おーばる・ほーむ　　# ランチメモ　　2024　1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） 2（火） 3（水）	年　始　休　業	
4.（木）	クリームシチュー（人参、玉ねぎ他）、昆布巻き、 サラダ（レタス、しらす、わかめ）　りんごヨーグルト	カステラ お茶
5（金）	白菜かに玉スープ、チキンと温野菜、昆布巻き さつま揚げと人参の煮物、　バナナヨーグルト	長崎カステラ 紅茶
6（土）	煮込みうどん、コロッケキャベツとカニカマコールスロー添え、 煮豆　りんご	カステラ お茶
8（火）	鮭のバター焼き+はんぺんほうれん草添え、ひじき煮、 ワンタンスープ　フルーツゼリー	ベビーチーズ、 クッキー、お茶
9（金）	キャベツとベーコンの蒸し煮、カニカマ山芋もずく酢、 南瓜の煮物、味噌汁　バナナヨーグルト	バームロール お茶
10（土）	スープ（もずく、ほうれん草、長ネギ、しめじ）、白菜サラダ、 チキンカレー+南瓜　バナナりんごヨーグルト	クッキー 紅茶
11（月）	帆立ご飯、豚汁、ほうれん草お浸し、煮豆 ゼリー	ビスケット お茶
12（月）	二色丼、野菜スープ、お多福豆 フルーツゼリー	クッキー 紅茶
13（火）	チキンかつ丼、豚汁、ツナと野菜の和え物 フルーツゼリー	せんべい お茶
15（木）	おにぎり、そうめん、鮪の角煮、大根サラダ みかん 1/2	せんべい お茶
16（金）	豚肉と大根の煮物、味噌汁、納豆ご飯、 サラダ+鶏肉野菜巻き　ヨーグルト+苺	ミニ和菓子 お茶

迷い（？）たぬき
（逗子葉山駅付近）
ちょっと見づらい

	ラ　ン　チ	お　や　つ
17（土）	チキンかつ丼、鮪の角煮、長芋もずく酢、味噌汁（豆腐、油揚、長ネギ）　りんご	鈴カステラ お茶
18（月）	鶏肉レモン味炒め+サラダ、玉子焼き、味噌汁、豚と大根の炒め　ヨーグルト+苺+バナナ	羊羹 お茶
19（月）	焼売+サラダ、コロッケ、味噌汁、胡麻和え　ヨーグルト	バームクーヘン ミルクティ
20（火）	焼きそば、野菜スープ、きゅうりのもずく酢、煮豆　バナナヨーグルト	せんべい ミルクティ
22（木）	おでん（玉子、大根、ちくわ、はんぺん、さつま揚げ）、餃子+ほうれん草　りんごバナナヨーグルト	ベビーチーズ、 せんべい、お茶
23（金）	麻婆炒飯、ワンタン風スープ、もずく酢、鶏の煮物　りんごヨーグルト	最中 お茶
24（土）	お寿司（稲荷、干瓢巻き、太巻き）、煮物（大根ほか）、マカロニサラダ、澄まし汁　みかんゼリー	せんべい、和菓子 日本茶
25（月）	鯖みりん焼、ちくわ小松菜炒め、かぼちゃ煮、味噌汁、マカロニサラダ、ご飯　バナナヨーグルト	せんべい お茶
26（月）	麻婆豆腐、きのこ味噌汁、トマトもずく酢、蕪のカニカマあんかけ　みかんゼリー	せんべい お茶
27（火）	生姜焼きサラダ添え、ひじき煮、焼売、味噌汁　バナナヨーグルト	最中、せんべい、 チーズ、お茶
29（木）	鶏肉のピカタ野菜サラダ添え、味噌汁、煮物、もずく酢　桃ゼリー	チョコビスケット お茶
30（金）	肉団子白菜スープ、大根と豚肉の煮物、もずく酢、湯豆腐ごまだれ　バナナりんごヨーグルト	せんべい お茶
31（土）	豚肉の野菜巻き（サラダ付き）、味噌汁、煮豆　ヨーグルト和え（りんご）	羊羹 お茶

今月のスナップ

あけましておめでとうございます本年もどうぞよろしくお願いします。

1月は晴天の日が多く、お散歩日和が続きましたが、その分、乾燥が強くなっているように感じます。その所為か、コロナ・インフルエンザ、風邪など色々と感染症も増えているようです。

毎日の手洗い、うがいなど、感染症対策に努め、元気に毎日を過ごしましょう。

能登半島では未だに余震が続いていて、心落ち着く暇もない状態が続いていると聞きます。能登は、輪島塗などを始めとする伝統工芸の店舗や作業所など古くからの建物も多かったためか建物の倒壊も多く見られるようです。古くからの街並みを守ることと耐震性を高める事の両立の重要性を考えさせられます。日頃の備えも大切ですね

（文責：星）

凛と立つ鷺（田越川）