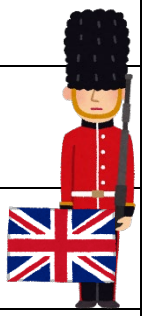
おーばる・ほーむ　ランチメモ　2022　9月

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（木）	親子丼、小松菜のお浸し、昆布巻き、もずく酢（きゅうり）、味噌汁（大根、油揚げ、わかめ）　梨	スイカ お茶
2（金）	しめ鯖のちらし寿司、茸わかめスープ、煮物（厚揚げ・枝豆）、茄子としし唐の甘味噌炒め　スイカ	芋、クッキー 紅茶
3（土）	さわら西京焼き、茄子の煮びたし	甘納豆 お茶
5（月）	肉じゃが、茄子の煮びたし（ショウガ味）、味噌汁、もずく酢（きゅうり+鶏）　オレンジ	饅頭 お茶
6（火）	あさりの炊き込みご飯、味噌汁、棒棒鶏、中華蒸し茄子、豆腐の茸あんかけ　梨	フルーチェ お茶
7（水）	茄子と鶏肉とオクラ煮、粉吹き芋、ご飯、味噌汁、トマトとキウイのサラダ　オレンジ	チーズ、クッキー アップルティ
8（木）	カボチャと野菜煮トマト味、卵焼き、ご飯、味噌汁、もずく酢（きゅうり）　梨	ひじきせんべい 紅茶
9（金）	焼鮭+大根おろし、山芋もずく酢、にんじんきんぴら、味噌汁、茄子の焼浸し　バナナヨーグルト	クッキー、プチチーズ 紅茶
10（土）	焼きそば、茄子のポン酢和え、煮物、わかめのお吸い物　バナナヨーグルト	最中 or ドーナツ お茶
12（月）	豚生姜焼き+キャベツ蒸し+野菜炒め、さつま芋甘煮、酢の物、味噌汁　ヨーグルト+バナナ、シャイン	チーズ、ハッピーターン アップルティ
13（火）	ゴーヤ肉詰めピカタ、山芋の梅和え、味噌汁、昆布巻、ひじきの煮物　梨+ぶどう	フルーチェ お茶
14（水）	カジキマグロソテイ野菜添え、人参グラッセ、もずく酢、味噌汁　オレンジ	ごぼうせんべい 梅ジュース
15（木）	肉うどん（牛肉、エノキ、玉ねぎ、長ネギ、椎茸）、ひじき煮、大根サラダ　梨	お土産、クッキー 紅茶
16（金）	鶏と茸のみそ炒め、冬瓜スープ、ひじきの卵とじ、山芋とオクラの梅和え　みかんゼリー	クッキー 紅茶 or コーヒー



	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（土）	ネバネバ丼（納豆、オクラ、山芋）、煮豆、焼売、味噌汁、サラダ　ヨーグルトゼリー	クッキー、チーズ　お茶
19（月）	お赤飯、コロッケ+野菜、ホッケ焼、冬瓜煮、すまし汁（茄子、舞茸、豆腐）　梨	りんごバナナヨーグルト　お茶
20（火）	ミートソーススパゲティ、キャベツスープ、サラダ３種　フルーツゼリー	クッキー　紅茶
21（水）	カレーライス、コンソメスープ、胡麻豆腐、煮豆、サラダ（大根、きゅうり、トマト）　ヨーグルト+りんご	せんべい　お茶
22（木）	豚肉とじゃがいも塩炒め、味噌汁、ご飯、煮豆、小松菜の胡麻和え　りんご	いわしせんべい　お茶
23（金）	シチュー、サラダ（シーチキン、レタス、きゅうり他）、豆腐（ネギ、おかか、オクラ）　フルーツゼリー	クッキー　カフェオレ
24（土）	ソーメン+温汁（しめじ、揚げ、ネギ）、煮物（冬瓜、エビ）、小松菜胡麻和え　バナナヨーグルト	お好み焼き　お茶
26（月）	鮭と野菜蒸し、サラダ（きゅうり、カニ、小松菜）、茄子蒸しショウガ味、味噌汁　ヨーグルト+りんご	せんべい、チーズ　お茶
27（火）	豚しゃぶサラダ、石狩汁風、コーンと茸のご飯、山芋もずく酢、冬瓜のカニカマあん　りんご+キウイ	クッキー　紅茶
28（水）	豚汁、酢の物（きゅうり、もずく）、鰆焼魚、ゴーヤと卵のチャンプル　りんご	フルーチェ　お茶
29（木）	山かけ丼、里芋の煮物、小松菜胡麻和え、豆腐とわかめの味噌汁　柿	クッキー（チョコ）　紅茶
30（金）	ミートローフ（ゆで卵入り）、野菜スープ、トマトもずく酢　フルーツゼリー	せんべい　ほうじ茶

今月のスナップ

９月は、晴れ・雨（曇り）が半々くらいでした。

天気の良い日は、真夏日で暑く、曇りだとプラスして湿度が高く、更に不快指数が上がっているような毎日でした。

新型コロナはやや減少傾向にあるようですが、油断はできない状況ですね。

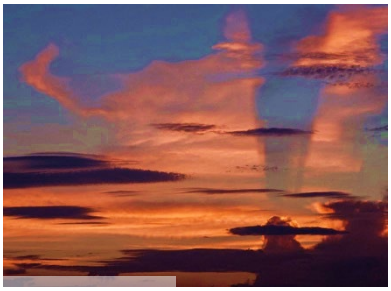
ほーむでは、しっかりと感染対策・水分摂取を継続しつつ、屋外での散歩、室内での運動を行いました。

また、「絵本の会」との交流も始まり、パソコンからTV画面へ映し出される絵本の読み聞かせを小さなお子さんとお母さん方も一緒に楽しみました。今後も定期的に開催する予定です。

今月は世間一般、あまり明るいニュースが見られませんでしたが、ほーむでは皆さん仲良く、笑顔で明るく過ごしています。

まだまだ、暑さが厳しい日々、体調管理に気をつけましょう。

（文責：星）



帰宅途中の空
夕焼け空の
雲に雲の影が
映っていました