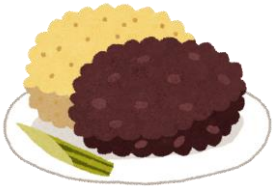
おーばる・ほーむ　ランチメモ　2020　3月

おーばる・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	
2（月）	生姜焼き、かぶの煮物、酢の物、味噌汁、ご飯 バナナ	せんべい 緑茶	
3（火）	外食（なぎさカフェにて）	ワッフル、ひなあられ 緑茶	
4（水）	ぶりの粕漬け、大根の煮物、豚汁、焼売、 大根菜混ぜご飯　バナナ	フルーツゼリー ロイヤルティ	
5（木）	ほっけ焼き大根おろし、団子汁（くず仕立て）、 カリフラワーとゆで卵のサラダ、洋風茶わん蒸し　苺	せんべい、ゼリー 緑茶	
6（金）	ミートスパゲッティ、ポテトサラダ、ごま豆腐、 わかめスープ　りんご	カステラ+小豆 コーヒーor 紅茶	
7（土）	混ぜご飯（少量）、うどん（舞茸・ねぎ・天かす）、 アジフライ 1/2+野菜　ヨーグルト ＋ 苺	せんべい、菓子パン 紅茶	
9（月）	鮭の西京漬け、さつまいもの甘煮、ふきみそ、酢の物、 けんちん汁　りんご	チョコ、せんべい 紅茶	
10（火）	豚肉の野菜巻き、里芋煮、酢の物、味噌汁、ゆかりご飯 フルーツゼリー	カステラ、せんべい お茶	
11（水）	玉子丼、さつま揚げの煮物、サラダ、味噌汁 フルーツゼリー	フルーチェ、せんべい 紅茶	
12（木）	ハンバーグのトマト煮、冷奴、大根の煮物、ゆかりご飯 りんご ＋ 苺	アップルケーキ 紅茶	
13（金）	ハヤシライス、大根シーチキンサラダ、昆布の酢の物 バナナとりんごのヨーグルト和え	パウンドケーキ 日本茶	
14（土）	おでん、ほうれん草入り玉子焼き、鶏のつくね汁、 なっとう・蕗の薹合わせ　苺	最中、古代米せんべい 緑茶	
16（月）	五目ちらし寿司、白和え、サラダ、澄まし汁 りんご	ドーナッツ 紅茶	
17（火）	西京漬け（鯛、鰆）ブロッコリー添え、豚汁、 さつま揚げとキャベツ煮　デコポン	黒糖菓子、古代米せんべい 緑茶	

	ラ　ン　チ	おやつ
18（水）	野菜スープ、ハンバーグ+きのこソテー、大根そぼろ煮、もずく酢　バナナ 1/2	フルーツゼリー　ハーブティ
19（木）	鯖の味噌煮、ポテトサラダ、はんぺんの吸い物、大根の煮物　りんご	和菓子（2 種類）　日本茶
20（金）	焼きそば、わかめスープ、蒸し茄子、マッシュポテト焼き　りんご	おはぎ　緑茶
21（土）	煮込みハンバーグピーマン添え、大根の煮物、五目豆、しらすおろし、味噌汁、ほうれん草の胡麻和え　りんご	フルーツあんみつ　緑茶
23（月）	生姜焼きレタス添え、里芋煮、味噌汁、青菜胡麻和　パイナップル、オレンジ	米せんべい、ピーナッツ　紅茶オレ
24（火）	里芋煮、鶏肉と野菜の蒸し煮、味噌汁、しらすと大根和え、分葱の味噌和え　りんご	パウンドケーキ　紅茶
25（水）	コロッケレタス添え、ピクルス、赤豆、ゴボウの煮付け、味噌汁　バナナ	オレンジケーキ　紅茶
26（木）	焼鮭+大根おろし、じゃがいも炒め、ひじきの煮物、味噌汁、ほうれん草ごまきな粉和え　バナナ ＋ 苺	シュークリーム、フルーチェ、紅茶
27（金）	クリームシチュー、ひじき・大根サラダ、白飯　りんご	焼きいも　麦茶
28（土）	きのこ汁、ハンバーグトマト添え、ほうれん草お浸し、ピクルス、玉子丼　バナナのヨーグルト和え	あんこパイ、せんべい、お茶
30（月）	トマト風ポトフ、ぬた、ほうれん草とエノキの和え物、ゆかりご飯　ゼリー	桜カステラ、せんべい、紅茶
31（火）	鶏肉のピカタ、かぼちゃ煮、切り干し大根、大根の味噌汁、ふりかけご飯　りんご	バームクーヘン　紅茶



今月のスナップ

3月のほーむでは、初旬に「なぎさカフェ」で外食、半ばには皆さんでおはぎ作りをしました。

ビニール手袋をした手に炊いたもち米をまとめたものを載せ、皆さん好みに合わせて、たっぷりとあんこを被せ、楽しくまとめて、完成！

自分で作ったおはぎを前に、にっこり！食べる前に、一枚、パシャリ。皆さん、良い笑顔でした。

月末になると、新型コロナウイルスの影響がじわりじわりと身近に迫ってきた感じがあり、お花見もお散歩途中に見上げるのと、車を出して、車内からだけになってしまいました。

なかなか、先が見えない状況が続きますが、引き続き、うがい・手洗い・換気をしながら、「3密」に注意し、頑張っていきます。

ご自宅でも、ご家族が外でお仕事・在宅勤務など、色々な状況だと思いますが、それぞれができる事を地道に行い、感染リスクを減らし、現在の状況が少しでも早く収束するように頑張りましょう！

（文責：星）