おーばる・ほーむ

ランチメモ

2023　7 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）	麻婆豆腐、煮物（人参、じゃがいも、さつま揚げ）、お吸い物（ワカメ、ネギ）　オレンジゼリー	せんべい、かりんとう お茶
3（月）	ねぎとろ丼、味噌汁、ほうれん草お浸し、煮物（人参、じゃがいも、さつま揚げ）　ヨーグルト和え	海鮮せんべい お茶
4（火）	冷やし中華、漬物、炊き込みご飯	クッキー、ラムネ ミルクティ
5（水）	カレーライス、スープ（豆腐、わかめ、ネギ）、漬物 中華和え（きくらげ、しめじ他）　ゼリー、ぶどう	クッキー 紅茶
6（木）	混ぜご飯、お新香、コロッケ、焼売、サラダ、味噌汁、煮物（さつま揚げ、人参、いんげん）　ぶどう	せんべい お茶
7（金）	崎陽軒のシュウマイ弁当、漬物、お吸い物　スイカ	コアラのマーチ、ラムネ、お茶
8（土）	魚（西京漬け）、豚汁（豚肉、玉ねぎ、人参、大根他）、煮豆、酢の物（長芋、もずく）　ゼリー	せんべい お茶
10（月）	豚しゃぶ（豚肉、レタス、きゅうり、トマト、しめじ）、味噌汁、カボチャ煮、昆布巻き　ももゼリー	せんべい、ラムネ お茶
11（火）	麻婆茄子、中華わかめスープ、山芋もずくサラダ、小松菜と油揚げ煮　スイカ	白玉ぜんざい お茶
12（水）	ハッシュドビーフ、ご飯、スープ（卵、小松菜、人参）、野菜サラダ（トマト、レタス、きゅうり）　ミックスゼリー	せんべい お茶
13（木）	なぎさカフェ昼食会	せんべい お茶
14（金）	鰆西京焼き、もずくスープ、帆立ご飯、トマトサラダ、根菜と油揚げ煮　スイカ	クッキー お茶
15（土）	餃子、キャベツ中華和え、卵とトマトのスープ、煮物、炊き込みご飯、酢の物　杏ヨーグルト	せんべい、マシュマロ、お茶
17（月）	牛丼、冷奴、カボチャ煮、もずく酢、味噌汁　梅ジャム+ヨーグルト	せんべい、マシュマロ、お茶

	ラ　ン　チ	お　や　つ
18（火）	きのこ素麺、トマトもずくサラダ、人参シリシリ、さつま揚げ+揚げ茄子　バナナみかんゼリー	桃　お茶
19（水）	冷やし中華、煮豆、ピーマンと昆布巻き　桃	カントリーマァム　紅茶
20（木）	おでん（はんぺん、大根、こんにゃく、卵、さつま揚げ）、ツナ小松菜炒め、もずく酢　バナナヨーグルト	マシュマロ、クッキー、紅茶
21（金）	豚の生姜焼き+野菜ソテー、コーン中華スープ、もずくサラダ、きのこあんかけ豆腐　ゼリー	塩せんべい、クッキー　ミルクコーヒー
22（土）	親子丼、味噌汁（茸、大根）、もずく酢、煮豆　桃	栗しぐれ　お茶
24（月）	鮭のムニエル+甘酢野菜、煮物、きゅうり塩もみ、味噌汁（豆腐、玉ねぎ他）　みかんゼリー	ココナッツサブレ、チーズ、お茶
25（火）	棒棒鶏+野菜、鶏スープ、揚げ茄子、さんま蒲焼、炊き込みご飯　牛乳ゼリー	フルーチェ　お茶
26（水）	味噌肉じゃが、もずく酢、蒸し茄子ごまだれ、豆腐のお吸い物、梅枝豆ご飯　牛乳ゼリー	ビスケット、クッキー、お茶
27（木）	魚西京焼き、玉子焼き、小松菜炒め、味噌汁、カボチャ煮、きゅうりと茗荷の浅漬け、ゆかりご飯　梅ヨーグルト	ハーベスト、栗しぐれ、お茶
28（金）	カレーライス、スープ、ゆで卵とブロッコリーのサラダ、煮豆　桃とフルーツゼリー	ビスケット　紅茶
29（土）	ポトフ、ひじき煮、茄子の胡麻ドレッシング和え、　梅ヨーグルト	レモンパック　お茶
31（月）	かき揚げ素麺+生姜大根おろし、豆腐+蒸し茄子、煮物（じゃがいも、人参、しめじ他）　みかんゼリー	せんべい　お茶

出勤途中、必死に川へ向かうカニ

今月のスナップ

7月です。夏本番で、毎日が猛暑でした。でも、暑さは更に強まりそうです。昔は晴れの日は単純に嬉しかったのですが、最近は暑すぎてむしろ、ぐったりしてしまいますね。だからと言って、雨の日の方が良いかと言うと、線状降水帯や台風の大型化で水害の方が心配になってしまいます。実際に河川の氾濫や床上浸水の被害が各所で出ているので心配です。

15、16日はお祭りでした。久々のコロナ制限のないお祭りでしたから、仕事帰りにちょっと覗いてみようと思っていたのですが、そんなことは出来ないほどの大混雑。隙間を縫って早々に帰宅しました。

夏休みに入り、レジャーなど楽しいですが、室内でも熱中症重症死亡や水の事故なども起きています。こまめな水分摂取（ちなみに地面に近い子供や動物は気温＋7℃と危険度は更に高い）、冷房の使用、水辺でのライフジャケットの装着など安全第一で楽しみましょう。

（文責：星）

逗子のお祭り風景