

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 6月前半

おーぼる・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<br>(水)  | 焼きそば ニラ玉スープ がんもの煮物<br>しらすとトマトの酢の物 煮豆 林檎+キウイ       | お菓子<br>ミルクティー         |    |
| 2<br>(木)  | 白米 中華スープ 海老玉 カニ焼売<br>もずくの酢の物 メロン                  | プリン<br>珈琲 or 紅茶       |   |
| 3<br>(金)  | 白米 味噌汁 豚肉の梅ドレッシング和え<br>サラダ 茄子の煮びたし 漬物 スイカ         | バームクーヘン<br>キウイヨーグルト珈琲 |    |
| 4<br>(土)  | ヨモギ麺+とろろ芋 根菜と厚揚げ煮 白和え<br>いんげんのおひたし うどともずく酢 林檎+キウイ | チョコレート菓子<br>紅茶        |  |
| 6<br>(月)  | 白米 茸のお澄まし 茄子とトマトのニンニク炒め<br>小松菜の炒り卵 里芋と鶏の利休煮 スイカ   | フルーチェ<br>珈琲 or 紅茶     |   |
| 7<br>(火)  | 白米 あさりの味噌汁 メンチカツ+サラダ<br>ひじきの煮物 ねばねば酢の物 フルーツヨーグルト  | キャラメルプリン<br>紅茶        |  |
| 8<br>(水)  | 白米 かき玉汁 カジキマグロのソテー小松菜添え<br>肉じゃが 胡瓜のサラダ スイカ        | バームクーヘン<br>ミルクティー     |  |
| 9<br>(木)  | 白米 南瓜の味噌汁 八宝菜 卵豆腐<br>春雨サラダ メロン                    | 小豆牛乳寒天<br>紅茶          |   |
| 10<br>(金) | 白米 味噌汁 薩摩揚げの煮物 冷奴<br>焼き魚(ほっけ) もずく胡瓜 バナナヨーグルト      | 杏仁豆腐<br>ほうじ茶          |   |
| 11<br>(土) | 冷やし中華 小松菜のソテー がんもの煮物<br>メンチカツ フルーツヨーグルト           | バームクーヘン<br>煎餅 茉莉花茶    |   |
| 13<br>(月) | お稲荷さん お吸い物 カニカマのもずく酢<br>肉団子と里芋のあんかけ 漬物 メロン        | バームクーヘン<br>煎餅 紅茶      |   |
| 14<br>(火) | 白米 ハッシュドビーフ カニカマ酢の物<br>茄子の味噌汁 胡瓜の糠漬け フルーツヨーグルト    | フルーツゼリー<br>紅茶         |   |
| 15<br>(水) | なめこおろし蕎麦 トマトと卵サラダ<br>おにぎり 茄子とピーマンの炒り煮 スイカ         | ゼリー 煎餅<br>ミルクティー      |   |

## 今月のスタッフ

梅雨になりました。この時季体調を崩される方が多いようです。食欲減退、胃痛、下痢、疲れによる吐き気、なぜか元気が出ない等々・・・

そんな時は梅を食べると良いと私は祖母に教わりました。

皆さんにも「私の健康法は〇〇!」というものがあると思います。

ちなみに旬の物を食べるのが健康に良いと言われるので、おーぼる・ほーむではメニューに積極的に取り入れています。



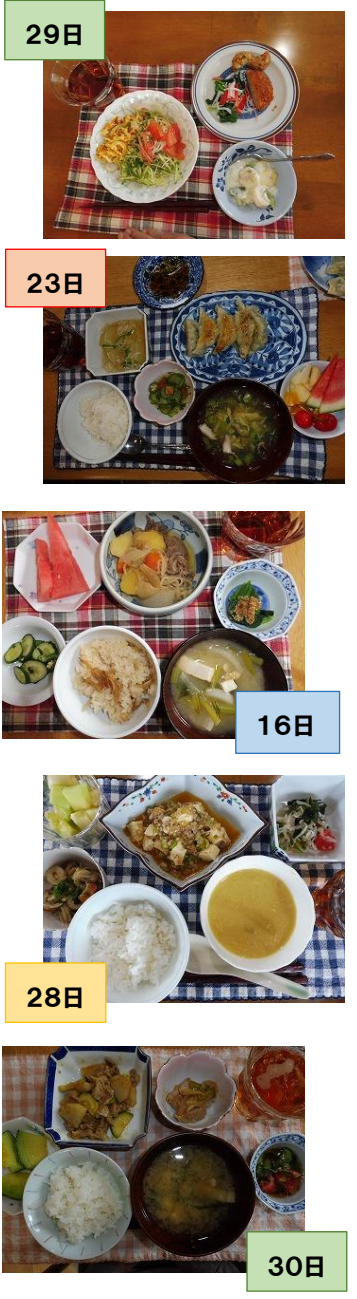
憂鬱な雨にも負けず、おーぼる・ほーむの玄関は利用者さんの手作りの折り紙で色とりどりの紫陽花が華やかに飾られています。

# おーぼる・ほーむ ランチメモ

## 6月後半

おーぼる・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<br>(木) | 牛蒡ご飯 味噌汁 胡瓜の浅漬け<br>肉じゃが ほうれん草の胡麻和え <b>スイカ</b>            | ドーナッツ<br>ミルクティー   |
| 17<br>(金) | 焼きそば 味噌汁 トマトサラダ 煮豆<br>いんげんと人参のそぼろあんかけ <b>スイカ</b>         | お菓子<br>珈琲 or 紅茶   |
| 18<br>(土) | 親子丼 味噌汁 山芋オクラ和え 煮豆<br>豆腐の野菜あんかけ <b>スイカ+さくらんぼ</b>         | お菓子<br>珈琲 or 紅茶   |
| 20<br>(月) | ひよこ豆と鶏のカレー 茄子のしぎ焼き<br>胡瓜のさっぱり和え <b>さくらんぼ</b>             | オレンジゼリー<br>ミルクティー |
| 21<br>(火) | 白米 味噌汁 南瓜のコンソメ煮 冷奴<br>鮭のムニエル+三色ソテー添え <b>さくらんぼ</b>        | お菓子<br>珈琲 or 紅茶   |
| 22<br>(水) | 天麩羅蕎麦 野菜の葛煮 胡瓜のもずく酢<br>トマトサラダ <b>オレンジ</b>                | 煎餅<br>ほうじ茶        |
| 23<br>(木) | 白米 お吸い物 手作り餃子<br>胡瓜の酢の物 <b>季節のフルーツ4種</b>                 | クッキー 煎餅<br>ほうじ茶   |
| 24<br>(金) | 白米 味噌汁 棒棒鶏サラダ 鯖の一塩<br>冷奴 <b>オレンジ</b>                     | クッキー 煎餅<br>ほうじ茶   |
| 25<br>(土) | 温うどん 根菜と薩摩揚げの煮物<br>トマトサラダ <b>林檎</b>                      | お菓子<br>珈琲 or 紅茶   |
| 27<br>(月) | 牛丼 味噌汁 山菜と胡瓜の酢の物<br>金時豆 <b>フルーツヨーグルト</b>                 | 牛乳寒天 煎餅<br>ミルクティー |
| 28<br>(火) | 白米 中華コーンスープ もやしと若布のサラダ麻<br>婆豆腐 茸と竹輪の煮物 <b>フルーツのゼリー和え</b> | あわせ焼き<br>煎餅 玄米茶   |
| 29<br>(水) | 冷やし中華 冬瓜スープ 枝豆<br>厚揚げと人参の煮物 <b>バナナ+キウイ</b>               | あわせ焼き<br>煎餅 玄米茶   |
| 30<br>(木) | 白米 中華コーンスープ 竹輪と茸の煮物<br>麻婆豆腐 若布とトマトの中華サラダ <b>メロン</b>      | お菓子<br>珈琲 or 紅茶   |



晴天の日曜日、逗子開成の校庭で運動会が行われました。人工芝のやわらかい感触を体感しながら、**パン食い競争と通りゃんせ**に参加しました。

昼休みは逗子夢庵で海鮮丼や天麩羅蕎麦を食べました。四人のご利用者さんと、参加する楽しみと食べる楽しみのダブルの楽しみ満載の一日でした。今年も市長さんと記念写真を撮りました。



### 新宿地区の体育祭 (26日)

その後紫陽花通りや博物館を笑顔で巡り、帰り道では**葉山亭庵**に寄り甘味を楽しみました。



### 今月のスナップ

**葉山しおさい公園の紫陽花 (18日)**  
庭の梅の实の大きさに「皇室の梅は違うねえ!!」と感動。小さな藩ながらも迫力の大きな水しぶぎに感激。マイナスイオンをたっぷり浴びて一服しました。