沢土産)<br>林檎<br>抹茶昆布茶              | プリン+苺<br>ふかし芋<br>紅茶              | ワッフル<br>紅茶                             | エンゼルパイ<br>薩摩芋<br>ミルクティー                     | 餡巻ロール<br>ミルクティー                             | 果物  | 果物 | 果物  | 果物 | 果物                  | 果物 |

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 3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。

|    | 17(月)                                       | 18(火)   | 19(水)   | 20(木)                                    | 21(金)  | 22(土)  |                  |
|----|---|---|---|--|--|--|------------------|
| 昼食 | カレーライス<br>ブロッコリーと<br>トマトのサラダ<br>蕪の煮浸し<br>果物 | 海鮮とろろ丼<br>ほうれん草とベー<br>コンの卵とじ<br>茸と豆腐の吸い物<br>でこぼん    | チャーハン<br>サラダ<br>若布スープ<br>苺                    | 秋刀魚のみりん干<br>野菜の煮物<br>もずく酢<br>林檎          | サーモンムニエル<br>茹で野菜添え<br>豆ごはん<br>新玉葱のサラダ<br>味噌汁<br>林檎 | 焼き魚(ほっけ)<br>鶏の野菜炒め<br>トマトソース<br>青菜添え<br>南瓜いとこ煮<br>大根の味噌汁<br>果物 |                  |
|    | おやつ   | フルーチェ<br>バームクーヘン<br>ジャスミンティー                        | 抹茶ロールケーキ<br>ミルクティー                            | フルーツヨーグルト<br>紅茶                          | バームクーヘン<br>ミルクティー                                  | 和菓子<br>ほうじ茶  | お菓子<br>ミルクティー    |
|    | 24(月)                                       | 25(火)   | 26(水)   | 27(木)                                    | 28(金)  | 29(土)  |                  |
| 昼食 | 鱈ちり<br>生姜焼き<br>アサリの味噌汁<br>バナナ               | 鶏胸肉の<br>ガーリック揚げ<br>ひじきの煮物<br>ふるふき大根<br>豆腐の味噌汁<br>林檎 | 茄子ミートソース<br>スパゲッティ<br>コーンスープ<br>大根サラダ<br>でこぼん | 手作り餃子<br>小松菜はんぺんの<br>和風サラダ<br>蕪の甘酢漬<br>苺 | 鱈のムニエル<br>甘酢あんかけ<br>蕪と胡瓜とシソの<br>実の浅漬<br>林檎         | タンダーリチキン<br>サラダ<br>スープ<br>果物                                   |                  |
|    | おやつ   | ロールケーキ二種<br>紅茶                                      | スポンジケーキ<br>フルーツソース<br>ヨーグルト掛け<br>紅茶           | ワッフル<br>フルーツヨーグルト<br>紅茶                  | フルーチェ<br>紅茶  | 一口饅頭<br>林檎<br>ほうじ茶   | 煎餅<br>饅頭<br>ほうじ茶 |
|    | 31(月)                                       |   |   |  |  | <h3>手作り餃子 スナップ</h3>  |                  |
| 昼食 | 焼き鯖<br>鶏と大根の煮物<br>若布煮<br>茸と豆腐の味噌汁<br>林檎     |   |   |  |  |  |                  |
|    | おやつ   | お菓子<br>紅茶   |   |  |  |  |                  |