おーばる・ほーむ

ランチメモ

2022　4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（金）	白菜と豚肉のオイスター炒め、コーンご飯、味噌汁、和風サラダ、昆布巻　フルーツヨーグルト	プチケーキ 紅茶
2（土）	カレーそば、サラダ、煮物、煮豆　ゼリー	レーズンクッキー ミルクティ
4（月）	シチュー、サラダ（大根、きゅうり、シーチキン他）、ヨーグルト＋バナナ	KitKat ミルクティ
5（火）	茸ご飯、味噌汁、中華卵焼き、鰆の西京焼き、カニカマもずく酢　杏仁豆腐＋苺	KitKat コーヒーor 紅茶
6（水）	大根の煮物、ご飯、卵豆腐、ほうれん草胡麻和え、焼き鮭、味噌汁　ヨーグルト、バナナ、甘夏	プチケーキ+マーマレード ミルクティ
7（木）	豚生姜焼き+キャベツ・トマト、卵焼き、ご飯、もずく酢、煮豆、味噌汁　ヨーグルト＋甘夏	チョコレート 紅茶
8（金）	焼き鮭＋大根おろし、トマトとはんぺん卵とじ、若布サラダ、味噌汁　ヨーグルト＋夏みかん	クッキー 紅茶
9（土）	和風スパゲティ、サラダ、ミネストローネスープ　夏みかん、苺	パンダクッキー ミルクティ
11（月）	筍ご飯、豚しゃぶ＋サラダ、味噌汁　ヨーグルト＋マーマレード	クッキー ミルクティ
12（火）	蕗・筍・若布煮、鮭ソテー＋温野菜、蒸し茄子、味噌汁	クッキー ミルクティ
13（水）	青椒肉絲、ご飯、レンコンの甘酢、煮豆、味噌汁　ミックスゼリー	バームクーヘン ダージリンティ
14（木）	肉じゃが、ご飯、山芋のもずく酢、ひじき煮、蕪の味噌汁　ヨーグルト＋マーマレード	ルマンド ミルクティ
15（金）	ホワイトシチューアボガド入り、豆腐あんかけ、トマト若布サラダ、ひじきの煮物　コーヒーゼリー	和菓子 お茶
16（土）	カレーうどん、ほうれん草胡麻和え、卵焼き、レタスと焼売　ヨーグルト	クッキー 紅茶

	ラ　ン　チ	お　や　つ
18（月）	肉ボールの甘酢、大根煮もの、澄まし汁 オレンジ	和菓子 ミルクティ
19（火）	鶏とアボガドのマヨネーズソテー、味噌汁、蕗の煮物、 さつま揚げ＋大根おろし　みかん	フルーツゼリー ミルクティ
20（水）	焼きそば、中華スープ、めかぶ、煮豆、 大根若布サラダ　バナナヨーグルト	ぽたぽた焼き 緑茶
21（木）	筍ご飯、鶏肉と大根の炒め物、蕗煮、若布おひたし、 味噌汁　みかん	おせんべい、バームクーヘン 紅茶
22（金）	焼き鮭＋大根おろし、味噌汁、筑前煮、トマトもずく酢 バナナ＋ぶどう	ゴーフル 紅茶
23（土）	焼き鮭＋大根おろし、煮物、蕗の葉煮、 若布ときゅうりの酢の物　ぶどう	クッキー ミルクティ
25（月）	豚の生姜焼き、サラダ、カボチャ煮、ニラ玉汁、 茎わかめ煮　バナナ＋ぶどう	クッキー ミルクティ
26（火）	焼き魚＋大根おろし、浅漬け、味噌汁、めかぶ・蕗の煮物、 はんぺんブロッコリーソテー　りんご、ぶどう	チョコパイ 紅茶
27（水）	カレーライス、蕗の煮物、シーザーサラダ、スープ ヨーグルトゼリー	選んでクッキー 紅茶
28（木）	鶏肉野菜煮、味噌汁、ご飯、山芋のもずく酢、 カボチャ煮、小松菜おひたし　苺	ゴーフル（バニラ） 紅茶
29（金）	鱈のムニエル+野菜、ポテトサラダ、味噌汁 ヨーグルト	チョコ、チーズ ミルクティ
30（土）	オムライス、野菜スープ（蕪、人参、玉ねぎ、舞茸）、 煮豆、ポテトサラダ+トマト　ヨーグルト＋苺	ゴーフル ポカリスエット

今月のスナップ

４月は日中と朝晩の気温差が大きく、天気も月前半は晴れ間も多かったですが、後半になると曇りや雨の日が多かったように思われます。

お散歩は天気の様子を見ながらになりましたが、色々な花が咲いているので楽しい外歩きとなりました。

雨の日など外に出られないときは、室内での体操やボールゲームなどをして身体を動かし、体力維持に努めています。室内ゲームは白熱するシーンもありました。

また、桜を見にハイランドや運動公園へドライブにも行きました。今年の桜は一番キレイな時期は結構寒かったように感じました。そのためか割と長く花が咲いてくれたように思います。

新型コロナはなかなかおさまらず、まだまだ注意が必要な日々が続いています。

引き続きオーバルでは、皆さんが安心してほーむに来られるよう努めてまいります。

（文責：星）