おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2023　9 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（金）	非常食（ご飯）、豚汁、煮豆、さつま揚げ+オクラ+茸、酢の物　梨	フルーチェ　紅茶
2（土）	非常食（お粥）、玉子焼き、ポテトサラダ+トマト、茄子の煮びたし、味噌汁　ゼリー	セレクトお菓子　お茶
4（月）	あさりご飯、味噌汁、茄子のぽん酢和え、煮物、むね肉の照り焼き+コールスロー　梨	せんべい　お茶
5（火）	ハンバーグ+人参ソテー、キャベツスープ、冷奴ごまだれ、トマトワカメサラダ　りんご	フルーチェ　おっちゃ
6（水）	豚肉ナス炒め、カニカマもずく酢、煮豆、ご飯、味噌汁（大根、油揚）　ぶどうゼリー	キットカット　お茶
7（木）	素麺（納豆・オクラ・ネギ・とろろ）、焼売+キャベツ、茸ソテー（椎茸、しめじ、エノキ）　バナナヨーグルト	カントリーマァム　お茶
8（金）	カレーライス、わかめスープ、トマト卵サラダ、　バナナみかんゼリー	せんべい　お茶
9（土）	ねぎとろ丼、煮物（さつま揚げ、人参、大根、椎茸）、五目豆、味噌汁（ワカメ、豆腐）　梨	クッキー等　お茶
11（月）	二色ご飯、スープ（キャベツ、ハム、玉ねぎ）、煮物、茄子とピーマンのみそ炒め　ヨーグルト+バナナ	カントリーマァム　お茶
12（火）	麻婆茄子、かきたまスープ、トマトもずく酢、さつま揚げ煮物　バナナ+桃ゼリー	せんべい　お茶
13（水）	鮭と野菜のクリーム煮、茄子の煮びたし、味噌汁、紫蘇しらすご飯　ヨーグルト	エリーゼ　ミルクティ
14（木）	豚生姜焼き+キャベツ・トマト、味噌汁、ふりかけご飯、ポテトサラダ　みかんゼリー	エリーゼ　お茶
15（金）	ゴーヤきゅうりチャンプルー、わかめスープ、蒸し茄子、山芋もずく酢　ヨーグルト+みかんゼリー	せんべい　お茶
16（土）	クリームシチュー、煮豆と玉子焼き、大根サラダ　バナナヨーグルト	せんべい　お茶

	ラ　ン　チ	お　や　つ
18（月）	棒棒鶏、吸い物、もずく酢長芋カニカマ、茄子のぽん酢和え　バナナヨーグルト、おはぎ	ホームパイ お茶
19（火）	鱈のソテー+野菜炒め、山芋オクラもずく酢、味噌汁、ひじきがんもの煮物　バナナ、白桃ヨーグルトゼリー	ホームパイ ミルクティ
20（水）	豚丼、人参シリシリ（ツナ）、味噌汁、煮豆　バナナヨーグルト	せんべい お茶
21（木）	鯖焼魚、茸ソテー（しめじ、椎茸、舞茸、玉ねぎ他）、トマトサラダ、昆布巻き、味噌汁、ご飯　バナナ	クッキー お茶
22（金）	八宝菜、味噌汁、かぼちゃサラダ、焼き茄子　バナナヨーグルト	エリーゼ お茶
23（土）	生姜焼き+キャベツ・玉ねぎ・トマト、茄子の煮びたし、味噌汁（ワカメ、豆腐）　バナナヨーグルト	せんべい、 蒸しパン、お茶
25（月）	赤魚焼き、もずく酢+きゅうり・長芋、卵豆腐、味噌汁、トマトとしめじ和え　バナナ	ゼリー お茶
26（火）	鶏と茄子のケチャップ炒め、はんぺん中華スープ、薩摩揚げと人参煮物、山芋もずく酢　バナナヨーグルト	バームロール、クッキー ミルクティ
27（水）	餃子+キャベツ、かぼちゃ煮、味噌汁（茄子、油揚）、もずく酢（きゅうり、カニカマ）、ご飯　バナナ	フルーチェ お茶
28（木）	麻婆豆腐丼、大根サラダ（大根、ツナ、レッドオニオン）、味噌汁（ワカメ、麩、油揚）　ヨーグルト梅ジャム	ラベンダークッキー お茶
29（金）	焼鮭+大根おろし、中華玉子焼き、茄子の味噌汁、ゴボウ茸ご飯、山芋もずく酢　バナナ+ヨーグルト	ラベンダークッキー お茶
30（土）	肉団子スープ（玉ねぎ、キャベツ、椎茸、人参他）、薩摩揚げおろし添え、五目豆　フルーチェ+バナナ	クッキー お茶

今月のスナップ

９月。未だ暑さの真っただ中。と言う感じでしたが、末頃になると朝晩に秋を感じるようになって来ました。しかし、日中は相変わらずの暑さで、エアコンなしではいられませんでした。

今年は関東大震災から100年になりました。当時の画像を現在の技術でカラー化した映像をテレビで見ましたが、当時の様子がより鮮明に映し出され、その被害の大きさに日頃からの備えの大切さが考えさせられました。

そして、９月の話題はもう一つ。ラグビーワールドカップですね。残念ながら、日本代表は、決勝トーナメント進出はなりませんでしたが、自分たちより身体の大きな外国勢に果敢に立ち向かい、得点を挙げていく姿に、感動しました。ただ、放送時間が日本では夜中になる事もあり、翌日は眠い目を擦りながらになった方も多かったのでは？

（文責：星）

写真では分かりづらい・・・清水橋付近で跳ねる大量の魚たち