

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 7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 (金)	白米 若布の味噌汁 大根の煮物 豆腐ハンバーグ 付け合わせ <b>桃</b>	カップケーキ 煎餅 ほうじ茶	
2 (土)	スパゲッティーミートソース チキンスープ 薩摩揚げの煮物 胡瓜の酢の物 <b>桃</b>	ニュージャーマン鎌 倉カスター 紅茶	
4 (月)	鯉の手こね寿司 豆腐と茸のお吸い物 茄子の焼き浸し 南瓜の肉そぼろあん <b>桃</b>	お菓子 ミルクティー	5日
5 (火)	白米 具沢山味噌汁 カジキのカレー炒め 卵豆腐 トマトサラダ <b>桃+キウイ</b>	お菓子 ミルクティー	
6 (水)	あごだしつくね蕎麦 炒り豆腐 枝豆 カッターチーズのサラダ <b>メロン or 林檎</b>	ゼリー 煎餅 玄米茶	
7 (木)	白米 豆腐のお吸い物 蒸茄子 春雨サラダ 焼き鮭+薩摩揚げ+大根おろし <b>フルーツ3種</b>	カップケーキ ローズhippティー	7日
8 (金)	イカ飯 味噌汁 鰯の塩焼 トマトサラダ 野菜のあんかけ 枝豆 <b>ヨーグルト</b>	ゼリー 煎餅 玄米茶	
9 (土)	炒飯 豆腐のスープ 春雨のサラダ 茄子の生姜煮 トマト <b>メロン</b>	トウモロコシ プリン ほうじ茶	
11 (月)	五目御飯 卵豆腐のお吸い物 もずくの酢の物 切り干し大根の煮物 <b>スイカ</b>	フルーツヨーグルト 煎餅 お米	12日
12 (火)	山芋しらす丼 若布のお吸い物 棒棒鶏サラダ 南瓜のミートソースグラタン <b>スイカ</b>	和菓子 ほうじ茶	
13 (水)	ビーフン かき卵汁 胡瓜の浅漬け 小松菜胡麻和え <b>スイカ</b>	お菓子 ミルクティー	
14 (木)	白米 夏野菜カレー シーフードサラダ 冷奴 <b>スイカ</b>	お菓子 ミルクティー	
15 (金)	焼きそば スープ 焼き鶏 胡瓜のもずく酢 <b>メロン</b>	杏仁豆腐 枝豆 ジャスミンティー	14日



七月、気温の高い日低い日雨の日と、天候不順の日がだらだらと続いています。  
今年の七夕もわいわい言いながら飾りを作り短冊を書きました。私は皆さんの願いが叶うように、天の川に手を合わせました。  
梅雨の合間、きれいな星空を見上げると嬉しくなってしまう歌ってしまいます。  
帰り来ぬ日々、大切に大切に時を刻みたいですね。

今月のスナップ

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 7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 (土)	<b>フラダンスとアンデス音楽の鑑賞会</b> お弁当	和菓子 ほうじ茶	
18 (月)	白米 茄子の味噌汁 ゴーヤチャンプルー サラダ カニ蒲鉾と小松菜の酢の物 <b>メロン</b>	プリン 麦茶	
19 (火)	白米 味噌汁 ほっけの干物 コールスロー ポテトサラダ ひじきの煮物 煮豆 <b>オレンジ</b>	どら焼き 玄米茶	
20 (水)	きのこ蕎麦 ひじきお稲荷さん 味噌汁 蕪と胡瓜の浅漬け <b>フルーツゼリー</b>	タコ焼きせんべい ゼリー お茶	
21 (木)	白米 中華スープ 麻婆茄子 卵豆腐 棒棒鶏サラダ <b>フルーツゼリー寄せ</b>	お菓子 ミルクティー	
22 (金)	具沢山胡麻たれ素麺 茸の汁物 厚揚げと牛蒡の炒め煮 <b>バナナヨーグルト</b>	フルーチェ 煎餅 玄米茶	
23 (土)	親子丼 お吸い物 竹輪と根菜の煮物 胡瓜とキャベツの浅漬け 煮豆 <b>さつま芋煮</b>	カステラ ほうじ茶	
25 (月)	焼き鯖のちらし寿司 薩摩揚げとじゃが芋の煮物 味噌汁 豆腐と大根の胡麻たれ <b>葡萄</b>	フルーツヨーグルト 枝豆 茉莉花茶	
26 (火)	白米 南瓜の豚肉巻き 枝豆茶碗蒸し 味噌汁 トマトもずく酢 <b>オレンジ+葡萄</b>	バームクーヘン 珈琲 or 紅茶	
27 (水)	冷やし中華 ミニ中華饅頭 根菜と枝豆とふんわり揚げの煮物 <b>メロン</b>	煎餅 枝豆 玄米茶	
28 (木)	梅干しと胡麻のまぜご飯 茄子の味噌汁 卵豆腐 豚肉の生姜焼き トマトサラダ <b>スイカ</b>	ゼリー 紅茶	
29 (金)	豚しゃぶ冷やうどん 厚揚げと小松菜の煮びたし 茄子と獅子唐の味噌炒め トマトサラダ <b>葡萄</b>	抹茶プリン小倉餡 玄米茶	
30 (土)	鰻のひつまぶし お吸い物 茄子の味噌餡かけ 冷奴 胡瓜の漬物 南瓜の煮物 <b>スイカ</b>	バームクーヘン ハーブティー	

19日

21日

26日

28日

## 今月のスナツ

七月十六日土曜日は、逗子小学校の音楽室をお借りして、アンデス音楽の生演奏とフラダンスを鑑賞し、夏を楽しみました。

二つのチームとも逗子社協のボランティアグループで快く引き受けてくださいました。いつもと違った雰囲気味わうことができ、「私も！」と意欲が湧いてくれるのでした。



今時の小学校の教室は冷暖房完備でとても快適。音楽室は防音設備もされて時代の流れ変化がこんなところにも大きくあるんですね。