オーばる・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 (土) 3 (月)			
4	炊き込みご飯、味噌汁(白菜・しいたけ・油揚)、	ケーキ	
(火)	炒り豆腐、もずく酢 りんご	コーヒーor 紅茶	
5	肉じゃが、味噌汁、もずく酢、小松菜とさつま揚げ炒め	みかん	
(水)	桃ゼリー	人参茶	
6	豚生姜焼き、煮物(人参・蓮根・さつま揚げ・しいたけ)、	チョコ	
(木)	煮豆、味噌汁(若布、葱、玉子) みかん	紅茶	
7	オムライス、ポタージュスープ、もずく酢、		
(金)	大根とさつま揚げの煮物 みかん		
8	鯖焼おろし添え、煮物(大根・人参・さつま揚げ・しめじ)、	チーズ	
(±)	煮豆、昆布煮、味噌汁(ネギ・豆腐) みかん	人参茶	
10	石狩鍋(鮭・豆腐・葱・白滝・白菜・人参ほか)、	チョコ or チーズ	
(月)	もずく(ゆず・山芋・もずく) ヨーグルトフルーツ	ミルクティ	
11	納豆ご飯、ほうれん草の胡麻和え、昆布豆、ポトフ、	せんべい	
(火)	鮭昆布巻 りんご・キウイ	紅茶 〇 〇	
12	シチュー、ご飯、卵豆腐、		
(水)	サラダ(トマト・ブロッコリー他) <mark>みかん</mark>		
13	焼きそば、大根サラダ、ほうれん草・卵スープ、	チョコ	
(木)	みかん	ミルクティ	
14	豚汁、焼き魚(鯖と大根おろし)、小松菜炒め	チョコ	
(金)	りんご	コーヒーor 紅茶	
15	フライドチキン、炊き込みご飯、黒豆、もずく酢、	せんべい	
(±)	豚汁 <mark>みかん</mark>	カルピス	
17	鰤西京焼き、蕪の葉飯、味噌汁、蕪のカニカマあんかけ、	KitKat(紅茶)	
(月)	ベーコン+5 色野菜炒め みかん	紅茶	Washington Court

^
乞
Ą
Q
ス
7
7

	ラ ン チ	おやつ
18	シチューライス、鮭昆布巻、サラダ	KitKat
(火)	りんご	ミルクティ
19	煮込みハンバーグ、ご飯、味噌汁(白菜・卵)、昆布豆、	KitKat、せんべい
(水)	小松菜のお浸し みかんゼリー	ミルクティ
20	おでん、人参シリシリ、赤かぶの酢漬け、紫蘇ご飯、	せんべい
(木)	味噌汁 ヨーグルト+ナタデココ	ゆずジュース
21	けんちん汁、大根と鶏の中華煮物、山芋もずく酢、	チーズ
(金)	ほうれん草のお浸し りんご+キウイ	レモネード
22	ナポリタン、わかめスープ、人参シリシリ、煮物	チーズ
(±)	ゼリー	ミルクコーヒー
24	ポトフ、わかめご飯、トマト胡麻ドレ、豆腐きのこあんかけ、	せんべい
(月)	ほうれん草のお浸し キウイ+ヨーグルト	ミルクティ
25	焼鮭、かぼちゃ煮、ベーコン炒め、野菜豆、ご飯、	ソルティ抹茶クッキー
(火)	無と油揚げの味噌汁 ヨーグルトゼリー	ミルクティ
26	カレーライス、卵スープ、コールスローサラダ、	せんべい
(水)	焼売 ヨーグルトゼリー	玄米茶
27	つみれ鍋(イカつみれ・海老つみれ・白菜・豆腐他)、	チョコ、コーヒー
(木)	山芋もずく酢、混ぜご飯 フルーツゼリー	or ホットカルピス
28	麻婆茄子、中華かき玉スープ、大根サラダ、	チョコ
(金)	ほうれん草・人参お浸し フルーツゼリー	コーヒーor 紅茶
29	カレーうどん、コールスローサラダ、五目豆	KitKat
(±)	りんご	コーヒーor 紅茶
31	クラムチャウダー、りんご白菜サラダ、	羊羹
(月)	豆腐+きのこあんかけ みかん	お茶
	ですね。新型コロナに関するお知らせは目を通して頂けましたでしょうか?ご確認を通して頂けましたでしょうか?ご確認の上、引き続きご協力をお願いします。この辺りは降雪に弱いので、ケガ人も多くこの辺りは降雪に弱いので、ケガ人も多く出たようです。まだ、降る可能性があるようかので、皆さん、気をつけて過ごしましょう!!! (文責:星) (文責:星) (文責:星) (文責:星) (文責:星) (文責:星)	今月のスナップ 1 月は南岸低気圧の影響か、寒い日が続き 1 月は南岸低気圧の影響か、寒い日が続き お散歩はしっかり防寒対策して、時間も短 めになりました。 を多く行いました。トランプやかるた取り を多く行いました。トランプやかるた取り を多く行いました。トランプやかるた取り を多く行いました。トランプやかるた取り す。新型コロナはもちろんのこと、(おかしす。新型コロナはもちろんのこと、(おかしす。新型コロナはもちろんのこと、(おかしす。新型コロナはもちろんのこと、(おかしす。新型コロナはもちろんのこと、(おかしす。新型コロナはもちろんのこと、(おかした)といい。



亀ヶ岡神社にて