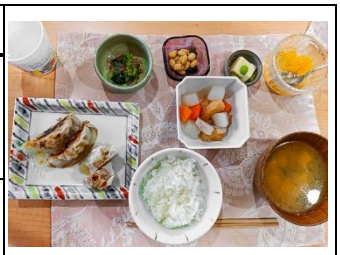
おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2023　6 月

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）	肉じゃが、ご飯、小松菜のお浸し、昆布巻き、味噌汁（白菜、油揚げ）　バナナヨーグルト	せんべい　コーヒー、お茶
2（金）	肉じゃが、豆腐サラダ、きんぴらごぼう、味噌汁、さつま芋ご飯　バナナヨーグルト	ハッピーターン、アルフォート、紅茶
3（土）	温素麺（油揚げ、キャベツ、人参、しめじ）、きんぴら、さつまいも煮　バナナヨーグルト	ハッピーターン、ルマンド、お茶
5（月）	ちらし寿司、煮物（大根、人参、厚揚げ、しめじ、白滝）、お吸い物、漬物　杏仁豆腐	せんべい　お茶
6（火）	鰯と厚揚げの煮物、山芋もずく酢、中華オムレツ、味噌汁　白桃ゼリー	バナナクッキーor　ルマンド、お茶
7（水）	とろろそうめん（長芋、しめじ、長ネギ）、焼き茄子、餃子　みかんゼリー、みつ豆	レーズンクッキーor　ルマンド、お茶
8（木）	エビピラフ、豚しゃぶサラダ（トマト、きゅうり、豚肉）、ワンタンスープ　ヨーグルト	レモンクッキー　コーヒー
9（金）	豚と大根の煮物、ニラの中華スープ、人参ご飯、山芋もずく酢、ちくわと枝豆卵とじ　バナナヨーグルト	レモンクッキー、チョコクッキー、お茶
10（土）	冷やし中華、うずら豆、スープ（若布、ねぎ）　バナナヨーグルト	スティックチョコ、レモンサンド、ミルクティ
12（月）	ゴボウご飯、鶏蒸し、酢の物、豆腐あんかけ、味噌汁（茄子、麩）　ヨーグルト+マーマレード	レーズンクッキー、せんべい、お茶
13（火）	肉じゃが、茄子ピーマン炒め物、山芋もずく酢、菜飯、味噌汁　バナナ+牛乳ゼリー	せんべい、クッキー　お茶
14（水）	カレーライス、キュウリと大根の漬物、煮物　ヨーグルト	餡巻、クッキー　お茶
15（木）	鮭野菜あんかけ（人参、玉ねぎ、椎茸、ピーマン）、もずく酢、豚大根、炊き込みご飯、味噌汁　みかんゼリー	エリーゼ　お茶
16（金）	カジキの西京焼+ピーマン、炒り豆腐、味噌汁、山芋もずく酢　桃ゼリー	クッキー　お茶

	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（土）	餃子、焼売、五目豆、ほうれん草お浸し、卵豆腐、煮物、味噌汁　みかんゼリー	羊羹巻き、チーズ お茶
19（月）	鶏肉の照り焼き野菜添え、ほうれん草お浸し、煮豆、味噌汁　いちごゼリー	クッキー、チーズ お茶
20（火）	ホワイトシチュー、トマト卵のサラダ、蕪のカニカマあん　桃スモモゼリー	かりんとう お茶
21（水）	カレーライス（エビ、豚肉、パプリカ、玉ねぎ他）、スープ、野菜サラダ	エリーゼ お茶
22（木）	豚肉生姜焼き、粉ふきいも、ブロッコリー、味噌汁、もずく酢、煮物　みかんゼリー	エリーゼ お茶
23（金）	ちらし寿司、ベーコンとブロッコリーのバター醤油炒め、お吸い物、卵豆腐　みかんゼリー+プラム	クッキー、チーズ ミルクティ
24（土）	まぐトロ丼、焼売、キュウリ・トマトサラダ、味噌汁、酢の物　みかんゼリー	クッキー ミルクティ
26（月）	おでん、酢の物、お吸い物、煮豆　ヨーグルト＋キウイ	せんべい、エリーゼ カルピス
27（火）	紫蘇わかめご飯、味噌汁、トマトもずく酢、焼き茄子、しいたけチーズ乗せ、豆腐のひき肉あんかけ　ぶどう	クッキー、かりんとう お茶
28（水）	餃子、茄子の生姜醤油焼き、味噌汁、キュウリ浅漬け、煮豆、ご飯　メロンゼリー	せんべい、クッキー お茶
29（木）	チキンカツ丼、味噌汁（舞茸、しめじ、油揚げ）、もずく酢、ほうれん草お浸し　ぶどう	ビスケット、せんべい、紅茶
30（金）	紫蘇わかめご飯、山芋もずく酢、トマト中華卵とじ、味噌汁、小松菜と揚げボールの煮物　メロンゼリー	せんべい、クッキー お茶



今月のスナップ

6月は8日に梅雨入りする前に、大雨の日がありました。

市役所からは避難所開設の放送も入っていましたが、誰も避難しなかったようです。幸いにも逗子では大きな災害にはなりませんでした。

しかし、他の地域では道路の冠水やがけ崩れなどの大きな災害に発展し、残念ながら犠牲になられた方もいらっしゃいました。

線状降水帯の発生を予測するのは大変難しいそうです。被害が出る前に避難し、外れたとしても被害が出なくて良かったと思える行動を取る必要性を感じました。

今後は、梅雨が明ければ台風シーズンになります。直撃するようなものが来るかは未知数ですが、年々大型化する台風は離れた地域にも大雨をもたらします。逗子も崖崩れが心配な場所がいくつもあります。

日頃から避難経路・避難場所の確認や避難方法・備えをご家族と話し合い、早めの避難を心掛け、少しでも被害を減らしましょう。

（文責：星）

亀ヶ岡神社
雨の中の紫陽花