おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2022　6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（水）	焼魚、卵豆腐、小松菜胡麻和え、焼売・キャベツ、切干煮、ご飯、味噌汁　みかんゼリー	フルーチェ お茶
2（木）	酢豚、煮豆、茄子のお浸し、卵スープ、ご飯　マンゴープリン	鳩サブレ 紅茶
3（金）	焼鮭+大根おろし+漬物、味噌汁、トマトサラダ、茄子のお浸し　メロン	チョコクッキー アールグレイ
4（土）	焼うどん、キャラぶき、サラダ、切り干し大根　ヨーグルト+梅ジャム	お菓子アラカルト お茶
6（月）	夏野菜カレーライス（ズッキーニ、人参、茄子、豚ほか）、スープ（卵、ほうれん草）　みかんゼリー	アルフォート ミルクティ
7（火）	肉じゃが、トマトもずく酢、ほうれん草のお浸し、味噌汁　さくらんぼ	クッキー 紅茶
8（水）	焼きそば（キャベツ、ピーマン、もやし、椎茸他）、わかめスープ、豚しゃぶサラダ　ヨーグルト+梅ジャム	ロアンヌ 紅茶
9（木）	焼魚、ポテトサラダ、長芋のもずく酢、豚汁　オレンジ	おせんべい お茶
10（金）	鶏と茄子のオイスターソース炒め、オクラもずく酢、ほうれん草と油揚げの煮びたし、ニラ玉汁　スイカ	カステラ 紅茶
11（土）	クリームシチュー、煮豆、大根サラダ、さつま揚げ煮物、卵豆腐　ゼリー	カステラ お茶
13（月）	鰆の西京漬け、漬物、煮物、キュウリもずく酢、おたふく豆、味噌汁、ふりかけご飯　マンゴープリン	おせんべい 紅茶
14（火）	親子丼、茄子の味噌汁、蕗の煮物、山芋もずく酢、魚河岸焼き+大根おろし　ぶどう+オレンジ	アルフォート ミルクティ
15（水）	うどん（卵、かにかま、油揚げ他）、長芋もずく酢、煮物（大根、人参、里芋他）　バナナヨーグルト	ホームパイ ミルクティ
16（木）	豆腐ハンバーグ、粉吹き芋、人参グラッセ、パプリカ、野菜スープ、わかめの酢の物　フルーツヨーグルト	せんべい、カステラ カルピス

	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（金）	おでん、トマトもずく酢、胡麻豆腐、コーンご飯、人参ツナオムレツ　フルーツゼリー	カステラ お茶
18（土）	焼きそば、野菜サラダ（はんぺん、カニカマ入り）、おでん　フルーツ	カステラ お茶
20（月）	冷やし中華、煮物（大根、さつま揚げ、人参、きのこ）、煮豆　バナナヨーグルト	ホームパイ 紅茶
21（火）	焼鮭+大根おろし、高野豆腐、トマトもずく酢、味噌汁　フルーツ盛り合わせ（バナナ、ぶどう、キウイ）	せんべい、クッキー コーヒーor 紅茶
22（水）	肉じゃが、胡麻豆腐、大根サラダ、味噌汁　ヨーグルト+梅ジャム	古代せん お茶
23（木）	焼鮭、ひじき煮、小松菜胡麻和え、野菜炒め、ご飯、トマトサラダ、味噌汁　キウイ	バームクーヘン アールグレイ
24（金）	豚しゃぶ大根おろし和え、中華スープ、蒸し茄子、蕪の甘酢漬、ひじきの煮物　フルーツゼリー+さくらんぼ	クッキー 紅茶
25（土）	二色丼（ひき肉、卵）、煮豆、煮物（大根、人参他）、キュウリもずく酢、漬物、味噌汁　バナナ+さくらんぼ	クッキー コーヒー
27（月）	棒棒鶏、野菜+ショウガネギドレッシング、煮びたし、枝豆、酢の物、豆腐と舞茸汁　ヨーグルトバナナ	マーブルチョコケーキ 紅茶
28（火）	焼鯖の甘酢和え、味噌汁、湯豆腐胡麻あんかけ、トマトとはんぺんの卵とじ　フルーツヨーグルトゼリー	クリームリッチロール コーヒー
29（水）	餃子、きのこソテー、ご飯、切り昆布煮、鮭昆布巻き、味噌汁　スイカ	チョコ 紅茶
30（木）	うなせいろ、茄子と茗荷の煮物、とうもろこし、味噌汁、トマトサラダ　スイカ	ロールクッキー アップルティ

今月のスナップ

６月は半ばを過ぎてようやく、梅雨入りしたと思ったら、あっという間に梅雨明けになってしまいました。

まさに異常気象ですね。毎日が蒸し暑く、梅雨の戻りもあるとの事で、全く天気が安定せず、雨が降ると言われて大きな傘を持って出れば降らず、逆にお守り程度にと折り畳み傘を持って出れば、土砂降りと言う困った毎日です。

昔は、夕立の後は、涼しくなりましたが、最近は只々、蒸し暑さが蓄積されて行く状況で、地味に体力が削られていく感じがします。皆さんの中にも食欲が落ちている方がいらっしゃるのではないでしょうか？

しかし、こんな時にこそ毎日、しっかりとした食事を摂ることが大事です。

また、私もですがついつい冷たいものばかり食べてしまいますが、それだと内臓が冷えてしまい胃腸が余計に弱るそうです。

熱すぎず、冷たすぎないものを飲み、食べ、節電も大切ですが、昔とは違う類の暑さですので、**命を守るために適宜、エアコンを使いましょうね。**

（文責：星）