おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2021　12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（水）	おでん（はんぺん、大根、昆布、さつま揚げ、ちくわぶ、がんも、玉子） 白菜としめじのお浸し、昆布豆、かつお梅じゃこご飯　りんご	アルフォート 紅茶
2（木）	ちらし寿司、生姜味温豆腐、ひじき、かぶ甘酢、 りんご	チーズ コーヒーor 紅茶
3（金）	じゃこ菜飯、豚汁、もずく山芋、鱈と茸の蒸し物、 煮大豆　みかん 1/2	あみだくじで色々 コーヒーor 紅茶
4（土）	カレーライス、卵スープ、煮豆、豆腐サラダ ゼリー	アルフォート ミルクティ
6（月）	煮込みうどん+温泉玉子、ほうれん草お浸し、おにぎり、 豆腐の海老あんかけ　みかん 1/2	チーズ or チョコ 紅茶
7（火）	シーフードスパ、スープ、サラダ、酢の物 りんご	チーズ or チョコ コーヒーor 紅茶
8（水）	カレーライス、サラダ（マカロニ、レタス、カニカマ）、 卵スープ　りんご	チーズ or チョコ 紅茶
9（木）	麻婆豆腐、炒飯、具沢山スープ、小松菜の胡麻和え みかんゼリー	チョコレート 紅茶
10（金）	鰤の塩焼き+大根おろし、南瓜の味噌汁、筑前煮、 ほうれん草のお浸し　りんご	チョコレート ミルクティ
11（土）	焼きそば、卵スープ、大根の挽肉煮、さつま揚げの煮物 りんご	チョコレート ミルクティ
13（月）	焼鮭+大根おろし、中華玉子焼き、大根味噌汁 みかん 1/2	チーズ ミルクティ
14（火）	豚汁、ご飯、ほうれん草の胡麻和え、コロッケと焼売、 ブロッコリー、トマト　りんご	チョコレート 紅茶
15（水）	助六寿司、餃子スープ ゼリー	KitKat 紅茶
16（木）	鱈ちり鍋（銀鱈、白菜、椎茸、大根、人参、豆腐、しらたき、ネギ） さつまいも甘煮　みかん	クッキー 紅茶

	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（金）	豚肉生姜焼き+野菜炒め、中華スープ、山芋もずく酢、さつまいも煮　みかん	チーズ 紅茶
18（土）	タンメン、厚揚げ煮、きんとん豆　みかん	苺バーム 紅茶
20（月）	ぶりの照り焼き+焼きネギ、味噌汁、山芋もずく酢、厚揚げの煮物　バナナヨーグルト	チーズ 紅茶
21（火）	親子丼、もずく酢、湯豆腐、小松菜のお浸し、味噌汁（大根、大根菜、油揚げ）　みかんゼリー	チョコレート コーヒーor 紅茶
22（水）	鯖の大根おろし和え、ご飯、味噌汁、人参シリシリ、いとこ煮、ブロッコリートマト　りんご	KitKat ミルクティ
23（木）	すき焼き丼、もずく酢、昆布巻、味噌汁　りんご	チョコレート 紅茶
24（金）	野菜ピラフ、フライドチキン+マッシュポテト、野菜、白菜、りんごサラダ、コーンスープ　フルーツゼリー	チョコレート コーヒーor 紅茶
25（土）	煮込みうどん、さつま揚げと根菜煮、黒豆　バナナヨーグルト	KitKat 紅茶
27（月）	納豆汁、はやとうりの糠漬け、玉子焼き、鮭+大根おろし、とりサラダ+ブロッコリー　りんごのヨーグルト和え	チョコレート 紅茶
28（火）	ロールキャベツ、ご飯、野菜サラダ　みかんゼリー	クッキー コーヒーor 紅茶
29（水）	年越しそば（紅白はんぺん、ほうれん草、油揚、ネギ）、おにぎり　りんご	クッキー 紅茶
30（木） 31（金）	年末のため、お休み	

今月のスナップ

明けましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いします。
前年に戻り、12月のほーむです。
天気は晴れた日が多かったように思いますが、時折強風の日もありました。
年末のイベントとして、コンサート、東逗子駅広場のクリスマスの飾付（皆さん編み物で協力しました）を見にドライブ、新宿会館でのクリスマス会への参加などを行い、皆さん、楽しく過ごされました。
普段の日々も、コロナに負けないよう、近隣の散歩や室内でのラジオ体操など適度に身体を動かして、体力維持に努めました。
新型コロナは次々と変異株が現れて、まだまだ対策を緩めるわけにはいきませんが、新たな日常生活が次第に定着していくようです。
今年こそ、コロナが落ち着くと良いですね。
（文責：星）

お正月の準備が進む
亀ヶ岡神社にて