

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 12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 (木)	白米 石狩鍋 小松菜の胡麻和え 蓮根の煮物 白菜漬け <span style="color: green;">林檎</span>	ふかし芋 煎餅 日本茶	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>1日</b>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>15日</b>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>8日</b>  </div>
2 (金)	白米 肉団子の白菜スープ 南瓜の煮物 ほうれん草の卵とじ <span style="color: green;">みかん</span>	フルーチェ 紅茶	
3 (土)	チャーハン コーンクリームスープ 小松菜のサラダ <span style="color: green;">林檎+キウイ</span>	ホットケーキ ミルクティー	
5 (月)	白米 味噌汁 鮭のムニエル 大根の葉炒め 肉団子と大根の煮物 大根なます <span style="color: green;">林檎+みかん</span>	アップルケーキ 紅茶	
6 (火)	白米 味噌汁 鯖の塩焼 蕪と鶏の煮物 なます風サラダ <span style="color: green;">林檎</span>	杏仁豆腐+キウイ 紅茶	
7 (水)	白米 野菜スープ じゃがいもオムレツ 蓮根のきんぴら 生姜の甘酢 <span style="color: green;">みかん</span>	お菓子 珈琲 or 紅茶	
8 (木)	大根菜としらすご飯 鱈のポトフ なます 蓮根のきんぴら <span style="color: green;">牛乳ゼリー+果物</span>	メロンパン 珈琲 or 紅茶	
9 (金)	白米 ホワイトシチュー コールスローサラダ 根菜と薩摩揚げの煮物 <span style="color: green;">みかん</span>	プリン ミルクティー	
10 (土)	焼きそば わかめスープ 甘酒 <span style="color: green;">みかん</span>	おしるこ 煎餅 ほうじ茶	
12 (月)	白米 中華スープ 焼き餃子 もずく酢 ポテトサラダ <span style="color: green;">林檎+みかん</span>	甘酒 煎餅 ほうじ茶	
13 (火)	ミートソーススパゲッティー 卵スープ ほうれん草のしらすあんかけ <span style="color: green;">林檎</span>	カップケーキ みかん 紅茶	
14 (水)	ネギトロ丼 はんぺんの吸い物 もずく酢 里芋と薩摩揚げの煮物 <span style="color: green;">林檎</span>	フルーツヨーグルト 珈琲 or 紅茶	
15 (木)	白米 味噌汁 豚の生姜焼き+野菜炒め 小松菜の煮びたし <span style="color: green;">みかん</span>	カップケーキ 煎餅 紅茶	

## 今月のスナック

食べ物にまつわる思い出は、それぞれにあるのではないのでしょうか。

私は冬になるとこたつに入りながらみかんを食べるのが好きでした。一日に二十個も食べては手が黄色くなり、そんな私の手を見て母は笑っていました。父からのお年玉にインスタント蕎麦やうどんを一ダースもらったあことがありました。その頃受験生だった兄のお夜食を小さな妹にもと思ったのでしょうか。おかげさまで大きく成長しました。

冬の遊びの思い出は、カルタ・トランプ・双六・将棋・麻雀・と誰かと一緒に楽しむものが多いです。

おーぼる・ほーむでは、帰る前のひととき「ババ抜き」などで楽しんでいきます。誰が勝つか負けるかその日の運次第、わからないところがいいですね。



# おーぼる・ほーむ ランチメモ 12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 (金)	白米 ハッシュドビーフ コーンスープ キャベツと林檎のサラダ <span style="color: green;">みかん</span>	さつま芋パン ほうじ茶	
17 (土)	チャーハン エリンギ入りふかひれスープ マカロニサラダ 鶏と胡瓜の酢の物 <span style="color: green;">みかん</span>	チョコビスケット 紅茶	
19 (月)	白米 銀鱈と野菜のお鍋 ひじきのサラダ 小松菜の胡麻和え <span style="color: green;">林檎</span>	煎餅 <span style="color: green;">みかん</span> ほうじ茶	20日
20 (火)	白米 白菜と肉団子のスープ 柚味噌湯豆腐 トマトのチーズ焼き <span style="color: green;">林檎</span>	もなか 煎餅 ほうじ茶	
21 (水)	梅干し混ぜご飯 味噌汁 秋刀魚の塩焼 大根の煮物 南瓜のいとこ煮 <span style="color: green;">林檎</span>	フルーツヨーグルト ミルクティー	
22 (木)	白米 かき玉スープ 麻婆豆腐 鶏の三色サラダ 南瓜のいとこ煮 <span style="color: green;">みかん</span>	プリンアラモード レモンティー	25日
23 (金)	五目寿司 海老団子のお吸い物 湯豆腐 もずく酢 <span style="color: green;">みかん</span>	柚&林檎パン 珈琲	
24 (土)	野菜たっぷり焼うどん 中華風スープ もずく酢 <span style="color: green;">みかん</span>	和菓子 ほうじ茶	
26 (月)	カレーライス 味噌汁 酢の物 <span style="color: green;">バナナソテー</span>	カステラ+アイスクリーム 紅茶	27日
27 (火)	白米 味噌汁 ぶり大根 蕪の中華スープ煮 ほうれん草のおひたし <span style="color: green;">みかん</span>	チョコレート菓子 紅茶	
28 (水)	白米 豚汁 めかじきの醤油焼 もずく酢 <span style="color: green;">林檎</span>	ゼリー 煎餅 ほうじ茶	
29 (木)	白米 かき玉汁 焼売 里芋の柚味噌 ほうれん草のおひたし 大根サラダ <span style="color: green;">みかん</span>	洋菓子 ミルクティー	20日
30 (金)	白米 おでん 小松菜の胡麻和え お新香 もずく酢 <span style="color: green;">みかん</span>	プリン 煎餅 ジュース	

## 今月のスナツプ

12月16日は4回目のクリスマス会。今回は五感体操の3歳児10名、車いすボランテニアの会の方3名、そしてご利用者の方とスタッフで一時間程の和やかな交流を行いました。

お手玉遊び、にわかパープサー、にわか手遊び等でのんびり過ごす中で、膝の上にチョココンと座った子ども達のそのお尻の温かさに涙されたご利用者さんがいらしたことが印象的でした。

そして子ども達へのプレゼントに林檎を一つずつ手渡しました。暖かい冬の陽に照らされて、みんなが幸せのひと時でした。また来年も一緒にあんな時間を過ごしたいですね。そのためには健康第一ですよ！

