

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 4月前半

おーぼる・ほーむでは、ご利用者の方と料理の本から1週間のランチメニューを決めていただいています。また一緒にお買い物に行くことや、下ごしらえ、盛り付けをするなど出来ることや得意なことで昼食作りに参加していただいています。

	ラ ン チ	お や つ	
1 (金)	白米 豚汁 焼魚(鯖) 十大根おろし ほうれん草の胡麻和え フルーツヨーグルト	カステラ ミルクティー	
2 (土)	スパゲッティナポリタン コンソメスープ 小松菜とカニカマのサラダ オレンジ	牡丹餅 玄米茶	
4 (月)	ふりかけご飯 味噌汁 胡麻豆腐 厚揚げ煮 キャベツと豚肉の炒め物 林檎ヨーグルト	ゼリー 煎餅 ミルクティー	
5 (火)	茸の炊き込みご飯 貝沢山味噌汁 もずく酢 鮭の付け焼き ポテトサラダ 林檎	クリームあんみつ 煎餅 玄米茶	
6 (水)	カレーライス キャベツとブロッコリーサラダ 大根と牛蒡の煮物 林檎ヨーグルト	プリン 煎餅 ミルクティー	
7 (木)	人参ご飯 卵スープ 手作り餃子 茸の煮物 もやし中華サラダ 伊予柑	お菓子 紅茶 or 珈琲	
8 (金)	親子丼 豆腐の澄まし汁 小松菜胡麻和え もずく酢 玉ねぎベーコン炒め オレンジ	京都土産「雲龍」 日本茶	
9 (土)	とろろそば 鶏のから揚げ 煮物 苺ヨーグルト	京都土産「雲龍」 日本茶	
11 (月)	しらすとろろ丼 豆腐と茸の澄まし汁 里芋と薩摩揚げ煮 ひじきのポン酢掛け 林檎	プリン 煎餅 ミルクティー	
12 (火)	白米 豚汁 焼き魚(ほっけ) チンゲン菜のおひたし キウイ	饅頭 煎餅 珈琲	
13 (水)	牛丼 若布と玉葱の味噌汁 蒟の煮物 小松菜としらすのおひたし 苺ヨーグルト	パイ 煎餅 日本茶	
14 (木)	筍ご飯 なめこ汁 焼き魚(鯖) 牛蒡のしぐれ煮 小松菜のおひたし 林檎	パイ 紅茶 or 珈琲	
15 (金)	焼きそば スープ 卵豆腐 蒟の煮物 蜜柑&キウイヨーグルト	ミニドーナツ 煎餅 日本茶	

## 今月のスタッフ

四月になっておーぼる・ほーむの室内に、桜の花が咲きました。利用者さんと皆で折り紙を切って作ったものです。

また車での送迎時やお散歩でも、街や山々の桜を眺めては春の到来を楽しんでいます。



先日京都で満開の桜を楽しんできました。桜・さくら・サクラ・・・重なり合う色、それぞれの咲き方、満喫しました。偶然にも舞妓さんとすれ違い、その愛らしさにため息。隣にいた外国からの旅行者と目が合い、私には「こり」お・も・て・な・し」をしました。



おーぼる・ほーむでは、ご利用者の方と料理の本から1週間のランチメニューを決めていただいています。また一緒にお買い物に行くことや、下ごしらえ、盛り付けをするなど出来ることや得意なことで昼食作りに参加していただいています。

	ラ ン チ	お や つ	
16 (土)	ネギトロしらす丼 お吸い物 もずく酢 鶏団子と根菜煮物 小松菜の胡麻和え 林檎	プリン+キウイ ミルクティー	 16日
18 (月)	白米 ロールキャベツ 露の煮物 胡瓜と青菜の和え物 キウイ+林檎	マーブルカステラ 紅茶	
19 (火)	白米 カジキのカレーソテー おからの卵とじ 味噌汁 トマトと山芋の酢の物 フルーツヨーグルト	カステラ 煎餅 ほうじ茶	
20 (水)	かき揚げ丼 肉団子入り味噌汁 おから 春野菜の浅漬け めかぶの煮物 林檎	ゼリー 煎餅 紅茶	 21日
21 (木)	牛蒡ご飯 味噌汁 焼き鯖 おからの卵とじ めかぶの煮物 春野菜の浅漬け キウイ+林檎	どら焼き ほうじ茶	
22 (金)	白米 ハンバーグ+人参きぬさやソテー アボカドサラダ 味噌汁 うどのきんぴら うどの酢味噌和え キウイ+苺	アップルケーキ 紅茶	
23 (土)	蕎麦 かき揚げ おにぎり 卵豆腐 小松菜煮びたし 果物	杏仁豆腐+果物 ジャスミンティー	 26日
25 (月)	白米 味噌汁 サーモンムニエル+三色野菜添え 卵豆腐 大根と薩摩揚げの煮物 小松菜胡麻和え 林檎	カステラ 玄米茶	
26 (火)	白米 お吸い物 味噌肉じゃが ピクルス かに玉 ほうれん草のひたし 林檎	カステラ巻き ちんすこう 紅茶	
27 (水)	とろろ蕎麦 お稲荷さん 野菜ピクルス 蕪とがんもどきの煮物 フルーツヨーグルト	フレンチトースト+ 焼き林檎 紅茶	
28 (木)	白米 シチュー 青梗菜ともやしの炒め物 もずく入りサラダ 林檎	文明堂カステラ ほうじ茶	 28日
29 (金)	しらすおろし丼 味噌汁 小松菜サラダ 温野菜 卵豆腐 甘夏+キウイ+林檎	バナナカステラ ちんすこう 珈琲	
30 (土)	ボンゴレスパゲッティ 野菜スープ 小松菜煮物 大根おろし和え フルーツヨーグルト	ゼリー 紅茶	 30日

今月のスナップ

京都旅行の最終日、祇園で都おどりの出番を終わった舞妓さんが出てくるのを偶然待つことになりました。

舞妓さんに詳しい中高年の女性が、「今一番売れっ子の〇〇さんがそろそろ出てくる。」その言葉につられて待つこと30分。

「そろそろ」という表現は10分位と考えていた私には30分は長いものでした。

若い人はアイドルを一瞬見るために出待ちを何時間もすると聞きます。先日逗子銀座通りに開店したラーメン屋さんには雨天にもかかわらず長蛇の列ができていました。

皆さんは何分位待てますか？



ちなみに舞妓さんは私の目には可愛い職人に見えました。