おーばる・ほーむ　ランチメモ　2022 11 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（火）	八宝菜、蒸し茄子のゴマダレ、蓮のきんぴら、汁（豆腐、ワカメ、卵、湯豆腐）　りんご	クッキー 紅茶
2（水）	肉じゃが、蒸し茄子のゴマダレ、ご飯、もずく酢、味噌汁（大根、油揚げ、豆腐）　柿	クッキー、チョコ コーヒーor 紅茶
3（木）	ハヤシライス、サラダ、煮物、スープ　柿とりんご	ビスケット、チーズ コーヒー
4（金）	ホワイトシチューor ビーフシチュー、ひじきの煮物、ゆで卵+コールスローサラダ、もずく酢　みかんゼリー	フルーチェ ほうじ茶
5（土）	野菜スープ、サラダ（きゅうり、カニカマ）、煮豆、鶏肉と豆腐煮　ヨーグルト	せんべい、チーズ ほうじ茶
7（月）	鍋（白菜、肉団子、人参、豆腐、椎茸、ネギ、小松菜）、黒豆、さつま芋甘煮　柿	洋菓子色々 ミルクティ
8（火）	焼鮭・椎茸+大根おろし、茸汁、高野豆腐煮、菊・山芋もずく酢、さつま芋煮　りんご	クッキー、せんべい ミルクティ
9（水）	豚しゃぶ、長芋もずく酢、浅漬け、ワカメの味噌汁、蕪とグリンピース煮、ご飯　りんご	びわゼリー ほうじ茶
10（木）	ポトフ、にしん昆布巻、ほうれん草のお浸し、浅漬け　柿	クッキー、せんべい ほうじ茶
11（金）	すき焼き、温泉卵、もずく酢+菊、味噌汁　柿+りんご	せんべい、チョコ 紅茶
12（土）	ピラフ+焼きそば、さつま芋、エノキと卵スープ　りんご	
14（土）	豚生姜焼き+キャベツ、しめじとほうれん草の胡麻和え、はやとうりとベーコン炒め、味噌汁　バナナヨーグルト	チョコ、チーズ お茶
15（火）	親子丼、蕪の味噌汁、トマトもずく酢、ベーコンとはやとうりの炒め物　とろとろ柿	ホームパイ 日本茶
16（水）	ポトフ（カボチャ、ズッキーニ、蕪、人参、しめじ、ブロッコリー、ハム）、煮豆、もずく酢、煮びたし　バナナヨーグルト	チョコ、チーズ 紅茶

	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（木）	鶏肉酒蒸し胡麻風味、煮びたし、味噌汁、ポテトサラダ　バナナ	せんべい、チョコ　お茶
18（金）	ハヤシライス、白菜スープ、ポテトサラダ+トマト+卵、南瓜いとこ煮　柿	チョコクッキー　ミルクティ
19（土）	炊き込みご飯、味噌汁、煮物、コロッケサラダ添え、小松菜胡麻和え　フルーツ入りゼリー	せんべい２種　お茶
21（月）	焼き鳥塩味２本、鮭+甘酢味野菜、酢の物、味噌汁　みかん	
22（火）	麻婆豆腐、かに玉スープ、もずく酢、小松菜のお浸し　りんご	せんべい　お茶
23（水）	手まり寿司、煮びたし（小松菜、しめじ、ゆず、おかか）、澄まし汁　くだもの	サクサクパンダ、チーズ、お茶
24（木）	おでん（コンニャク、大根、卵、はんぺん、つみれ他）、浅漬け、はやとうりとハム炒め物　バナナヨーグルト	クッキー　お茶
25（金）	親子丼、味噌汁、蕪と油揚げの煮物、ブロッコリーとトマトのサラダ　柿	キットカット　紅茶
26（土）	炒飯、豚汁、サラダ（卵、ブロッコリー）、煮豆　バナナヨーグルト	チョコレート　お茶
28（土）	シチュー、サラダ（大根、きゅうり、もずく、トマト）、昆布巻　バナナヨーグルト	チョコレート　お茶
29（火）	豚汁、鰆の西京焼き+しし唐、山芋もずく酢、蒸し茄子　柿	チョコレート　紅茶
30（水）	生姜焼き、カニカマもずく酢、昆布巻（たらこ）、さつま芋甘煮、ご飯、味噌汁　バナナヨーグルト	クッキー、チョコ　紅茶

今月のスナップ

11月です。今月は晴れが優勢でした。しかし、朝晩は一気に冷え込みが始まり、日中との気温差で体調を崩す方もみられました。これからは、寒さに負けないよう、防寒対策も必要ですね。

そして、世の中は、サッカーワールドカップが月一番の話題でしたね！

時差の関係で、夜中から明け方の放送でしたが、サッカーファンの方々には興奮で眠れない日々だったことでしょう。（私は朝のニュースで確認していましたが）

この記事を書いている現在は、残念ながら敗退してしまいましたが、今後に期待できる良い試合でしたね。

さて、新型コロナは更に増加傾向。それに加え、季節性インフルエンザも流行の兆しがあるようです。

寒暖差が激しいこともありますので、ますます体調管理に万全を期す必要があります。日々の手洗い、うがい、そして寒さ対策など、お互いに注意しましょう。

年末年始の準備が始まります。引き続き、皆で頑張りましょう。

（文責：星）

七五三の準備中かな