**オーばる・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	焼きそば、お吸い物、ほうれん草の胡麻和え、煮物	フルーチェ	
(±)	ぶどう	お茶	
3	混ぜご飯、かぼちゃ煮物、豚しゃぶとサラダ、	せんべい	
(月)	小松菜胡麻和え、澄まし汁 柿	お茶	
4	豚の生姜焼き+野菜炒め、味噌汁、ちくわ煮物、	ルマンド、チョコ	
(火)	蒸し茄子ごまだれ みかん 1/2+ぶどう 3 粒	紅茶	
5	鯖焼魚(レモン添え)、かぶとエビの煮物、山芋もずく酢、	ルマンド、チーズ	000
(水)	ご飯、味噌汁 バナナヨーグルト	紅茶	
6	親子丼、大根サラダ、温野菜、味噌汁	ルマンド、チーズ	
(木)	バナナヨーグルト	コーヒーor 紅茶	
7	鮭の西京漬け、煮物、豆、お新香(きゅうり、かぶ)、	シルベーヌ	
(金)	味噌汁(わかめ、ネギ、豆腐) バナナヨーグルト	お茶	
8	ナポリタン、スープ(じゃがいも、玉ねぎ)、サラダ	ホームパイ	
(±)	煮豆、お新香 ぶどう	ミルクティ 🏴	
10	鶏肉とブロッコリーの塩味+野菜サラダ、卵豆腐、	クッキー	
(月)	山芋もずく酢、味噌汁 みかん 1/2	アールグレイティ	
11	牛肉とトマトの卵炒め、棒棒鶏サラダ、わかめスープ、	チョコビスケ、チーズ	
(火)	小松菜茸のお浸し りんご	紅茶	
12	鰆西京焼きしし唐添え、牛肉ごぼうしぐれ煮、煮豆、	せんべい、チョコ	
(水)	野菜サラダ、ご飯、味噌汁 柿	お茶	
13	ゆで豚と野菜のニラたれ、卵豆腐、牛肉しぐれ煮、	りんご+ピオーネ	
(木)	味噌汁(じゃがいも、小松菜、揚げ)、ご飯 りんご	コーヒーor 紅茶	
14	焼きそば、牛肉炒め、スープ(豆腐、椎茸、ネギ)、	コアラのマーチ	
(金)	柿	お茶	
15	カニチャーハン、野菜スープ、煮豆、トマトサラダ、	チョコ、チーズ	
(±)	煮物 ヨーグルト (バナナ、りんご)	お茶	
17	カレーライス、サラダ(小松菜、きゅうり、蒲鉾)、	ごぼうせんべい	
(月)	卵豆腐 ヨーグルト(バナナ、りんご)	お茶	

	ラ ン チ	おやつ	
18	赤魚の粕漬焼、味噌汁、ひじきの煮物、	源氏パイ	
(火)	蕪のカニカマあん 柿	紅茶	
19	鰆+焼売、小松菜とちりめんとおかか、味噌汁、	チョコパイ	
(水)	鶏サラダとブロッコリー 杏仁豆腐+ゼリー	お茶	
20	茄子入りミートソースパスタ、大根サラダ、卵スープ、	くるみゆべし	VIIII/
(木)	カボチャチーズ焼き 杏仁豆腐+みかん	お茶	
21	炒飯(シラス、ネギ、卵)、ワカメ豆腐スープ、サラダ、	せんべい	
(金)	ひじきの煮物、カボチャの煮物、焼売 杏仁豆腐	ほうじ茶	900
22	コロッケ(キャベツ千切り添え)、スパゲティサラダ、	フルーチェ	
(±)	根菜煮、味噌汁、ご飯 柿	ミルクティ	
24	ハンバーグ+大根おろし、サラダ、黒豆、納豆、味噌汁	チョコ	
(月)	みかん 1/2	お茶	
25	おでん、味噌汁、トマトもずく酢、豚茄子炒め、	チョコパイ	
(火)	みかん 1/2	紅茶	
26	餃子、豚バラ大根、煮豆、ご飯、味噌汁、サラダ	キットカット	625ta
(水)	柿	ミルクティ	
27	カツ丼、きゅうりもずく酢、さつま芋煮、野菜スープ	フルーチェ	
(木)	みかん	紅茶	
28	カジキのバジルソテー+温野菜、菊花のお浸し、	キットカット	
(金)	大根と茸の煮物、お吸い物  柿	紅茶	
29	温うどん、サラダ、ほうれん草のちりめんおかか、	クッキー色々	
(±)	卵豆腐 りんご	お茶	
31	鮭のムニエル甘酢あんかけ風、ほうれん草+ちりめんじゃこ	クッキー、チーズ	
(月)	蓮のきんぴら、味噌汁 みかんゼリー	お茶	



いちょうと青空

ましょう。 皆で頑張り (文責:星)

策に努めて参ります。

るようです。 引き続き感染予防やワクチン接種など、対 って来ました。なかなか収束しませんが、 身近な所でも、感染した話を聞くようにな

ろん継続して体力づくりに努めています。 ども楽しみました。お散歩や体操も、もち で、最多5度目の宇宙だとか。凄い!! ね。若田さんは日本人宇宙飛行士最高齢 今月は、宇宙飛行士の若田光一さんや大リ き、朝晩は冷えを感じるようになって来ま 新型コロナは、また少しずつ増加傾向にあ 室内では、唄、トランプ、ボールゲームな ほーむでは、順番にドライブに出かけまし ーグの大谷翔平選手の活躍が光りました 10月は、やや雨や曇りの日が多かったよう 空を見ることもできました。お散歩日和。 した。晴れた日は、すっきりした綺麗な青 に思いますが、月の後半には暑さも落ち着

## 今月のスナップ