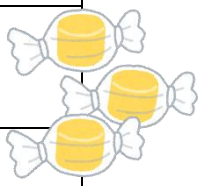
おーばる・ほーむ　ランチメモ　2021　1月

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
1（金）		
2（土）		
4（月）	カレーライス、おせち盛り合わせ、紅白なます　フルーツヨーグルト	ワッフル、せんべい　紅茶
5（火）	鱈ちり鍋、お多福豆、かぶの甘酢、卵豆腐　みかん	カステラ　お茶
6（水）	豚肉生姜焼き+キャベツ・ブロッコリー、煮物、味噌汁、昆布のにしん巻き　みかん	ヨーグルト(みかん/バナナ)　お茶
7（木）	鯛の潮汁、根菜煮物、小松菜のお浸し、もずく酢、鯖みりん干し、昆布巻き　フルーツヨーグルト和え	バームクーヘン、せんべい、お茶
8（金）	海老チャップ、煮物、サラダ、味噌汁、蒲鉾　りんご	バームクーヘン、羊羹、カフェオレ
9（土）	スパゲティナポリタン、コーンポタージュスープ、昆布巻き、青菜と卵炒め　りんご	チョコ、せんべい　紅茶
11（月）	おでん、きゅうりともずくの酢の物、ひじき　みかん	
12（火）	親子丼、おでん、キャベツと人参のお浸し、豆腐の澄まし汁　みかん	
13（水）	ぶり大根、もずく酢、きのこソテー、ご飯　みかん	
14（木）	牛丼、さつまいもとこし餡煮、きのこソテー、お吸い物、ほうれん草胡麻和え　バナナとゼリー	蜂蜜入り梅ジュース
15（金）	豆腐ハンバーグ+大根おろし、きのこあんかけ、五目豆、ほうれん草と人参の胡麻和え、かぶの味噌汁　みかん	
16（土）	焼きそば、わかめスープ、ほうれん草ぽん酢和え、煮物　みかん	

	ラ　ン　チ	おやつ
18（月）	麻婆豆腐、ニラ玉スープ、だし煮油揚げ+納豆、もやしもずく酢　バナナヨーグルト	
19（火）	ちらし寿司、サラダ、ほうれん草のお浸し、澄まし汁、煮豆　ぶどう	
20（水）	大根煮、鯖のみりん干し、もずくきゅうり、かぼちゃ煮、味噌汁、五目ご飯　バナナヨーグルト	
21（木）	クリームシチュー、大根と豚肉煮、人参とツナ、かぶの酢の物　ぶどう	
22（金）	ニラ玉、焼売、カジキ西京焼き、ちくわキュウリ詰め、味噌汁、かぶの浅漬け　ぶどう	
23（土）	おでん、ほうれん草と大根おろしのポン酢掛け、煮豆　ぶどう	
25（月）	中華スープ、鮭+大根おろし、ほうれん草のお浸し、里芋の煮物　バナナヨーグルト	
26（火）	カレーライス、煮物、ほうれん草胡麻和え、コーンスープ　りんご	チョコ 紅茶
27（水）	鶏の照り焼き、人参グラッセ、粉ふきいも、玉子焼き、五目豆、味噌汁　バナナヨーグルト	チョコ、チーズ 紅茶
28（木）	豚汁、ほうれん草胡麻和え、納豆ご飯、八宝菜風　ぶどうゼリー	チーズ 紅茶
29（金）	豆腐の鮪あんかけ、味噌汁、ポテトサラダ、ほうれん草のバターソテー　バナナヨーグルト和え	
30（土）	鮪フレーク丼、味噌汁、ポテトサラダ、焼売、蕪　バナナ	アップルティー



今月のスナップ

１月は年明け早々に、再び「緊急事態宣言」発令でした。この文章を書いている２月半ばも「宣言」は継続中です。様々な要因が重なり合ってしまい、「新型コロナ」の収束にはまだ遠い感じがします。ワクチン接種についても、色々と課題があるようですね。今は一人ひとりが収束に向けて地道な努力をするべき時なのでしょう。

ほーむでは現在、基本的に「おやつ」の提供を休止させていただいております。暖かくなり、コロナが落ち着いたら以前の様にどこかに「お茶をしに出かける」・・・そんな日々が待ち遠しいですね。感染対策として、消毒などはもちろんのこと、体操などはTV画面に映し出すことによって、大きな声での対応を減らすようにしています。

この状況の中で、それぞれができる事、今だからこそできる事を見つけながら、穏やかに過ごしていきたいですね。

（文責：星）