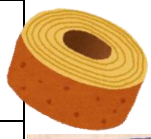
おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2022　12 月

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）	鍋つみれ汁、煮物（里芋、人参、さつま揚げ）、小松菜胡麻和え　バナナ、りんご+ヨーグルト	コーンチョコ、みかん、ぜんざい、ほうじ茶
2（金）	挽肉とじゃがいもの中華風、味噌汁、もずく酢、小松菜と茸のお浸し　フルーツヨーグルト	チョコ　紅茶
3（土）	温素麺（茸、揚げ、玉子、茗荷、小松菜、葱）、サラダ、焼売　りんご	クッキー　コーヒー
5（月）	ミートライス+ゆで卵 1/2+カリフラワー+サラダ菜）、スープ、黒豆、蕪の甘酢　りんご	チョコクッキー　お茶
6（火）	スペイン風オムレツ、味噌汁、山芋もずく酢、大根と厚揚げの煮物　りんご	せんべい　お茶
7（水）	ご飯、味噌汁（蕪・油揚げ）、はやとうり煮物、焼売、青梗菜、生揚げの茸あんかけ　柿	チョコ、せんべい　コーヒーor 紅茶
8（木）	クリームシチュー、サラダ、きゅうりもずく酢　柿	バームクーヘン、チーズ、ミルクティ
9（金）	ポトフ、コーンご飯、りんごと白菜のサラダ、湯豆腐のカニあんかけ　フルーツヨーグルト	せんべい　ほうじ茶
10（土）	納豆ご飯、揚げと小松菜煮、クリームシチュー、煮豆　柿とヨーグルト和え	バームクーヘン　お茶
12（月）	餃子、中華スープ（はんぺん、椎茸他）、マグロしぐれ、エノキとほうれん草のお浸し　柿	チーズクッキー　紅茶
13（火）	煮込みハンバーグ+人参グラッセ、ポテト、澄まし汁、蓮根の甘煮、厚揚げ+大根おろし　りんご+ヨーグルト	雪の宿、ベビーチーズ　お茶
14（水）	鱈ちり鍋、ハスのきんぴら、サラダ　みかん 1/2	ホームパイ　紅茶
15（木）	カジキマグロバジル焼き、（ピーマン、パプリカ他）、餃子、小松菜、もずく酢、ワンタンスープ　柿	ホームパイ　紅茶
16（金）	さつま芋ご飯、豚汁、トマトもずく酢、蓮根のきんぴら　みかん	ホームパイ　お茶



	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（土）	野菜スープ、ハーブチキンソテー、大根サラダ、煮豆、さつま芋煮　ヨーグルト	ハーベスト　お茶
19（月）	豆乳胡麻鍋（豚肉、白菜、当F、人参、大根、白滝、厚揚げ）、鮪角煮、もずく酢　みかん 1/2	甘酒　お茶
20（火）	おこわ風炊き込みご飯、味噌汁、ぶり大根、小松菜のごまだれ、中華卵焼き　みかん	サブレ、雪の宿　コーヒーor 紅茶
21（水）	ホワイトシチュー、大根サラダ、だし巻き卵、小松菜おひたし　みかん	せんべい　お茶
22（木）	白菜と海老の中華炒め、ほうれん草とわかめの和え物、いとこ煮、味噌汁　りんご	チーズスティック　お茶
23（金）	味噌肉じゃが、山芋もずく酢、はやとうりの煮物、焼売、中華スープ　フルーツヨーグルト	せんべい、みかん　お茶
24（土）	オムライス、野菜スープ、煮豆、さつまいも煮、トマト　バナナヨーグルト	チョコ、みかん　お茶
26（月）	焼きそば、肉団子スープ（肉団子、葱、玉子、小松菜）、はんべん　りんご	ルマンド　ミルクティ
27（火）	五色丼、味噌汁、里芋のポテトサラダ韓国風、豆腐の茸あんかけ　フルーツヨーグルト	チョコ　お茶
28（水）	鮪トロロ丼、煮物（里芋、人参）、汁（エノキ、豆腐）、小松菜とエノキのお浸し　みかん 1/2	カステラ　紅茶
29（木）	ミートソースパスタ、わかめスープ、なます、梅花はんぺん、小松菜とエノキのお浸し　りんご	カステラ、くるみっ子、お茶
30（金） 31（土）	年　末　休　業	

今月のスナップ

12月、師走、年末です。あっと言う間に一年が過ぎてしまいました。

今年も、「コロナ、コロナ」の一年でした。それでも、少しずつ以前の状態を取り戻しつつあるように感じます。残念ながら、また感染は拡大傾向にあり、全く油断はできない状況ではありますが、それぞれが、様々に対策や自己防衛を図り、歌をうたって、ゲームや体操、散歩やドライブ…色々な事を楽しみました。

世間一般は、コロナに戦争など暗いニュースがあっても、周りの人たちと手を取り合い、一歩一歩、明るい未来へ進めるように、皆さん一緒に頑張りましょう。

そして来年こそは、穏やかに過ごせる年になると良いですね。

年末年始も健康に注意して、また、ほーむで楽しい毎日を過ごしましょう。

今年もお世話になりました。来年もよろしくお願いいたします。

（文責：星）

亀ヶ岡神社のイチョウもきれいな黄色に