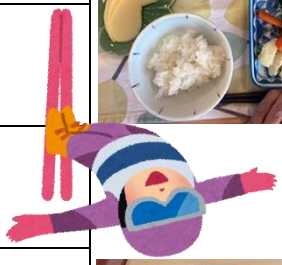
おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2022　2月

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（火）	混ぜご飯、鯖+大根おろし、酢の物、味噌汁　フルーツ	甘納豆　お茶
2（水）	餃子スープ、三枚豚と大根煮物、もずく酢、サラダ　りんご	チョコ　ミルクティ
3（木）	コロッケ（キャベツ・ブロッコリー添え）、味噌汁、豚肉と大根煮、にんじんしりしり　フルーツヨーグルト	抹茶羊羹　甘酒
4（金）	豚肉人参巻き、玉子焼き+大根おろし、味噌汁、しらすもずく酢　バナナ+キウイヨーグルト	チョコ　ミルクティ
5（土）	具沢山うどん、玉子焼き、もずく酢、五目豆、奈良漬け　バナナ	甘納豆　お茶
7（月）	親子丼、厚豆腐+生姜、春雨サラダ、奈良漬け、味噌汁　りんご	ルマンド　ハーブ茶
8（火）	鱈鍋、ピーマン白滝炒め、トマトもずく酢、卵豆腐、野菜あんかけ　りんご+キウイ	バームクーヘン　紅茶
9（水）	焼き魚（鰆）、ご飯、味噌汁、焼売白菜添え、もずく酢、里芋煮物　ももゼリー	KitKat、えびせん　紅茶
10（木）	野菜と豚肉炒め+ブロッコリー、にしんの昆布巻き、味噌汁、ご飯　フルーツゼリー	
11（金）	ハンバーグ+温野菜、オニオンスープ、大根サラダ、煮豆　りんご	せんべい　お茶
12（土）	チキンカツ 1/2、メンチカツ 1/2、サラダ、煮物、お多福豆　りんご	KitKat　紅茶
14（月）	鶏だんご鍋、ご飯、にしん昆布巻き、お多福豆　みかんゼリー	クッキー　高麗人参茶
15（火）	シーフードパスタ、オニオンスープ、シーザーサラダ、さつま揚げと人参の煮物　フルーツゼリー	チョコ、クッキー　ミルクティ
16（水）	焼鮭、キャベツのお浸し、かぼちゃ煮、味噌汁、炊き込みご飯　ヨーグルト+梅ジャム	カントリーマァム　コーヒーor 紅茶



	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（木）	ポークハヤシライス、ポテトサラダ、黒豆 りんご	クッキー コーヒーor 紅茶
18（金）	生姜焼き、味噌汁、ご飯、大根ツナサラダ フルーツヨーグルト	ルマンド 紅茶
19（土）	炒飯、きゅうりサラダ+コロッケ、ひじき煮物、 野菜スープ　りんご	チョコ 紅茶
21（月）	牛丼、白菜・生あげ水菜炒め、大根ツナサラダ、 味噌汁（わかめ・葱）　りんご	チョコ、せんべい 紅茶
22（火）	肉きのこうどん、大根ツナサラダ（カレー風味）、温泉卵、 煮物、ほうれん草とはんぺんソテー　フルーツヨーグルト	せんべい、クッキー 紅茶
23（水）	ちよだ寿司、ほうれん草胡麻和え+人参、うずら豆、 味噌汁　バナナ+ヨーグルト	クッキー ミルクティ
24（木）	焼きそば、ニラ玉汁、煮物（大根・イワシのつみれ）、 りんご+バナナ+ヨーグルト	チーズ、せんべい コーヒーor 紅茶
25（金）	親子丼、けんちん汁、芽かぶの煮物、ほうれん草お浸し りんご+苺	チョコ コーヒーor 紅茶
26（土）	煮込みうどん、あんかけ豆腐、煮物（大根・人参・ちくわ） りんご+苺	カントリーマァム コーヒー
28（月）	きつね蕎麦、煮物（大根・人参・しめじ他）、おにぎり、 もずく酢（カニカマ）　フルーツ入りヨーグルト	チョコ・クッキー 玄米茶

今月のスナップ

２月は比較的天気に恵まれましたが、時々雪のちらつく日もありました。

ＴＶでは北京冬季オリンピックを皆さんで観戦しましたが、東京オリンピックと同様にコロナ禍の開催となり、厳しい制限の中で行われていました。新しい競技などで若い方々がメダルを獲得するところは、暗く閉塞感のある制限を強いられる日々の中、キラキラと輝くような場面をたくさんの感動と共に与えてくれました。この勢いで、コロナ感染症も吹き飛んで行って欲しいところでしたが、中々希望通りにはいかないようです。少しでも早い収束に向けるためには、蔓延防止措置で全体を止める事ではなく、個々それぞれが感染対策を徹底することが必要なように思われます。

ワクチン接種の３回目が始まりましたが、それだけでは十分ではなく、また様々な事情により摂取されない方もいらっしゃると思います。接種する・しないに関わらず、こまめに手洗い・うがいをして、自分自身とご家族、そして周りにいる方々を守りましょう。

２月はまだまだ、寒さの只中ですが、少しずつ春の兆しも町のそこかしこに見えてきました。

日々増えていく花々を見ながら、穏やかな毎日を過ごせると良いですね。

（文責：星）