

おーぼる・ほーむ ランチメモ

2017 1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	
4 (水)	ネギトロ丼 豚汁 小松菜のおひたし 胡瓜と若布のサラダ 林檎	葡萄ゼリー 煎餅 ほうじ茶	 <p>5日</p>
5 (木)	ご飯 鱈ちり ブロッコリーほっとサラダ ふろふき大根+柚味噌 林檎	ミニフィナンシェ 紅茶	
6 (金)	ご飯 お澄まし 鯖の西京漬け 里芋と根菜の煮物 みかん	煎餅 クッキー ミルクティー	
7 (土)	七草入りカレーライス 湯豆腐 サラダ フルーツヨーグルト	煎餅 クッキー ほうじ茶	
9 (月)	ちらし寿司 小松菜のお澄まし 焼売 野菜煮物 おたふく豆 みかん	苺 珈琲 or 紅茶	
10 (火)	ご飯 けんちん汁 ほっけの塩焼 ほうれん草と茸の炒め物 林檎+苺	フルーツヨーグルト 珈琲 or 紅茶	 <p>7日</p>
11 (水)	スパゲッティーミートソース コーンスープ 大根ツナサラダ 林檎	煎餅 柚茶	 <p>12日</p>
12 (木)	ご飯 具沢山味噌汁 山芋もずく酢 煮豆 ブリの照り焼き+大根おろし+トマト 林檎	クッキー 煎餅 紅茶	
13 (金)	ご飯 なめこの味噌汁 ふろふき大根 八宝菜 赤蕪の甘酢漬け みかん	クッキー 煎餅 ほうじ茶	
14 (土)	ほうとう(野菜10種) 豆苗とベーコンの炒め物 煮豆 みかん	珈琲ゼリー 紅茶	 <p>14日</p>
16 (月)	ご飯 野菜スープ 鮭のムニエル+温野菜 南瓜の煮物 赤蕪の甘酢漬け みかん	プリン ミルクティー	
17 (火)	親子丼 大根の味噌汁 小松菜のおひたし 白菜+林檎サラダ みかん	鎌倉カスター 珈琲 or 紅茶	

今月のスタッフ

平成29年、穏やかな新年を迎え、日頃家族とのふれあいが減っているスタッフも、お正月は家族団欒を楽しみました。

でも介護は休むわけにはいきません。どうしても必要な方には年末年始も訪問をしていますのでご安心ください。お正月は、なるべくご自宅でご家族と迎えていただきます。

今年も全員無事に新年を迎え、一年間の目標を発表して頂いたところ、「健康第一」でした。

ここで「健康」と言うところのこゝとが主に思いますが、「栄養」や「心」が密接に関係するようです。

今年はこちらをテーマに書いてみようと思います。

健康第一!



おーぼる・ほーむ ランチメモ

2017 1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	
18 (水)	牛蒡ご飯 月見うどん 小松菜のサラダ 赤カブの酢漬け 煮豆 林檎+キウイ	お菓子 ミルクティー	 <p>19日</p>
19 (木)	ご飯 豆腐の味噌汁 ブリの照り焼き 大根菜の炒め物 林檎	鎌倉カスター 珈琲 or 紅茶	
20 (金)	白米 クリームシチュー 五目豆 小松菜の胡麻和え みかん	フルーツヨーグルト 紅茶	
21 (土)	カレーうどん 大根菜の煮びたし 五目豆 ブロッコリーのサラダ 苺	マカロン ミルクティー	 <p>24日</p>
23 (月)	ご飯 具沢山味噌汁 生姜焼き+茄子のソテー じゃが芋の煮物 もずくの酢の物 みかん	煎餅 ほうじ茶	
24 (火)	塩昆布ご飯 豆乳胡麻鍋 長芋のもずく酢 フルーツヨーグルト	クッキー ジンジャー紅茶	 <p>27日</p>
25 (水)	焼きそば 春雨スープ 秋刀魚缶 小松菜の煮びたし 林檎	フルーツヨーグルト ココア or 珈琲	
26 (木)	ご飯 味噌汁 チキントマト煮 サラダ 小松菜としめじのおひたし 林檎	フルーツ 紅茶	
27 (金)	ご飯 味噌汁 焼き魚(鯖) ひじきの煮物 ほうれん草の玉子焼き フルーツヨーグルト	リーフパイ 紅茶	 <p>31日</p>
28 (土)	天麩羅おろしうどん ほうれん草のおひたし ひじき入り炒り豆腐 林檎	南瓜プリン+バナナ 紅茶	
30 (月)	しらすご飯 味噌汁 おでん オクラの酢の物 小松菜の胡麻和え みかん	クッキー ミルクティー	
31 (火)	カレーライス ミニカップスープ ブロッコリーとゆで卵のサラダ 林檎	プリン・アラモード 紅茶	

**早期発見！
早期対応！**



一緒に頑張りましょう！

健康を保つ予防には、継続的なウォーキングやゲーム要素を取り入れた運動のみが科学的根拠により予防する可能性があると言われています。

おーぼる・ほーむでは、個の体力状況に合わせたウォーキングを日課としています。時々行っているクイズや歌に合わせた体操など、一度に二つを組み合わせたリ、ルールを瞬間に変えたり、チェンジすることで、反応がスムーズに体や脳には刺激となります。こんなそんなことを色々と取り組んで、若くしく日々を楽しんで生活したいものですね。

今月のスナツプ