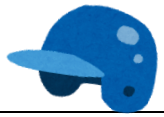
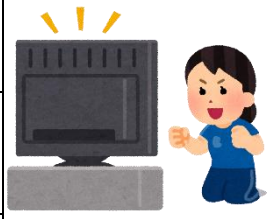
おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2023　3月

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）	豚丼（豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草）、味噌汁、煮豆、人参シリシリ　ヨーグルトみかん	焼きいも お茶
2（木）	牛肉と玉ねぎのすき焼き風、粉吹き芋、もずく酢、味噌汁（油揚げ、蕪）　りんご	バームクーヘン 紅茶
3（金）	雛祭りのちらし寿司、蛤のお吸い物、さつま揚げ煮物、蕪のあんかけ　ヨーグルトのマーマレードソース	桜餅 お茶
4（土）	炒飯、棒棒鶏風サラダ、スープ（白菜・人参・鶏他）、ヨーグルト+バナナ+マーマレード	せんべい、チーズ お茶
6（月）	肉じゃが、分葱のぬた、ほうれん草胡麻和え、味噌汁（豆腐・わかめ・麩）　バナナヨーグルト	紅茶レモンクッキー お茶
7（火）	カジキのバジルソテー+3 色野菜炒め、味噌汁、もずく酢、厚揚げの煮物　バナナヨーグルト	甘納豆 緑茶
8（水）	三色丼（玉子、挽肉、小松菜）、白菜浅漬け、もずく酢、味噌汁（豆腐・油揚げ・長ネギ）　ヨーグルトマーマレード	バームクーヘン 紅茶
9（木）	鯖みりん焼、もずく酢、味噌汁、ポテトサラダ、ご飯　みかん	甘納豆、チーズ お茶
10（金）	筍ご飯、味噌汁、厚揚げの茸・挽肉あんかけ、ブロッコリーミモザサラダ　りんごヨーグルト	せんべい（ばかうけ） お茶
11（土）	焼うどん、煮豆、里芋の煮物、野菜スープ　ヨーグルトマーマレード	せんべい お茶
13（月）	チキンカレー+ブロッコリー・玉子、大根サラダ、わかめスープ　りんごヨーグルト	クッキー、チーズ お茶
14（火）	豚肉生姜焼き+野菜、味噌汁、高野豆腐の煮物、大根サラダ　りんごヨーグルト和え	ゴーフル ほうじ茶
15（水）	麻婆茄子、焼売、わかめ酢の物、梅花はんぺん、ブロッコリー、味噌汁、ご飯　甘夏ヨーグルト	クッキー、チーズ お茶
16（木）	親子丼、ほうれん草胡麻和え、里芋煮物、澄まし汁とろろ昆布　ヨーグルト+バナナ+マーマレード	クッキー、チーズ お茶



	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（金）	豚しゃぶ+新玉サラダ+ちくわきゅうり、豆腐の茸あんかけ、もずく中華スープ、　バナナヨーグルト	クッキー、チーズ お茶
18（土）	クリームシチュー、炒飯（ケチャップ味）、青菜とちくわ煮、カニカマサラダ　ゼリー	バームクーヘン お茶
20（月）	帆立ご飯、カニカマもずく酢、ほうれん草おかか和え、回鍋肉、味噌汁　バナナヨーグルト	カステラ お茶
21（火）	崎陽軒のお弁当、はんぺんお吸い物、浅漬け　いちご	カステラ 緑茶
22（水）	しらす+大根おろし、人参・里芋煮物、味噌汁、ポテトサラダ+ブロッコリー　いちごヨーグルト	くるみゆべし お茶
23（木）	キーマカレー、大根葉炒め、野菜スープ、サラダ　りんご	クッキー、ラムネ ミルクティ
24（金）	コーンご飯、味噌汁、大根サラダ、チキンと野菜のバジルソテー　フルーツヨーグルト	せんべい、チーズ お茶
25（土）	鮪のたたき、山かけ丼、小松菜胡麻和え、味噌汁、煮物　バナナヨーグルト	クッキー、チョコ 紅茶
27（月）	おでん（玉子、つみれ、ちくわ、こんにゃく、さつま揚げ）、サラダ、ゆかりご飯　バナナヨーグルト	せんべい、チーズ お茶
28（火）	豚汁、焼鮭+茸、もずく酢　ヨーグルトマーマレード	クッキー コーヒー
29（水）	鮪そぼろ丼、味噌汁（青梗菜、豆腐）、ほうれん草胡麻和え、ベーコン玉ねぎじゃがいもピーマン炒め　りんご	クッキー、ラムネ ミルクティ
30（木）	鯖塩焼き、長芋もずく酢、ご飯、ちくわ小松菜炒め、味噌汁（若布、長ネギ、豆腐）　りんごヨーグルト	チョコクッキー、 ラムネ、お茶
31（金）	麻婆春雨豆腐、中華スープ、新玉サラダ、炒め物　ベリーバナナソースヨーグルト	クッキー カフェオレ



今月のスナップ

３月は朝晩の寒暖差が大きくなってきましたが、全般的に穏やかな晴天が続きました。散歩も日々、花々が開花し、見た目や香りで楽しめるようになりました。

天気が悪くても、室内で久しぶりに歌を歌い、少しずつコロナ感染症から抜け出しつつあります。もちろん、引き続き注意は必要です。

そして、月後半からは、ＷＢＣのテレビ観戦で盛り上がりました。ハラハラする場面もありましたが、それでも逆転勝利になる事は疑いもなく信じられ、よりエキサイティングな試合の数々に、スタッフを含め、大興奮状態での観戦となりました。素晴らしい試合を繰り広げてくれた選手たちに、感謝ですね。笑顔で免疫力も上がったことでしょう。

（文責：星）

逗子葉山駅の桜