

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 8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 (月)	白米 キーマカレー 茄子の味噌汁 ポテトサラダ <span style="color: red;">桃</span>	桃のヨーグルト和え 茉莉花茶	
2 (火)	白米 味噌汁 鯖のおろし和え 冷奴+山形だし 茸の卵とじ 小松菜としらすの炒め物 <span style="color: red;">桃</span>	かもめの玉子 紅茶	
3 (水)	白米 お吸い物 麻婆茄子 トマトサラダ 南瓜の煮物 胡瓜もみ <span style="color: red;">スイカ</span>	フルーツゼリー 紅茶	
4 (木)	鶏と茸のそうめん 里芋の煮物 刻みオクラともずく酢 <span style="color: red;">桃</span>	季節のフルーツの ゼリー寄せ 紅茶	
5 (金)	マグロネギトロ丼 豆腐のお吸い物 胡瓜の浅漬 いんげんの胡麻和え <span style="color: red;">桃</span>	和菓子 煎餅 ほうじ茶	
6 (土)	冷やし中華 混ぜご飯 いんげんの胡麻和え 里芋と鯖のそぼろ南瓜添え <span style="color: red;">メロン</span>	レーズンクッキー レモンティー	
8 (月)	白米 豆腐ハンバーグおろし添え ポテトサラダ 味噌汁 胡瓜の酢の物 いんげん炒め <span style="color: red;">桃</span>	フルーツゼリー 紅茶	
9 (火)	白米 なめこの味噌汁 棒棒鶏 筑前煮 枝豆 <span style="color: red;">スイカ</span>	フルーツヨーグルト 紅茶	
10 (水)	天麩羅そうめん 里芋の煮物 人参と茸の白和え <span style="color: red;">桃</span>	和菓子 or 煎餅 ほうじ茶	
11 (木)	白米 味噌汁 焼きほっけ トマト+刻みオクラ しらすもずく 牛蒡のしぐれ煮 お多福豆 <span style="color: red;">梨</span>	ブルーベリー+フル ーチェ 紅茶	
12 (金)	白米 大根の味噌汁 焼き餃子 厚揚げと里芋の煮物 胡瓜もみ <span style="color: red;">梨</span>	みかんゼリー ミルクティー	
13 (土)	スパゲッティ・ナポリタン 南瓜の煮物 胡瓜もずく酢 卵豆腐 <span style="color: red;">梨</span>	フルーチェ お茶	
15 (月)	白米 味噌汁 焼き魚の野菜あんかけ 炒り豆腐 茄子とピーマンの味噌炒め <span style="color: red;">梨</span>	和菓子 or 煎餅 ほうじ茶	

2日

4日

11日

8日 16日 おやつ  
披露山公園喫茶店にて

## 今月のスタッフ

暑さのあまり、クーラーの効いている部屋に閉じこもりがちですが、おーぼる・ほーむでは涼しい時間・場所を探して散歩をします。

もちろん夏場は体調を考えて距離も半分に減らします。

先日逗子開成まで車イスも使いながら行きました。満開のテッポウユリやキスゲ、銀杏の木に生る沢山沢山の実に感動してきました。



その場に行かないと見られない風景を、散歩では満喫しています。散歩の途中には日陰で水分補給。それぞれの歩行目標も立て、毎回時間と距離を測っています。毎回の小さな目標を達成する喜びは、歩く励みとなるようです。

	ラ ン チ	お や つ	
16 (火)	白米 ニラ中華スープ 豚しゃぶ 浅漬け ピーマンしらす炒め 炒り豆腐 <b>桃</b>	フルーチェ ハイビスカスティー	
18 (水)	白米 味噌汁 茄子の煮びたし 焼き魚 牛肉のしぐれ煮 オープンオムレツ <b>梨</b>	珠屋のケーキ 紅茶	
19 (木)	<b>流し素麺</b> 稲荷寿司+海鮮巻き 卵焼き 豚カツサラダ添え <b>杏仁豆腐</b>	梨 煎餅 ほうじ茶	16日
20 (金)	<b>流し素麺</b> ちらし寿司 サーモンのマリネ 卵焼き 唐揚げサラダ添え <b>杏仁豆腐</b>	白い恋人 煎餅 ほうじ茶	
21 (土)	白米 味噌汁 真鯛のムニエル+焼き葱 浅漬 鮭のマリネ 里芋の煮物 ぎせい豆腐 <b>梨</b>	桃 クッキー ミルクティー	
22 (月)	台風のため 通いは中止 泊りのみ		
23 (火)	白米 夏野菜カレー サーモンマリネ 蒸し茄子 胡瓜浅漬け <b>フルーツポンチ</b>	牛乳ゼリー+黒蜜 ほうじ茶	23日
24 (水)	白米 トマト+卵スープ 麻婆茄子ピーマン 胡瓜の浅漬け 冷奴 <b>フルーツゼリー</b>	スイカ ほうじ茶	
25 (木)	ネギトロねばねば丼 お吸い物 枝豆卵とし 豚肉とキャベツの炒め物 浅漬け <b>スイカ</b>	ところてん 煎餅 ほうじ茶	
26 (金)	白米 味噌汁 茄子と厚揚げの煮物 チンジャオロースー もずくの酢の物 <b>梨</b>	桃 煎餅 ほうじ茶	28日
27 (土)	ジャジャ麺 もやしと青菜の胡麻和え 中華スープ 卵豆腐 <b>梨</b>	フルーツヨーグルト 煎餅 紅茶	
29 (月)	白米 味噌汁 小松菜のおひたし 卵豆腐 油揚げの袋煮 <b>梨</b>	もみじ生饅頭 ほうじ茶	
30 (火)	炊き込みご飯 鱈のカレームニエル+野菜添え 味噌汁 もやしもずく酢 <b>梨+葡萄</b>	クッキーor 煎餅 珈琲 or 紅茶	30日
31 (水)	天麩羅うどん 焼茄子 卵豆腐 トマト+アボカドサラダ <b>桃</b>	フルーツヨーグルト 紅茶	

### 今月のスタッフ

8月18日19日の両日、恒例の第三回目の**流し素麺**を行いました。スタッフも慣れた設営で、又ご利用の方々も場所選びをされるほどに上達しています。「行くわよ〜」の声掛けに立ち上がって箸とお口が動いていました。



21日**選手平和デイ**がなぎさホールで行われました。主催者の愛甲さんからお声が掛かり、北原白秋の「あめんぼうのうた」の朗読と、「故郷」「静かな湖畔」「高原列車は行く」の三曲を歌い**大好評!**

舞台慣れないスタッフに、堂々とされているご利用者さんから「しっかり!」と励まされる場面もあり、度胸の違いを体感しました。



ドキドキわくわくする体験をとても楽しんだ一日でした。ありがとうございました。