おーばる・ほーむ　ランチメモ　2021　11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（月）	鯖西京焼き、味噌汁、がんもどきの煮物、卵豆腐、 茸あんかけ　梨	チーズ ピーチティ
2（火）	炊き込みご飯、煮物、茄子生姜醤油、小松菜炒め、 ニラ玉子澄まし汁　梨	カントリーマァム コーヒーor 紅茶
3（水）	茄子と牛肉炒め、大根かにかまあんかけ、玉子焼き、 味噌汁　ヨーグルト+梅ジャム	チョコレート コーヒーor 紅茶
4（木）	牛肉とじゃがいも煮、レンコンの甘酢、もずく酢、 味噌汁　オレンジ	クッキー コーヒー
5（金）	ちらし寿司、お吸い物、はんぺんとほうれん草のソテー、 しらす若布サラダ、牛肉しぐれ煮　バナナ+みかんゼリー	チーズ ジンジャーティ
6（土）	焼き餃子、野菜スープ、ほうれん草胡麻和え、 ポテトサラダ、しらす大根おろし　梨	KitKat（抹茶） 紅茶
8（月）	白菜と海老の中華炒め、ニラ玉スープ、レンコンの甘酢、 ザーサイ、人参しぐれ煮　梨	チーズ or チョコ ミルクティ
9（火）	魚、挽肉とじゃがいも煮、炒め物、味噌汁、 しらすときゅうりのもずく酢　梨	最中 煎茶
10（水）	鮭クリーム煮、ご飯、キャベツと油揚げの味噌汁、 かぼちゃ煮、ブロッコリートマトサラダ　りんご	クッキー 紅茶
11（木）	コロッケ+野菜、煮物、厚揚げのきのこ和え、味噌汁、 かぼちゃサラダ　柿	ピーナツ納豆 紅茶
12（金）	まぐろハンバーグおろし添え、まぐろとアボカドサラダ、 煮物、蕪ときゅうりの漬物、お吸い物　りんご	柿ゼリー コーヒー
13（土）	ちらし寿司、メンチカツ（ほうれん草、トマト添え）、 五目豆、お吸い物　みかんゼリー	バームロール 紅茶
15（月）	ザーサイ炒飯、白菜スープ、アボカドトマトサラダ、 里芋煮っころがし　トロトロ柿	バームクーヘン コーヒーor 紅茶
16（火）	肉野菜炒め、味噌汁、小松菜のごま和え、昆布豆、 スクランブルエッグ+ブロッコリー　ヨーグルト+梅ジャム	苺チョコレート ピーチティ

	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（水）	レンコンと手羽のうま煮、さつまいも甘煮、味噌汁、はやとうり炒め、もずく酢　柿	甘納豆 コーヒーor 紅茶
18（木）	鍋（ネギ、豆腐、白菜、しらたき、大根、豚肉、人参）、かぼちゃ、はやとうり炒め　みかん 1/2	クッキー コーヒーor 紅茶
19（金）	ポトフのトマト味+ハンバーグ、里芋とレンコン、ほうれん草胡麻和え　みかん 1/2	クッキー 紅茶
20（土）	煮込みうどん、まくわうり炒め、コールスロー　りんご	バームロール栗 コーヒー
22（月）	焼き鯖+大根おろし+ほうれん草玉子焼き、味噌汁、厚揚げの煮物、山芋もずく酢、炊き込みご飯　柿	チーズ or チョコ 紅茶
23（火）	崎陽軒の秋のお弁当 お吸い物　みかん	苺チョコレート 紅茶
24（水）	タンメン（白菜、もやし、玉ねぎ、人参、椎茸、豚肉、海老）、煮物、湯豆腐　りんご	チョコレート ミルクティ
25（木）	麻婆茄子丼、粕汁、ブロッコリーとトマトのサラダ、　柿	かっぱえびせん コーヒーor 紅茶
26（金）	味噌肉じゃが、スープ、ほうれん草のおひたし、かぼちゃサラダ　ヨーグルト+柿ソース	チョコレート 紅茶
27（土）	豚汁、餃子+ブロッコリーサラダ、煮豆、ほうれん草入り玉子焼き　みかん	チーズ コーヒー
29（月）	肉じゃが、ぶりの照り焼き、味噌汁、ほうれん草とはんぺんサラダ　みかんゼリー	チーズ or チョコ 紅茶
30（火）	蒸し鶏とレタスサラダ、大根甘酢、ひじき煮、味噌汁、梅おかかご飯（じゃこ）　みかんゼリー	チーズ or チョコ コーヒー

今月のスナップ

11月は強風の日もありましたが、概ね穏やかな日が多く、お散歩日和に皆さん、順々に外に出て楽しまれました。

新型コロナは新たな変異株への置き換わりが話題になり、重症化率は少ないような話もチラチラと出てはいますが、感染者が増えれば、医療機関への圧迫が起こる可能性が高いことも考えられ、まだまだ感染対策に注意を払う必要がありますね。

月末頃から、朝晩の冷え込みが急激に進み、日中との気温差も大きくなり、より体調を崩しやすい時期でもあるので、合わせて注意が必要ですね。

今年の冬は寒さが厳しく、雪の降る確率も高いそうですね。

スキーなどのウィンタースポーツをされる方は楽しめるシーズンなのでしょう。

ただ、この近隣は交通なども雪に弱いので、チラチラと降る雪を眺めて楽しむ程度だと良いのですが…。

次回のランチメモは12月分ですが、発行は1月になります。

皆さん、良いお年をお迎えください

スタッフ一同

PCR検査を受け頑張ります

（文責：星）