おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2023　2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（水）	親子丼、人参シリシリ、ブロッコリー、味噌汁、さつまいも小豆煮　りんご、バナナ	お好みで選ぶ菓子 お茶
2（木）	鍋（白菜・長ネギ・舞茸・人参・里芋・豚肉・大根）、カニカマもずく酢、かぼちゃ煮　ももゼリー	クッキー、チョコ お茶
3（金）	鮭の西京焼き、味噌汁、さつま揚蓮根きんぴら、蕪のあんかけ汁　ヨーグルトフルーツ和え	
4（土）	ロールキャベツ+ブロッコリー、煮豆、煮物（さつま揚げ、人参他）　ヨーグルトフルーツ和え	チーズ、雪の宿 お茶
6（月）	大根と豚の鍋（ポン酢味）、煮豆、さつまいも甘煮、　りんごヨーグルト	おせんべい 日本茶
7（火）	ほうれん草とベーコンのグラタン、豆のスープ、小松菜の炒め物、もずく酢　りんごバナナヨーグルト和え	おせんべい 日本茶
8（水）	じゃがいものそぼろ煮、山芋もずく酢、小松菜サラダ、味噌汁（蕪・揚げ・麩）　夏みかん+りんご	和菓子 お茶
9（木）	コロッケ+キャベツ、納豆ご飯、味噌汁、鯖みりん干し、人参・さつま揚げ煮物　ゼリー（夏みかん、バナナ）	最中 お茶
10（金）	クリームシチュー+ほうれん草、大根サラダ、昆布煮物、　うさぎのりんご	最中 緑茶
11（土）	カジキマグロの香草焼き、はんぺん煮物、五目豆、プレーンオムレツ、味噌汁　りんご	チョコ お茶
13（月）	大根の葉ご飯、ポテトサラダ+蒸し豚+ブロッコリー、ひじき煮、味噌汁　フルーツヨーグルト（りんご、キウイ）	バームクーヘン お茶
14（火）	海老とブロッコリーの中華炒め、もやしもずくスープ、ポテトサラダ、高野豆腐の煮物　りんご+バナナ	バーベスト、 チーズ、紅茶
15（水）	鶏と野菜炒め、長芋もずく酢、ひじき煮、ご飯、味噌汁（豆腐、わかめ、油揚げ）　ヨーグルト+キウイ	ホットケーキ お茶
16（木）	ソーセージとじゃがいものリヨン、ちくわ煮、餃子、ご飯、味噌汁（若布、白菜、揚げ）　りんご	おせんべい お茶

	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（金）	ホッケ焼魚、舞茸とほうれん草ぽん酢和え、味噌汁 ジャーマンポテト+トマトピーマン　りんご煮	おせんべい、チーズ お茶
18（土）	しその実ご飯、豚生姜焼き+トマト玉ねぎ、スープ、 大根煮、ほうれん草辛し和え　りんご	おせんべい、チーズ お茶
20（月）	かき揚げ丼、煮物（人参・大根他）、山芋もずく酢、 豆腐と舞茸の味噌汁　バナナヨーグルト	クッキー、チーズ ほうじ茶
21（火）	和風茸パスタ、わかめのスープ、山芋明太子和え りんごバナナヨーグルト	鳩サブレ 紅茶
22（水）	チキンカレー、わかめスープ、かぼちゃサラダ りんごみかんゼリー	エリーゼ、チーズ 紅茶
23（木）	麻婆豆腐、里芋煮、大根サラダ、昆布豆、ご飯、 野菜スープ　みかん	せんべい、チョコ お茶
24（金）	ゆず味噌ふろふき大根、ブロッコリー鯖缶、玉子焼き、 大根と揚げの味噌汁　バナナマーマレードヨーグルト	バターロール 紅茶
25（土）	カレーうどん、鯖のマリネ、煮豆、里芋煮、 豆腐のお吸い物　バナナヨーグルト	カットバーム お茶
27（月）	ホワイトシチュー、きゅうりカニカマもずく酢、 ほうれん草お浸し+おかか　りんごマーマレードヨーグルト	エリーゼ お茶
28（火）	コロッケ定食（コロッケ、焼売、野菜、ゆで卵ほか） 蕪の浅漬け、白菜スープ　りんご	ビスケット、 チーズ、紅茶

今月のスナップ

２月の天気は、晴れと曇りが半分ずつくらい、雨の日もありましたが、基本的には外歩きもできました。寒かったですが…。

節分では、段ボール鬼退治（玉入れのようにぶつけて点数を競う）ゲームを行いました。月１回の「絵本の会」での読み聞かせも、定番行事となって来ました。若いお母さんや小さなお子さん達の楽し気な様子を見て、皆さんも元気を分けていただけているようです。

例年２月頃は、雪が積もるような日もありましたが、今年は穏やかで、雪やみぞれがちらつくことはありましたが、積もることはなくて、助かりました。

２月は寒くても空気が澄んでいて、青空が綺麗でした。

その寒さの中でも、花が咲き始め、澄んだ句青空の中、可愛らしい色合いが加わっていました。

新しい色を見つけるのも、これから散歩の楽しみになりそうですね。

但し、防寒対策はしっかりと行い、体調管理は充分に行いましょう。

（文責：星）