**おーばる・ほーむ**　　# ランチメモ　　2023　11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（水） | カレーライス、もずくスープ（もずく、ネギ）、大根サラダ（カニカマ、レタス）　柿 | カントリーマアム ミルクティ |
| 2（木） | 二色丼（卵、挽肉甘煮）、五目前、さつま芋煮、具沢山味噌汁　りんご | レーズンサンド お茶 |
| 3（金） | 麻婆豆腐、かきたまスープ、もずく酢、大根人参煮物　柿 | スイートポテト 紅茶 |
| 4（土） | おでん、酢の物、五目御飯　ヨーグルト | スイートポテト お茶 |
| 6（月） | 豚生姜焼き+トマト・キャベツ、ハスのきんぴら、蕪の甘煮、味噌汁　寒天・小豆 | チョコクッキー ミルクティ |
| 7（火） | ポトフ、バターライス、レンコンきんぴら、蒸し茄子、蕪の甘酢漬　ヨーグルト＋苺ジャム | 落花生納豆 お茶 |
| 8（水） | 豆腐ハンバーグ+水菜、味噌汁（大根・大根菜・天かす）、はんぺん里芋煮、ご飯　バナナヨーグルト | びわゼリー お茶 |
| 9（木） | たらちり鍋（鱈、白菜、人参、エノキ、椎茸ほか）、煮物、もずく酢　柿 | ヨーグルト、柿 お茶 |
| 10（金） | 炒飯、煮卵煮豚、中華スープ、もってのほかのもずく酢、蒸し茄子　パイナップル＋ヨーグルト | チョコ、せんべい 紅茶 |
| 11（土） | コロッケ（野菜サラダ添え）、大根葉と根菜煮、味噌汁　バナナヨーグルト | バームロール お茶 |
| 13（月） | クリームシチュー、もやしのナムル、煮豆　ヨーグルト和え（バナナ、キウイ） | クッキー ミルクティ |
| 14（火） | 鶏の甘辛煮+きんぴら、蒸し茄子、もずく酢、つみれ汁、柿とほうれん草の胡麻和え　ヨーグルト＋キウイゼリー | もち お茶 |
| 15（水） | カジキとバジルソテー、野菜炒め、さつま芋甘煮、炊き込みご飯、味噌汁　柿 | せんべい ミルクコーヒー |
| 16（木） | 親子丼、大根サラダ、豆腐納豆掛け、冬瓜海老お吸い物　ヨーグルト | せんべい お茶 |

| | ラ　ン　チ | お　や　つ |
|---|---|---|
| 17（金） | 焼鮭+大根おろし、けんちん汁、トマトもずく酢、さつま芋入りオムレツ　ヨーグルト＋苺ジャム | せんべい<br>お茶 |
| 18（土） | カツ煮、ほうれん草胡麻和え、カボチャ煮、豚汁　ヨーグルトキウイ | せいべい<br>お茶 |
| 20（月） | 里芋と挽肉煮、鶏肉のピカタ野菜添え、味噌汁、小松菜の胡麻和え　みかん | せんべい、チョコ<br>ミルクティ |
| 21（火） | 八宝菜（鶏）、味噌汁、里芋の煮物、小松菜の３色胡麻和え　ヨーグルト＋苺ジャム | クッキー、チョコ<br>お茶 |
| 22（水） | おでん、ふりかけご飯、酢の物、煮豆　バナナヨーグルト | アルフォート<br>お茶 |
| 23（木） | 炒飯、鶏レモン炒め、サラダ、卵スープ、大根煮、煮物（昆布、人参、さつま揚げ）　みかん | 饅頭<br>コーヒー |
| 24（金） | ドライカレー、玉ねぎ茸スープ、わかめの茎の煮物、ふろふき大根　みかん 1/2 | バームロール(苺)<br>コーヒー |
| 25（土） | うどん、根菜煮、きゅうりの漬物、切り昆布煮　バナナヨーグルト | バームロール<br>コーヒー |
| 27（月） | 三色丼、いとこ煮（かぼちゃ、小豆）、きゅうりの酢の物、味噌汁　りんご | せんべい<br>お茶 |
| 28（火） | つみれと大根の煮物、かき玉スープ、豆腐田楽、スパサラダ　バナナヨーグルト | コーヒークリームサンド<br>コーヒー |
| 29（水） | ごぼうご飯、味噌汁（豆腐、わかめ、玉ねぎ）、煮豆、煮豚、蟹焼売、ほうれん草、人参、キャベツ　りんご | せんべい<br>お茶 |
| 30（木） | 鱈のポトフ（銀鱈、ジャガイモ他）、紫蘇わかめご飯、煮物（大根、つみれ、厚揚げ）　りんご・バナナヨーグルト | せんべい<br>お茶 |

## 今月のスナップ

11月は、天候が比較的安定し、晴れの日が多かったように思います。

気温は朝晩が冷え込むのに、日中はともすれば夏日!?な日もありました。

天気に恵まれ、暖かかったため、外歩きも金曜日の車いすボランティアさんの日を含め、楽しく歩けていたように思います。

もちろん、雨の日がなかった訳ではありませんが、降水量は少なめで、空気が乾燥し、インフルエンザが流行しています。

これまで長くコロナ禍にあったこともあり、ほーむでは、手洗い・うがい・水分摂取は、もちろん忘れません。

それでも、寒暖差が激しくなってきたため、体調を崩している方が目立っています。しっかりと栄養と休養を取って、対策しましょう。

今年も紅葉はどうかと思いましたが、亀ヶ岡神社のイチョウはきれいに色づいていました。

今年も後わずか。体調に気を付けましょう!!

（文責：星）