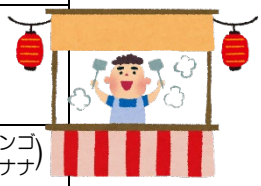
おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2022　8月

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（月）	冷やし中華、焼売（青梗菜添え）、卵スープ　スイカ	スイカ お茶
2（火）	チキンカレー、ポテトサラダ、蒸し茄子ごまだれ、若布きのこスープ　スイカ	バームクーヘン 紅茶
3（水）	鯖とごぼう（梅肉・しょうが）、冷奴（茗荷、ねぎ）、サラダ　さつまいも、スイカ	フルーチェ お茶
4（木）	ハッシュドビーフライス、スープ、ひじき煮、野菜サラダ　果物缶詰、スイカ	チョコパイ 日本茶
5（金）	冷やし中華、若布スープ、ひじき煮、じゃがいもとさつま揚げの煮物　スイカ	フルーチェ 紅茶
6（土）	エビピラフ、野菜スープ、牛しぐれ、大根サラダ　杏仁豆腐	ブルーベリー+ヨーグルト チーズ、お茶
8（月）	豚の生姜焼き+キャベツ・レタス・トマト、煮物（じゃがいも・人参ほか）　ゼリー（桃、キウイ）	ゴーフル 紅茶
9（火）	エビ入り焼きそば、チヂミ、青梗菜スープ、ジャーマンポテト　ヨーグルト+りんご	チョコクッキー ミルクティ
10（水）	鮭の西京焼き、じゃがいもといんげんの煮物、味噌汁、ひじき煮、トマトと豆腐のサラダ　バナナマーマレードヨーグルト	最中、せんべい ほうじ茶
11（木）	鶏手羽の煮込み（ゆで卵）、ご飯、味噌汁、もずく酢、煮物、じゃがいも・ハム卵炒め　ヨーグルト（バナナ・キウイ）	スイカ お茶
12（金）	かつおのたたき、ごま豆腐、味噌汁、高野豆腐の煮物、じゃがいもとトマトのチーズ焼き　スイカ	フルーツゼリー お茶
13（土）	ぶっかけ冷麦（きゅうり・卵・かまぼこ）、カボチャ煮、茄子煮浸し、トマトサラダ、煮物	
15（月）	鯖（大根おろし）、鶏肉と茄子のピリ辛炒め、黒豆、味噌汁（じゃがいも・若布）　スイカ	ヨーグルト（リンゴ バナナ） お茶
16（火）	焼鮭+大根おろし、五目汁、金時草と茸のおひたし、豆腐のあんかけ　スイカ	マドレーヌ ミルクティ
17（水）	シーフード夏野菜カレー、青梗菜と春雨汁、シーチキンサラダ、インゲンおかか和え　ゼリー+りんご	ゴーフレット ミルクティ



	ラ　ン　チ	お　や　つ
18（木）	里芋そぼろあんかけ、小松菜しらすちくわ炒め、味噌汁、ごま豆腐、もずく酢、ゆかりご飯　りんご+バナナ	マドレーヌor 最中 お茶
19（金）	とろろ茸そば、ポテトサラダ+トマトサラダ、から揚げ フルーツ+ヨーグルト	えびせんべい ほうじ茶
20（土）	野菜炒飯、いんげんの胡麻和え、サーモン昆布巻、コロッケ 1/2+(トマト+タルタルソース)、澄まし汁　白桃ゼリー	せんべい、クッキー お茶
22（月）	麻婆豆腐、茄子蒸しショウガ味、きゅうり茗荷もずく酢、味噌汁（カボチャ、揚げ、オクラ）　梨	ドーナツ お茶
23（火）	ホワイトシチュー、蒸し茄子中華風+焼売、アボガドゆで卵サラダ　梨	フルーチェ 紅茶（マーマレード入）
24（水）	冷やし中華、かまぼこ・小松菜サラダ、ごま豆腐、人参しりしり　ヤクルト	いわしせんべい お茶
25（木）	麻婆茄子、もずく酢、味噌汁、小松菜の胡麻和え、煮豆、ご飯　オレンジ	せんべい お茶
26（金）	しらす+おろし、中華卵焼き、味噌汁、トマトもずく酢 梨	クッキー お茶
27（土）	カレーライス、野菜スープ、ひじき煮、煮豆、サラダ、椎茸肉詰め　フルーツヨーグルト和え	ハッピーターン お茶
29（月）	三色丼（鶏そぼろ、卵、小松菜、ごま、おかか）、酢の物、カボチャバター蒸し、味噌汁　ヨーグルト+バナナ・オレンジ	和菓子 お茶
30（火）	肉そば、人参しりしり、厚揚げ+おろし添え フルーツゼリー+オレンジ	甘納豆 お茶
31（水）	鰆西京焼き、煮物、餃子・焼売+キャベツ、味噌汁 桃ゼリー	フルーチェ（苺） お茶

今月のスナップ

8月は台風も来ましたが、晴れの日が多く、また蒸し暑い毎日が続きました。湿度の高さは、じりじりと体力を削るような毎日でした。ゲリラ豪雨のように、ザァッと雨が降っても、昔はスッと涼しくなりましたが、最近はそれもほんの少しで、むしろその後により高い湿度と気温に悩まされました。エネルギー状況は悪化、物価はいまだ上がり続け、このままだと夏の冷房から冬の暖房費も心配になりますね。

新型コロナ感染症は、拡大し続け周囲でも感染者や濃厚接触者が出てきている状況。もう、これが日常として、ワクチン接種などで重症化を防ぐことを主とするようになるのでしょうか。いずれにせよ、治療薬が開発されるまでは、感染防御をしっかりと続ける必要がありますね。

この冬はインフルエンザとコロナのW感染拡大も噂されています。まずは体調を整え、感染症や夏の暑さ、冬の寒さに負けないような身体づくりをすることが大切になります。

（文責：星）