おーばる・ほーむ　ランチメモ　2023　10 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
2（月）	カレー、大根サラダ、卵スープ　バナナヨーグルト	せんべい　お茶
3（火）	カレー焼グラタン、キャベツトマトスープ、蒸し茄子、ポテトサラダ　バナナヨーグルト	クッキー、チーズ　お茶
4（水）	ぶり大根、もずく酢（カニカマ、きゅうり）、ご飯、小松菜胡麻和え、味噌汁　バナナ	クッキー、チーズ　お茶
5（木）	チキンカツ梅ソース、卵豆腐、サラダ、茄子ピーマン人参甘味噌炒め　バナナヨーグルト	フルーチェ　ミルクティ
6（金）	茄子と鶏の照り焼き風炒め物、味噌汁、卵豆腐、山芋もずく酢　柿	せんべい　お茶
7（土）	コロッケ（もやしキュウリのナムル、トマト添え）、さつま芋煮、ニラ玉汁　バナナヨーグルト	鈴カステラ　ラムネ
9（月）	豚汁、茄子びたし、ニラ玉子+焼売２個　バナナヨーグルト	一口カステラ、チーズ、お茶
10（火）	高野豆腐と鶏団子の煮物、茄子の味噌汁、さつま芋ご飯、明太山芋和え、さつま揚げとしいたけ焼　柿	せんべい、チョコ　ミルクティ
11（水）	棒棒鶏キャベツ添え、小松菜胡麻和え、わかめご飯、鶏団子スープ、煮物　ミックスゼリー	せんべい、チーズ　ミルクコーヒー
12（木）	海老の白菜炒め、かぼちゃバターソテー、大根豚肉煮、茗荷甘酢、味噌汁、ごはん　バナナヨーグルト	バームクーヘン　お茶
13（金）	しらすふりかけご飯、ワンタンスープ、茄子チーズ焼き、冬瓜のカニカマ餡、茗荷もずく酢　バナナヨーグルト	抹茶牛乳ゼリー　ほうじ茶
14（土）	キーマカレー、サラダ（レタス、きゅうり、トマト他）、スープ（わかめ、ネギ）　柿	どら焼き　抹茶オレ
16（月）	焼きそば、さつま芋煮、茄子煮浸し、味噌汁　バナナヨーグルト	せんべい、チーズ　お茶
17（火）	焼売+中華蒸し茄子、ひじきの煮物、もずく酢、けんちん汁　みかん	どら焼き（小）　ミルクティ

	ラ　ン　チ	お　や　つ
18（水）	鯖西京焼き+ブロッコリー、煮豆、澄まし汁、さつま揚げ、茄子しし唐豚肉甘味噌焼、きんぴらごぼう　みかん	黒糖棒、枝豆せんべい お茶
19（木）	冬瓜海老風味、一夜漬け、きんぴらごぼう、味噌汁、カニカマもずく酢、ご飯　みかんゼリー	黒ゴマ最中 お茶
20（金）	つみれ汁、ゆかりご飯、山芋もずく酢、ひじきの炒り卵、赤魚西京焼き+茸+椎茸　バナナヨーグルト	さつま芋巾着しぼり お茶
21（土）	豚汁、コロッケ、餃子、ポテトサラダ、煮豆　ヨーグルト	さつま芋巾着しぼり お茶
23（月）	豚肉生姜焼き、煮物、さつま芋+レーズン、味噌汁、蕪のお新香　バナナヨーグルト	かりんとう お茶
24（火）	鮭の麹焼+厚揚げ+茸、けんちん汁、蕪の浅漬け、切り干し大根　バナナ・杏仁・ヨーグルト	スイートポテト お茶
25（水）	ホワイトシチュー（人参、じゃがいも、玉ねぎ、肉）、切り干し大根、焼き茄子生姜醤油　バナナみつ豆寒天	りんご、せんべい お茶
27（木）	キーマカレー、煮豆、茸スープ（しめじ、しいたけ他）、小松菜とちくわの炒め物　りんご	チョコ、せんべい お茶
28（金）	カジキ+茸のハーブソテー、豚汁、山芋もずく酢、卵豆腐　バナナヨーグルト	せんべい お茶
29（土）	白身魚の野菜あんかけ、ひじき五目ご飯、味噌汁、煮物（さつま揚げ、大根、人参）　バナナヨーグルト	せんべい お茶
30（月）	親子丼、味噌汁、茄子煮びたし、ひじきサラダ、もずく酢+長芋+ピーマン　みかん 1/2	カントリーマァム ミルクティ
31（火）	きのこご飯、味噌汁、八宝菜、蒸し茄子、トマト山芋もずく酢　柿	チョコレート お茶

今月のスナップ

10月は晴れが優勢で、気持ちよく外歩きができる日が多かったです。9月までは晴れても暑すぎて、短時間しか散歩ができませんでした。10月前半は、秋とは思えない暑い日もありましたが、日中の気温は適度に落ち着いて来たようです。ただ、朝晩が冷えるようになり、日中との寒暖差に合わせて調整ができる服装が必要になってきましたね。

10月7日～29日に市内のあちらこちらで「逗子アートフェスティバル」が開催されていました。今年は3年に1度の「トリエンナーレ」だったそうです。

市内のそこここに、市民によるアート作品が展示されていたり、音楽や各種イベントが開催されていたりで興味深かったです。皆さんは何か見に行かれ、話したくなる出会いがありましたか？

（文責：星）

昼と夜のイルミネーション展示
（亀ヶ岡神社にて）