おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2023　12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）	焼鯖+大根おろし、味噌汁、カリフラワー+ゆで卵、蕪のカニカマあんかけ　りんご+バナナヨーグルト	せんべい お茶
2（土）	カレー、大根なめこサラダ　りんご	マドレーヌ お茶
4（月）	炊き込みご飯、焼き魚、味噌汁、葉物と桜エビ煮、大根の漬物　りんごヨーグルト	せんべい、ミニ黒棒 お茶
5（火）	茸にゅうめん+大根おろし+温泉卵、大根と豚の煮物、はんぺんちくわチーズ焼き　みかん	カステラボール お茶
6（水）	青梗菜と豚肉の中華炒め、お多福豆、味噌汁、煮物、ゆかりご飯　バナナヨーグルト	ビスケット ミルクティ
7（木）	鯖みりん漬焼き、蕪の甘酢漬け、ご飯、味噌汁、小松菜のナムル、大根と油揚げ煮　りんご	ミニ黒棒、クッキー お茶
8（金）	さつま芋ご飯、味噌汁、ちくわと人参の煮物、もずく酢、豆腐ステーキ+茸あん　バナナりんごヨーグルト	チョコクッキー ミルクティ
9（土）	カレーうどん、漬物（甘酢）、煮物（大根・鶏肉・人参）　バナナヨーグルト	チョコ、せんべい お茶
11（月）	豚と白菜炒め、もずく、大根煮物、お多福豆　バナナヨーグルト	せんべい、チョコ お茶
12（火）	チキンカツ丼、味噌汁、高野豆腐とほうれん草の煮物、もずく酢　バナナりんごヨーグルト	せんべい カフェオレ
13（水）	焼きそば、わかめ・卵スープ、大根サラダ　みつ豆バナナ	カステラ巻き お茶
14（木）	ミートソーススパゲティ、サラダ、ワンタンスープ、焼売+サニーレタス　柿	せんべい お茶
15（金）	常夜鍋風汁+大根おろし、玉子焼き、ひじきの白和え、きんぴらごぼう　柿	ビスケットサンド お茶
16（土）	豚丼、味噌汁（豆腐・わかめ）、きんぴら　りんご	のし梅 お茶

	ラ　ン　チ	お　や　つ
18（月）	ワンタンスープ、麻婆豆腐、酢の物（蕪、きゅうり）、さつまいも煮　ゼリー	のし梅 お茶
19（火）	カマスのムニエル+ポテト&ブロッコリー、ホワイトシチュー、アボガドはんぺんサラダ　バナナ+パイナップルヨーグルト	クッキー 紅茶
20（水）	助六寿司（太巻き、かんぴょう巻き、いなり）、煮物、味噌汁（じゃがいも・人参他）　りんご	桃栗しぐれ お茶
21（木）	鱈チリ鍋、煮物、さつま芋煮、菜飯　みかん	ロールケーキ 紅茶
22（金）	（ランチの会）カレーライス、青梗菜スープ、大根サラダ、大根葉炒め物　パイナップル	せんべい お茶
23（土）	ひじきご飯、肉団子スープ、煮物　みかん、りんご	鈴カステラ お茶
25（月）	豚生姜焼き+サラダ、厚揚げ・人参煮物、具沢山味噌汁、蕪のお新香　みかん	ゴーフル お茶
26（火）	きりたんぽ鍋、はんぺんブロッコリー卵とじ、大根甘酢漬、おにぎり２種‘（ひじき、大根葉）　みかん	せんべい、チョコ 和菓子、お茶
27（水）	バジルカジキ+玉葱+ピーマン+人参ソテー、餃子２個、味噌汁（じゃがいも・わかめ）　りんご	和菓子 お茶
28（木）	カジキマグロ西京漬焼、煮物（じゃがいも、ちくわ他）、鶏団子スープ（長ねぎ）、ブロッコリー　みかん	ゴーフレット お茶
29（金）	とろろ卵蕎麦、納豆かけ豆腐、煮豆、紅白なます　みかん	せんべい、チョコ 鈴カステラ、お茶
30（土）	年　末　休　業	

今月のスナップ

12月は、晴天に恵まれる日が多かったですね。年末になり、街もにぎやかに彩られていました。ほーむでは、通常の外歩き、室内運動に加え、野外コンサートやクリスマス会へも参加しました。

また、以前行われていた「ランチの会」を再開し、近隣の方々との交流も行われました。ようやく、コロナ禍が収束し、油断はできないとは言え、様々なイベントや交流が再開され始めました。

ニュースを見ると、年末年始の帰省や海外旅行へ行かれる方、また逆に日本に旅行に来る方もコロナ禍前に戻りつつあるようです。

新たな年が、佳き年になるよう、お祈り申し上げます。

12月半ば過ぎ
既に初詣の幟

この文章を書いている今現在、1月です。今年は元旦から大震災が発生しました。被災された方々とそのご家族の皆様に、心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

（文責：星）