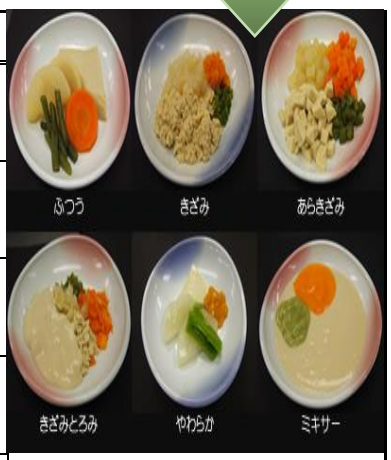
おーばる・ほーむ　ランチメモ　7月前半

おーばる・ほーむでは、おいしく安全に召し上がっていただけるように
ご利用者の体調、嚥下機能、義歯の状態に応じて、きざみ、ミキサー、
とろみをつける等工夫しています。



	ラ　ン　チ	お　や　つ
1 （水）	枝豆ご飯　若布の味噌汁　焼き魚（鰆） 茄子の煮物　鰻たま　小松菜マヨネーズ　スイカ	プリン 紅茶
2 （木）	チキンオムライス　ポタージュスープ　もずく豆腐 茄子と厚揚げのおろし煮　煮豆　スイカ	ゼリー＋煎餅 珈琲
3 （金）	白米　夏野菜カレー　南瓜の煮物 トマト＋ブロッコリーのサラダ　バナナヨーグルト	胡麻プリン＋煎餅 紅茶
4 （土）	鶏素麺　蕪の蟹あんかけ 小松菜と人参の胡麻和え　スイカ	お菓子 ミルクティー
6 （月）	白米　鶏団子と大根の生姜スープ　南瓜サラダ 胡瓜と若布の酢の物　豆腐の茸あんかけ　メロン	ブルーベリー＋バナナ ヨーグルト　紅茶
7 （火）	七夕おにぎり（梅おかか＋鮭）　味噌汁　塩肉じゃが トマト＋しらすサラダ　はんぺん茸ソテー　スイカ	ミニどら焼き＋煎餅 緑茶
8 （水）	冷やし中華風素麺　小松菜としらすの梅肉和え 卵豆腐の蟹あんかけ　スイカ	珈琲ゼリー ハーブティー
9 （木）	白米　蕪と茸の味噌汁　豚しゃぶサラダ 茄子とピーマンの味噌炒め　卵豆腐　メロン	バナナヨーグルト プチマドレーヌ　紅茶
10 （金）	鮭しらすご飯　野菜スープ　焼き魚（ほっけ） 卵豆腐　茄子とピーマンの味噌炒め　スイカ	杏仁豆腐 ほうじ茶
11 （土）	牛丼　お吸い物　小松菜の胡麻和え オクラと玉葱の酢の物　スイカ	フルーチェ 紅茶
13 （月）	白米　茸の味噌汁　鶏肉の鏑おろし　ひじきの煮物 アボカド＋トマト+長芋の酢の物　キウイヨーグルト	蜜柑ゼリー　ビスケット ジャスミンティー
14 （火）	白米　蕪のスープ　ベーコンと夏野菜のカレー炒め 焼き鮭＋大根おろし　トマト＋長芋もずく酢　メロン	珈琲寒天＋生クリーム 紅茶
15 （水）	しらす＋ネバネバ素麺　つくね スイカ	桃　スイートコーン 紅茶

2日

7日

14日

今月のスナップ

おーばる・ほーむでは今年も七夕飾りをしました。ちょっとした休憩時間を利用して、折り紙で飾りを作りました。奴さんは思い出すのに時間がかかり、「あれ？」「どうだった？」と楽しみながら立派なん奴さんができました。

短冊にはそれぞれの願い「健康であること」「楽しい日々」「おいしい昼食」など心情を書き記し笹に結び付けました。

今年は梅雨の盛期で七日だけが日中雨を免れて、みんなの願いが届けられるように、急いで外に飾りました。

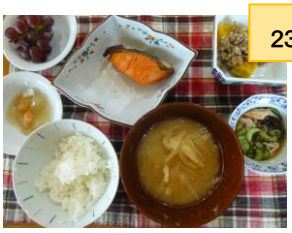
七夕の少し前にお別れをしたAさんの最後の言葉を短冊に代筆し、真ん中に飾りました。「うれしかったです。」

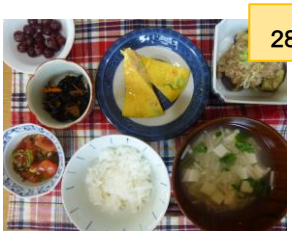
金銀の星の飾りがきらきらと揺れていました。

おーばる・ほーむ　ランチメモ　7月後半

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。

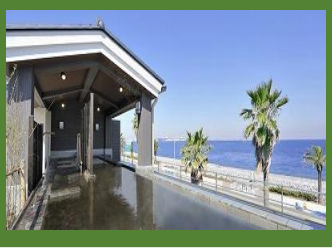
	ラ　ン　チ	お　や　つ
16 （木）	白米　ミネストローネ　しらすとコーン茶わん蒸し 茸と油揚げの煮物　蒸し茄子もずく掛け　果物	抹茶ムース 梅ジュース
17 （金）	あんかけ炒飯　具沢山スープ 茄子といんげんのサラダ　果物	お菓子 ほうじ茶
18 （土）	親子丼　お吸い物　鰆のおろし和え 茄子ともずく和え　マカロニトマトサラダ　スイカ	プリン ミルクティー
20 （月）	白米　ラタトゥイユ　大根サラダ 冷奴の茸あんかけ　葡萄	取島のお菓子 スイカ　ほうじ茶
21 （火）	白米　具沢山卵スープ　冬瓜とえびのあんかけ 麻婆豆腐　おくらともずく酢　スイカ	プリン　煎餅 ミルクティー
22 （水）	白米　豆腐とモズクの味噌汁　夏野菜グラタン ひじきサラダ　冷奴　葡萄	桃 ミルクティー
23 （木）	白米　大根の味噌汁　冬瓜と海老の煮物 焼き鮭　カニカマと胡瓜の酢の物　葡萄	桃ゼリー 紅茶
24 （金）	白米　豆腐の味噌汁　かに玉　蒸茄子 根菜と玉葱薩摩揚げの煮物　枝豆　スイカ	プリン ミルクティー
25 （土）	白米　お吸い物　冷豚しゃぶ＋大根サラダ ひじきの煮物　卵豆腐　葡萄	和菓子 ほうじ茶
27 （月）	白米　セロリのスープ　ブロッコリーと炒り卵の和え物 肉じゃが　茄子と小松菜のサラダ　フルーツヨーグルト	ゼリー 紅茶
28 （火）	白米　茸と豆腐のお吸い物　蒸し茄子のそぼろあんかけ 枝豆かに玉　トマトもずく酢　ひじき煮物　葡萄	フルーチェ ミルクティー
29 （水）	白米　もずくと豆腐のお吸い物　南瓜のベーコンソテー カジキの粕漬　小松菜といんげんの胡麻和え　果物	ゼリー 紅茶
30 （木）	かき揚げ丼　お吸い物　大根と薩摩揚げの煮物 ひじきの卵焼き　トマトサラダ　バナナキウイヨーグルト	あんみつ ほうじ茶
31 （金）	白米　南瓜と茸の味噌汁　鰯の生姜煮　茄子焼き浸し 卵豆腐　トマトとセロリのサラダ　果物	ゼリー ミルクティー





♪　ロス・アビオネス　♪

♨　湯楽の里　♨



今月のスナップ

暑い毎日を乗り切るためにも、食事はとても大切な健康の基です。毎日完食された食器を見ると、明日への命がつながったという気持ちになります。

今回はお楽しみが二つありました。

その一、**♪ロス・アビオネス♪**さんによるアンデスの音楽を生演奏で聞きました。

その二、横須賀の露天風呂♨**湯楽の里**♨に行き、東京湾を行き交う船を眺めながら温泉を楽しんできました。

高齢になったからといって楽しい日々をあきらめないでくださいね。一緒に思い出作りを楽しみましょう。