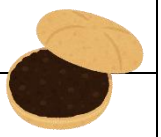
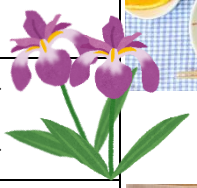
おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2022　5月

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
2（月）	ハヤシライス、煮物、蕪漬物　ヨーグルト+りんご	カステラ　お茶
3（火）	三色丼、味噌汁、厚揚げ+大根おろし、ツナとピーマンの炒め物　フルーツヨーグルト和え	レモンクッキー　紅茶
4（水）	カレイ煮魚、回鍋肉、蕗・人参・さつま揚げ煮、ご飯、味噌汁（豆腐、ニラ）　みかん	チョコ、チーズ　ダージリン
5（木）	ちよだ寿司（つつじ）、澄まし汁（三つ葉・豆腐・卵）、蕪の甘酢　メロン	ぽたぽたせんべい　ホットゆず
6（金）	豚汁、鯖+大根おろし、茸とがんもの煮物、もずく酢　フルーツゼリー	お饅頭（お土産）　日本茶
7（土）	豚汁、野菜サラダ+焼売、煮豆、玉子焼き、漬物　ゼリー	最中　麦茶
9（月）	親子丼、味噌汁、煮豆、煮物（人参・さつま揚げ）、大根サラダ　ゼリー	最中　日本茶
10（火）	大根と豚肉の中華煮、味噌汁、新玉・トマトサラダ、茸と人参の胡麻ドレ風　バナナ、マーマレードヨーグルト	チョコ、クッキー　カフェオレ
11（水）	里芋と鶏肉の煮物、ご飯、味噌汁、山芋もずく酢、キャベツと人参のお浸し　バナナヨーグルト	フルーチェ　ダージリン
12（木）	カレーライス、大根サラダ、スープ　オレンジ	クッキー　ダージリン
13（金）	味噌肉じゃが、カリフラワーとゆで卵のホットサラダ、お吸い物、トマトもずく酢　ヨーグルト+マーマレード	チョコサンドリッツ　紅茶
14（土）	ナポリタン、サラダ（トマト・きゅうり・レタス・ちくわ）、黒豆、わかめスープ　ヨーグルト+ジャム	クッキー、チーズ　紅茶
16（月）	豚しゃぶサラダ、豆腐・葱+鱈汁、黒豆、あさりとネギ汁　オレンジ	和菓子　日本茶
17（火）	鰹と茄子の煮物、カリフラワーマヨネーズ炒め、トマトもずく酢、豚汁　フルーツゼリー	クッキー　コーヒーor 紅茶



	ラ　ン　チ	お　や　つ
18（水）	ちらし寿司、もずく酢、味噌汁、ほうれん草白和え、煮豆　夏みかん	クッキー　ダージリン
19（木）	鰆の西京漬け、キャラ蕗、煮豆、ほうれん草の胡麻和え、ジャーマンポテト、ご飯　ヨーグルト+マーマレード	クッキー　ダージリン
20（金）	豚肉生姜焼き+野菜炒め、味噌汁、そら豆、蕪の甘酢漬け、蕪と油揚げの煮物　フルーツ+杏仁豆腐	ドーナツ　ミルクティ
21（土）	炒飯、サラダ、わかめスープ、そら豆、蕪と油揚げ煮物　オレンジ	クッキー　ミルクティ
23（月）	鶏のピカタ+サラダ、煮物（人参・じゃがいも・椎茸他）、味噌汁（豆腐・わかめ）　ヨーグルト+バナナ	和菓子　日本茶
24（火）	鶏と玉子のさっぱり煮、中華春雨スープ、蕗の煮物、蒸し茄子　バナナ+杏仁豆腐	クッキー　紅茶
25（水）	麻婆豆腐、カニカマもずく酢、さつまいも甘煮、ご飯、味噌汁（玉子、キャベツ、大根）　ぶどう	ドーナツ　コーヒーor 紅茶
26（木）	ポトフ（ベーコン、パプリカ・ピーマン他）、キャラ蕗、もずく酢、ご飯、煮豆　りんご	チーズ、クッキー　紅茶
27（金）	麻婆茄子、味噌汁、新玉トマトサラダ、蕗の煮物　りんご+ぶどう	ロールケーキ　紅茶
28（土）	スパゲッティ、玉子焼き、サラダ、スープ　ヨーグルト+りんご・マンダリン	クッキー　コーヒー
30（月）	甘酢鮭のムニエル、野菜炒め、キャラ蕗　フルーツゼリー	ドーナツ　ミルクティ
31（火）	牛丼、切干大根、トマト新玉サラダ、味噌汁　フルーツヨーグルトゼリー	ドーナツ or 和菓子　紅茶



今月のスナップ

５月は半ば過ぎまでは、晴れる日の方が優勢でしたが、末頃になるといよいよ梅雨入りを感じさせる、曇りや雨の日が多くなりました。

晴れの日には積極的にお散歩に出かけましたが、こちらも熱中症に注意が必要な日が増えてきました。天気は安定せず真夏を思わせる30℃に届くかと言うような翌日には17℃以下と言う気温の乱高下に体調管理が非常に難しい時期でもありました。

新型コロナは油断できないとは言え、少し落ち着いてきましたが、どうしてもマスク着用が必要な場面もまだ多くあります。これからは、熱中症注意の状況とマスク着用の判断していく必要がありますね。

世界的にはウクライナの状況に影響を受けて、様々な物の価格が上昇し始めました。これから暑くなっていく時期に、エネルギー価格の高騰はエアコンの使用率の上昇もあり、より厳しさを増すようです。

節電と適切にエアコンを使用して、しっかりとした体調管理を行うことの両立が大切ですね。

早く平和になりますように！

（文責：星）