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	カレーライス、スープ、サラダ、ほうれん草、	チョコ・せんべい	
(火)	笹かまぼこ フルーツゼリー	紅茶	
2	炊き込みご飯、焼魚、ほうれん草の胡麻和え、	羊羹・せんべい	
(水)	かぼちゃバター焼き、ニラ玉汁 りんご	玄米茶	
3	松汀園のひなまつり弁当、豆腐舞茸お澄まし	甘納豆 🦰	
(木)	ヨーグルト	甘酒	
4	鮭+野菜・茸バターソテー、味噌汁、もずく、	<i>y</i>	
(金)	切り干し大根		
5	ビーフシチュー、野菜サラダ、煮豆、かぼちゃ煮	クッキー	
(±)	りんごヨーグルト	ミルクティ	
7	鯖西京漬け、茄子の煮びたし、けんちん汁、漬物	チーズ、クッキー	
(月)	フルーツゼリー	紅茶	
8	鱈+茸のホイル蒸し、けんちん汁、トマトと鶏のサラダ、	せんべい	
(火)	ごぼうと人参の煮物 りんご	ほうじ茶	
9	肉じゃが、味噌汁、煮豆、切り干し大根、	甘納豆	
(水)	人参のお浸し フルーツゼリー	お茶	
10	焼魚(鮭)、ひじき煮、煮物、もずく酢、味噌汁、	チョコパイ	
(木)	ご飯 ヨーグルト+梅ジャム	コーヒーor 紅茶	
11	ハンバーグ+野菜炒め、味噌汁、菜の花辛し和え、	甘納豆、クッキー	
(金)	大根おろし、卵豆腐+きのこあん りんご、パナナヨーグルト	ミルクティ	
12	炒飯、野菜スープ、サラダ(レタス、きゅうり、トマト)、	リーフパイ	
(±)	煮豆りんご	ミルクティ	
14	銀ひらす西京漬け、煮物、サラダ、豆、味噌汁	バームロール	
(月)	りんご	紅茶	
15	ホワイトシチュー、トマトとツナの和風サラダ、		
(火)	切り干し大根、玉子豆腐+菜の花 パナナフルーツゼリー	00	
16	冷しゃぶ、味噌汁、白菜とカニカマサラダ、	チョコ	
(水)	炊き込みご飯	コーヒー、カルピス	

	ラ ン チ	おやつ	
17	カレーライス、大根サラダ、切り干し大根、	ドーナツ	
(木)	玉子豆腐スープ りんご、苺	紅茶、カフェオレ	
18	コロッケ+野菜サラダ、湯豆腐+そぼろあんかけ、味噌汁	リーフパイ	
(金)	りんごコンポートヨーグルト	玄米茶	
19	おにぎり、煮豆、サラダ、豆腐の味噌汁、焼売、煮物	クッキー	
(±)	フルーツゼリー	紅茶	
21	ぶり大根、白豆、味噌汁、分葱とわかめの酢味噌和え、	カステラ	
(月)	夏ミカンヨーグルト	コーヒーor 紅茶	
22	鶏のから揚げ+サラダ、大根とさつま揚げ煮物、	クッキー	Commonwearth Commonwearth
(火)	具沢山スープ、グリンピースご飯 りんご	紅茶	
23	ほうれん草の胡麻和え、豚肉生姜焼き+キャベツ、煮豆、	カステラ	
(水)	人参しりしり、味噌汁 ミックスゼリー	ミルクティ	
24	豚しゃぶサラダ、ご飯、煮物、もずく酢、味噌汁	チーズ、クッキー	
(木)	りんごコンポートヨーグルト	紅茶	000
25	お好み焼き、中華スープ、もずく酢、おにぎり	クッキー	
(金)	夏ミカン	お茶	
26	ナポリタン、サラダ(ブロッコリー、トマト、キュウリ)、	チョコ、クッキー	
(±)	煮豆 りんご+夏ミカン	紅茶	
28	鰹のたたき、高野豆腐の煮物、お吸い物、	チョコ、クッキー	
(月)	山芋の和え物 フルーツゼリー	紅茶	
29	親子丼、大根味噌汁、蒸し茄子、温野菜サラダ	クッキー	
(火)	ヨーグルト+マーマレード	紅茶	
30	小松菜とエビのガーリック炒め、煮物、サラダ、味噌汁、	羊羹	
(水)	蒸し茄子 ヨーグルト+りんご	煎茶	
31	ゆかりご飯、味噌汁、焼き魚 1/2、ポテトサラダ、	せんべい	
(木)	ブロッコリー海老のガーリック、ほうれん草胡麻和え 苺	お茶、ヤクルト	
THE STATE OF THE S	接受しから、これ用者の皆 できる事を楽しみながらに す。ほーむでは皆さんで少 す。ほーむでは皆さんで少 す。ほーむでは皆さんで少 できる事を楽しみながらに ますが、こんな形で返って 心がほっこり、うれしい気 なりますね。 一足飛びで暑くなったり なりますね。 一足飛びで暑くなったり	では、いった、「山田客」の記述をいった。 見ドライブをしました。 見ドライブをしました。 ですね。お出かけ では、いった。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	今月のスナック の高校野球とTVでのスポートでのでいました。 い高校野球とTVでのスポートでのである。 を持ていました。



か、春本番ですね。 足飛びで暑くなったりします (文責:星)

なりますね。

心がほっこり、うれしい気持ちに はすが、こんな形で返ってくると g。ほーむでは皆さんで少しずつ、 Oんが協力して作成した(編み物 リスマスに東逗子の広場の飾を皆 **答)」から、ご利用者の皆様にぽち** てして、「こころの会(こどもの学習支 できる事を楽しみながら行ってい しました)ことのお礼だとの事で 袋が届きました。これは、昨年のク

悥が必要ですね。お出かけは、お花 よすが、

気温は

乱高下しました。

夏 **戻り。体調を崩しやすい季節で注** かと思うような日の翌日が冬に逆 大気は晴れが多かったように思い

賑わっていました。 の高校野球とTVでのスポーツが 3月はパラリンピック、そして春

今月のスナップ