

おーぼる・ほーむ ランチメモ 10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 (土)	海者と豚と秋の具沢山タンメン 焼売 ゼリー 林檎	栗蒸羊羹 日本茶	 
3 (月)	白米 豚汁 鯖の焼きもの 茗荷のもずく酢 卵豆腐 柿	ビスケット ミルクティー	
4 (火)	白米 味噌汁 鱈とはんぺんと茸の蒸し物 トマトのもずく酢 さつま芋の煮物 梨	ゼリー 煎餅 珈琲 or 紅茶	
5 (水)	牛丼 味噌汁 茄子とピーマンの味噌炒め オクラもずく酢 大根と茗荷の甘酢漬け 柿	抹茶クッキー 珈琲 or 紅茶	
6 (木)	ひじきご飯の手作りおいなりさん お吸い物 ×鯖サラダ 根菜と厚揚げの煮物 梨	お菓子 珈琲 or 紅茶	
7 (金)	白米 味噌汁 鶏肉と野菜の照り焼き ひじき卵焼き ポテトサラダ 酢の物 柿	饅頭 ほうじ茶	
8 (土)	も や い 祭 で購入 焼きそば イカ焼き 焼き鳥 唐揚げ すまし汁 柿	プリン 紅茶	
10 (月)	カレーライス 冬瓜の煮物 長芋の酢の物 柿	栗羊羹 or プリン 珈琲 or 紅茶	
11 (火)	親子丼 小松菜と茸の味噌汁 卵豆腐 胡瓜の浅漬け さつま芋の煮物 柿	プリン or 杏仁豆腐 紅茶	
12 (水)	白米 味噌汁 秋刀魚+大根おろし 茄子の煮びたし さつま芋の煮物 梨	煎餅 みかん 緑茶	
13 (木)	栗ご飯 けんちん汁 冬瓜のカニカマ餡かけ 焼き魚(ほっけ) 胡瓜の酢の物 林檎	クッキー or 煎餅 珈琲 or 紅茶	
14 (金)	白米 味噌汁 麻婆豆腐 茗荷の甘酢漬け 南瓜と卵の袋煮 トマト+ブロッコリーサラダ 柿	抹茶ムース 紅茶	
15 (土)	タンメン 小盛り炒飯 じゃがいもの煮物 杏仁豆腐	林檎 ほうじ茶	

今月のスタッフ

台風や大雨、寒い日が続いた影響で、野菜は驚く程の高値となっております。反対に林檎・梨・葡萄・みかんと秋の果物は甘くなっています。

今回はメニューに色付けをしてみました。これはご利用者さんとスタッフが一緒に作っているものです。材料の下ごしらえなど、男性は丁寧に長さを整えゆっくりとした手つきで、女性はテキパキと要領よく手早くこなしています。

長年やってきたことや、慣れたこと、好きなことは自然と体が動くのですね。そういうえば、子供の頃に習得した自転車・水泳・鉄棒など、「体で覚えたことは忘れない」と言います。
体の動き筋肉は、徐々に衰えますが、だからと言ってあきらめたりせず、今やることを一緒にやっけて、美味しいもの食べにいきましょー！

おーぼる・ほーむ ランチメモ 10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	
17 (月)	白米 味噌汁 五目筑前煮 焼売 もずくの酢の物 みかん	クッキーor 煎餅 ほうじ茶	 <div style="background-color: yellow; padding: 2px; font-weight: bold;">20日</div>
18 (火)	白米 味噌汁 めかじきソテー野菜あんかけ きんぴら 胡瓜とカニカマサラダ 林檎	バナナヨーグルト 煎餅 ほうじ茶	
19 (水)	アンコール葉山とカラオケ交流会		 <div style="background-color: lightgreen; padding: 2px; font-weight: bold;">25日</div>
20 (木)	穴子ちらし寿司 すまし汁 天麩羅三種 厚揚げ煮物 果物 あさりのスープスパゲッティ コールスローサラダ 林檎+キウイ	クッキー 紅茶 みかんゼリー 紅茶	
21 (金)	白米 味噌汁 豚の生姜焼き+温野菜 蕪のカニカマ餡かけ 卵豆腐 黒豆 柿	チョコ バナナ ハーブティー	 <div style="background-color: lightblue; padding: 2px; font-weight: bold;">27日</div>
22 (土)	白米 味噌汁 薩摩揚げと里芋の煮物 コロッケ ポテトサラダ 林檎	カステラ ミルクティー	
24 (月)	白米 味噌汁 煮込み豆腐ハンバーグ もずくの酢の物 さつま芋と林檎煮 柿	ワッフル 煎餅 ハーブティー	 <div style="background-color: #ffe0e0; padding: 2px; font-weight: bold;">31日</div>
25 (火)	白米 ほうとう風味噌汁 白菜+林檎サラダ 鮭のムニエル+三色野菜ソテー みかん	カップケーキ 林檎煮添え 紅茶	
26 (水)	煮込み茸うどん さつま芋のそぼろあんかけ 小松菜と薩摩揚げの煮物 フルーツサラダ	かぼちゃプリン 紅茶	
27 (木)	白米 ホワイトシチュー 蕪の浅漬け レンコンのきんぴら 林檎+シャインマスカット	バームクーヘン みかん 紅茶	
28 (金)	茸ご飯 味噌汁 鯖の塩焼+大根おろし 卵豆腐 煮豆 みかん	ミニマドレーヌ 煎餅 日本茶	
29 (土)	クリームシチューパスタ レンコンのきんぴら シーチキンと大根のサラダ はやと瓜の漬物 林檎	ミニマドレーヌ 煎餅 紅茶	
31 (月)	白米 茸汁 ホッケの塩焼+大根おろし ほうれん草入り卵焼き 酢の物 漬物 みかん	チョコ 煎餅 ミルクティー	

31日のハロウィンには近隣の幼稚園児18名が訪ねてくれて、一人一人にお菓子をあげる姿はとてもほほえましい風景でした。これからも、その方が輝く一瞬間の思い出作りのお手伝いができるよう、スタッフ一同力を合わせていきたいと思えます。



今月は隣の小規模多機能型居宅介護施設と交流会をしました。一緒にランチをして、カラオケ大会。一人一人の歌を聴きながら、皆さん本番に強い！と再認識しました。

まもなく訪れる冬の前に、深まる秋を感じる十月。秋晴れの空に柿の実が鮮やかに映え、故郷の風景を思い出します。赤とんぼがスキに遊ぶ姿はめっきり少なくなり、寂しくなりました。

今月のスナップ