おーばる・ほーむ

ランチメモ

2023　4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（土）	炒飯、スープ、煮物（里芋、椎茸、さつま揚げ）　ヨーグルト+バナナ	クッキー、チーズ　ミルクティ
3（月）	鶏肉のホワイトソース煮、サラダ（ブロッコリー、トマト）、煮物、味噌汁（青菜、豆腐）　ヨーグルト	富士山サブレ　ダージリンティ
4（火）	鯖みりん焼、きんぴら、はんぺん+錦玉子、味噌汁、ほうれん草のお浸し　バナナヨーグルト	ハーベスト、チョコ、紅茶
5（水）	カジキマグロバジルソテー、もずく酢、ご飯、澄まし汁、新じゃが煮物　ヤクルト	クッキー　お茶
6（木）	肉野菜炒め、大根サラダ、切り干し大根、味噌汁　りんご	ハーベスト、チョコ、お茶
7（金）	豚と大根の煮物、カニカマもずく酢、切り干し大根、煮卵、キャベツの味噌汁　バナナヨーグルト	クッキー　紅茶
8（土）	焼鮭+大根おろし、ほうれん草のお浸し、煮物、サラダ、炊き込みご飯、味噌汁　ヨーグルト（ブルーベリー、バナナ）	せんべい or クッキー、お茶
10（月）	麻婆茄子、さつま揚げとはんぺんの大根おろし添え。味噌汁、五目豆　バナナヨーグルト	バームロール　紅茶
11（火）	春野菜のスープ、さつま揚げ+蒸し茄子+煮豚、もずく酢　りんごヨーグルト	バームロール or ルマンド、紅茶
12（水）	炒飯、大根葉とさつま揚げ炒め、野菜スープ、焼売+サニーレタス　りんご	せんべい、チーズ　お茶
13（木）	肉じゃが、ご飯、味噌汁、きゅうりとわかめの酢の物、ほうれん草のお浸し　バナナヨーグルト	クッキー、せんべい　お茶
14（金）	鮭と春野菜の蒸し物、もずく酢、里芋の煮物、味噌汁　バナナ+みかんゼリー	キットカット　ダージリンティ
15（土）	切り干し大根、コロッケ+レタス・カニカマ、味噌汁、小松菜お浸し、もずく酢　バナナヨーグルト	せんべい　お茶
17（月）	十六穀米+納豆、煮物（じゃがいも、人参ほか）、味噌汁、ほうれん草お浸し　ヨーグルト+りんご・バナナ	せんべい、チーズ　ミルクティ

	ラ　ン　チ	お　や　つ
18（火）	回鍋肉、かきたま汁、南瓜の煮物、切り干し大根　りんごヨーグルト	きなこせんべい、チーズ、お茶
19（水）	鶏肉煮、野菜炒め、ご飯、味噌汁（南瓜、ほうれん草）、煮豆、昆布煮　オレンジ	クッキー　お茶
20（木）	カジキソテー+ブロッコリー、豚サラダ、昆布の煮物、玉子・小松菜・ネギ汁　オレンジ	せんべい　お茶
21（金）	ハスきんぴら、蕪とベーコンのスープ、炊き込みご飯、鶏肉の味噌マヨ焼き、浅漬け　苺、オレンジ	チョコ、チーズ　お茶
22（土）	メンチカツ+キャベツ・トマト、煮物、お吸い物、炊き込みご飯、ハスのきんぴら　ヨーグルト（苺、オレンジ）	ハッピーターン、チーズ、お茶
24（月）	豚丼、白菜ちくわの煮びたし、サラダ、スープ（エノキ・玉子）　ヨーグルト（苺）	きなこせんべい、チーズ、お茶
25（火）	ボンゴレスパゲッティ、コーンスープ、　苺フルーチェ	白い風船（米菓）、チーズ、お茶
26（水）	肉団子の甘酢あんかけ、卵炒め、ひじき煮、ご飯、味噌汁（蕪・油揚げ）　バナナヨーグルト	カントリーマァム、チーズ、ミルクティ
27（木）	海老カレー、サラダ、ひじき、白菜と玉子スープ　フルーツ	クッキー　お茶
28（金）	ひじきの炊き込みご飯、味噌汁、高野豆腐、中華玉子焼き　バナナヨーグルト	チョコクッキー、チーズ、ミルクティ
29（土）	コロッケ+サニーレタス・きゅうり・トマト、切干大根、味噌汁、玉子豆腐　ももゼリー	チョコせんべい　ミルクティ

今月のスナップ

４月はＧＷ前に少し、曇りや雨の日もありましたが、３月に引き続き、穏やかな天候に恵まれました。しかし、一日一日と朝晩と日中との寒暖差が激しくなり、体調管理が難しくなってきました。

今年の梅雨や夏はどんな感じになるのでしょうか？できれば、真夏日は控えめであって欲しいものです。いよいよＧＷ明けから、新型コロナ感染症の５類への移行が決定し、今まで我慢していたことができるようになってくるのでしょう。しかし、新型コロナ感染症自体がなくなるわけではなく、これからはより個人での対策が必要になるということなのでしょう。

来月からは色々と考える必要がありますね。

その前に、桜です。今年もきれいな桜をあちらこちらドライブで見ることができました。

温暖化が進んでいる所為か、桜の季節が段々と早まっているようですが、逗子はわりとのんびりと、また、長く楽しめたように思います。お散歩コースの逗子開成の桜並木も変わらず綺麗でしたね。

来月は久しぶりの花火（５／26）もあります。楽しいイベントの為にも、引き続き体調管理に励みましょう。

（文責：星）