おーばる・ほーむ

ランチメモ

2023　8 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（火）	スパゲティーミートソース、ポタージュスープ、はんぺん茸ソテー、冷奴　ヨーグルト+みかんゼリー	せんべい、チーズ お茶
2（水）	焼魚ブロッコリー添え、パスタサラダ、味噌汁、ポテトベーコン玉ねぎ炒め　ミックスゼリー	クッキー 紅茶
3（木）	蒸し鶏+キャベツ・ブロッコリー、卵豆腐、味噌汁、ポテトサラダ、七穀米ご飯　バナナヨーグルト	バームロール お茶
4（金）	茄子と豚肉の炒め物、高野豆腐の煮物、トマトもずく酢、味噌汁（玉ねぎ、わかめ）　バナナ+ゼリー	バームロール 紅茶
5（土）	棒棒鶏（レタス、きゅうり、ミニトマト）、ポテトサラダ、カボチャ煮、鶏がらスープ　キウイヨーグルト	せんべい お茶
7（月）	メヌケ西京漬け、ポテトサラダ、茄子の煮びたし、味噌汁　ヨーグルト+キウイ	アルフォート お茶
8（火）	かぼちゃのミートソース、竹輪と根菜の煮物、味噌汁、もずく酢　ヨーグルト+フルーツゼリー	アルフォート お茶
9（水）	鮭焼魚、ご飯、味噌汁（大根、油揚）、小松菜炒め、煮豆、キャベツときゅうりの浅漬け　ミックスゼリー	ルマンド お茶
10（木）	棒棒鶏+きゅうり・レタス、カレーライス、スープ、野菜サラダ、高野豆腐煮物　バナナヨーグルト	スイカ お茶
11（金）	麻婆豆腐、カニかきたまスープ、おくらもずく酢、蒸し茄子　スイカ	フルーチェ 紅茶
12（土）	コロッケ野菜添え（レタス、キュウリ他）、卵豆腐+枝豆、味噌汁（豆腐、油揚、ネギ、わかめ）　スイカ	クッキー お茶
14（月）	野菜スープ、ピラフ、もずく酢+カニカマ　スイカ	フルーチェ（キウイ） お茶
15（火）	焼鮭+大根おろし、さつま揚げ煮物、トマトサラダ、茄子の味噌汁　スイカ	キットカット お茶
16（水）	親子丼、味噌汁（豆腐、長ネギ）、小松菜胡麻和え、もずく酢（カニカマ）　スイカ	カントリーマァム お茶

	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（木）	なめこおろしそば、煮物、煮豆　梨	桃栗しぐれ　お茶
18（金）	カジキソテー+芋豆ソテー、キャベツスープ、牛蒡煮物、トマトサラダ　梨	キャラメルプリン　紅茶
19（土）	オムレツ（ピーマン、ハム、玉ねぎ、人参）、味噌汁、茄子の煮びたし　梅ヨーグルト	キャラメルプリン　お茶
21（月）	生姜焼き+サラダ、きんぴら、小松菜胡麻和え、味噌汁　梨	甘納豆　お茶
22（火）	茄子・豚・おろし煮、トマトもずく酢、枝豆、南瓜味噌汁、ごぼう炊き込みご飯　ヨーグルト+みかんゼリー	チョコクッキー　紅茶
23（水）	カレイみりん焼、餃子・きのこソテー、煮豆、味噌汁、枝豆ご飯　ももゼリー	黒糖麩菓子　お茶
24（木）	鶏肉入りサラダ、卵豆腐、カニ焼売+キャベツ、ご飯、味噌汁（大根、油揚）　梅ヨーグルト	梨、クッキー　お茶
25（金）	茄子とつみれの煮物、人参シリシリ、わかめ味噌汁、豆腐トマトサラダ　ヨーグルト+みかんゼリー+りんご	せんべい　お茶
26（土）	焼きそば+おいなりさん、お茶**（新宿会館で夏祭り）**　梨	ロアンヌ　お茶
28（月）	鯖の西京焼き、茄子とピーマンの味噌煮、けんちん汁、酢の物（もやし、竹輪、トマト）　ヨーグルトゼリー和え	フルーチェ　お茶
29（火）	人参ご飯、味噌汁、鶏と茸のマヨネーズ醤油ソテー、トマト豆腐サラダ、山芋ワサビ梅干し和え　梨	フルーチェ　ポカリスエット
30（水）	親子丼、味噌汁（南瓜、小松菜）、煮物、もずく酢　バナナ	ゴーフル、ラムネ　お茶
31（木）	麻婆茄子、味噌汁（じゃがいも、わかめ）、ご飯、冷奴、小松菜胡麻和え　バナナヨーグルト	せんべい、ラムネ　お茶

今月のスナップ

8月、夏真っ盛りです。晴れの日が多く、雨が降ると豪雨。そんな状態で、中々お散歩に出ることができず、室内での運動が多くなりました。

毎日、蒸し暑くて、夜も寝苦しい程の暑さ。適切な冷房の使用と水分摂取が重要でした。

そして、8月26日は、新宿会館で学生ボラさん主催、オーバル協賛で「夏祭り」が実施されました。土曜日のメンバー全員と地域の方々がゲームや盆踊りをして、久しぶりに楽しい時間を過ごしました。

暑さがまだまだ続き、室内での活動がどうしても多くなりますが、楽しく身体を動かし、健康維持に努めましょう。

（文責：星）