おーばる・ほーむ　ランチメモ　2023　5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（月）	鶏肉生姜焼き+きゅうり・キャベツ・トマト、切干大根、具沢山味噌汁、紅白はんぺん　バナナヨーグルト和え	せんべい お茶
2（火）	豚肉じゃが、はんぺんお吸い物、蕗の葉のつくだ煮、切干大根、しらすもずく酢　りんごヨーグルト	カントリーマァム、せんべい、お茶
3（水）	豆腐ハンバーグ、野菜サラダ（きゅうり・サニーレタス・トマト）、長芋もずく酢、お浸し、エノキ卵スープ　りんごヨーグルト	せんべい お茶
4（木）	厚揚げのさっぱり煮、蕪の葉のお浸し、味噌汁、煮物（大根・ごぼう・人参・しいたけ、昆布）　りんご	カントリーマァム、チーズ、お茶
5（金）	豚しゃぶ+サラダ、さつま揚げ煮物、かきたま汁、蒸し茄子　バナナ・りんごヨーグルト	蜜がけカステラ、チーズ、お茶
6（土）	シーフードカレーゆで卵添え、スープ、豆腐サラダ、さつま揚げとじゃがいもの煮物　りんご	ルマンド、鈴カステラ、お茶
8（月）	十六穀米入納豆ご飯、味噌味炒め物（茄子、鶏肉等）、昆布煮、味噌汁　バナナヨーグルト	チョコビスケット、チーズ、お茶
9（火）	鰆の西京焼き、ほうれん草の玉子巻き、トマトもずく酢、芽かぶのの煮物、味噌汁　バナナ+フルーツゼリー	せんべい、チーズ お茶
10（水）	鯖の塩焼き、漬物、味噌汁（わかめ、麩、玉ねぎ）、煮物（じゃがいも他）、和え物（青菜・かにかま）　ヤクルト	チョコビスケット、お茶
11（木）	かき揚げ丼（いか・海老天・大根おろし）、煮物、小松菜とベーコン炒め、サラダ、味噌汁　アイス	チーズ、クッキー ミルクティ
12（金）	コロッケ定食、ニラ玉汁、ほうれん草とカニカマ和え、煮豆　バナナヨーグルト	せんべい、チョコ お茶
13（土）	鯖の西京漬け小松菜添え、味噌汁、そら豆、煮物（人参、大根、さつま揚げ）　バナナヨーグルト	クッキー、チーズ ミルクティ
15（月）	ゴボウご飯、新じゃがのそぼろあんかけ、サラダ、きんぴら、味噌汁（わかめ、豆腐）　バナナヨーグルト	せんべい お茶
16（火）	きのこおろしうどん、きんぴらごぼう、南瓜の煮物、温泉卵、もやしの中華サラダ　フルーツゼリー	かりんとう、せんべい、お茶

	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（水）	鶏蒸しの香味、南瓜甘煮、サラダ（きゅうり、トマト他）、煮物、味噌汁（大根・玉ねぎ・麩）　ももゼリー	かりんとう、せんべい、お茶
18（木）	メンチカツ+サニーレタス、玉子豆腐、南瓜煮、味噌汁、昆布煮、ごはん（じゃこ・野沢菜）　ヨーグルト（マーマレード）	かりんとう、せんべい コーヒー
19（金）	ちらし寿司、トマトサラダ、高野豆腐の煮物、はんぺんお吸い物　バナナ+湘南ゴールド	牛乳寒天 お茶
20（土）	チキンカツ丼、さつまいも煮、味噌汁、サラダ（ブロッコリー、きゅうり）　ヨーグルト和え	カステラ お茶
22（月）	親子丼、味噌汁（茄子・豆腐・えのき）、トマトもずく酢、青菜とさつま揚げソテー、煮豆　バナナヨーグルト	チョコクッキー、ラムネ、お茶
23（火）	炒飯、ワンタンスープ、もやし中華サラダ、枝豆卵豆腐　バナナみかんゼリー	ビスケット、ラムネ、お茶
24（水）	肉団子入りマロニー野菜スープ、ご飯、ひじき煮、海老焼売+サニーレタス　ももゼリー	クッキー、せんべい、お茶
25（木）	スパゲティナポリタン、サラダ（レタス+トマト）+焼売、じゃがいポタージュ、ひじき煮　ヨーグルト	ドーナツ ミルクティ
26（金）	焼き鯖+大根おろし、サラダスパゲティ+トマト+ゆで卵、ひじき煮	
27（土）	親子丼、酢の物、煮物（しめじ、大根、人参、さつま揚げ）、味噌汁（わかめ・豆腐）　ヨーグルト（ゆずジャム、みかん）	せんべい、チーズ お茶
29（月）	あさりご飯、煮物（じゃがいも・人参・椎茸・揚げ）、小松菜のおかか和え、味噌汁　寒天	パウンドケーキ ミルクティ
30（火）	生姜焼き+野菜炒め、キャベツスープ、蒸し茄子、トマトもずく酢　ヨーグルト+湘南ゴールド	パウンドケーキ 紅茶
31（水）	白菜と海老の中華炒め（ピーマン・玉ねぎ・人参）、昆布豆、さつまいも煮、味噌汁　湘南ゴールド	小倉パイ お茶

26日：逗子市花火大会

今月のスナップ

5月。前半は晴れの日が優勢でしたが、後半から徐々に曇りや雨の日が増えてきました。梅雨入り間近ですね。

気温も高くなってきているので、熱中症対策が重要になって来ました。雨などで体感的には、気温がそれほどでもないように感じても、実際は高くなってきて、かつ湿度も上がるため、純粋に晴れて気温が高い時よりも熱中症の危険はより高まっています。

台風も出始めました。気温もどんどん高くなります。

エアコンを適切に使用して、体調管理に気をつけましょう。

ほーむでは、ちょこちょこ飲みとちょこちょこ体操を行っています。

そんな天気の中でも、26日に無事に逗子花火大会が開催されました。風も吹いていたので煙が流れてよく見えましたが、建物の高い位置ではちょっと寒かったです。

（文責：星）

田越川
亀の家族？の甲羅干し