

# おーばる・ほーむ ランチメモ

2017 3月前半

おーばる・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 (水)	しらす+ネギトロ丼 鰯のつみれ汁 黒豆 里芋と薩摩揚げの煮物 <span style="color: green;">林檎</span>	クレープ ミルクティー	 <div style="text-align: right; background-color: #e0ffe0; padding: 2px;">2日</div>
2 (木)	スパゲッティナポリタン 南瓜のスープ 大根サラダ 根菜と豚肉の煮物 <span style="color: green;">みかん</span>	<b>ひな祭りのお茶会</b> 桜餅 お抹茶	
3 (金)	ちらし寿司 紅白はんぺんと三つ葉の澄まし汁 ほうれん草の胡麻和え <span style="color: green;">フルーツヨーグルト</span>		
4 (土)	きつね蕎麦 梅びしミニおにぎり トマトしらすサラダ カニカマもずく酢 <span style="color: green;">バナナ</span>	煎餅 甘酒	 <div style="text-align: right; background-color: #e0ffe0; padding: 2px;">7日</div>
6 (月)	ご飯 沢煮椀 豚のしゃぶしゃぶ+サラダ 黒豆 <span style="color: green;">みかん</span>	フルーツヨーグルト ワッフル 紅茶	
7 (火)	ご飯 蕪のスープ 鮭のムニエル+野菜ソテー ひじきの煮物 新玉葱サラダ <span style="color: green;">みかん</span>	ワッフル+苺+バナナ ミルクティー	 <div style="text-align: right; background-color: #e0ffe0; padding: 2px;">9日</div>
8 (水)	ご飯 けんちゃん汁 鯖の塩焼 切り干し大根 もずく <span style="color: green;">バナナ</span>	雲龍 ほうじ茶	
9 (木)	ご飯 和風ホワイトシチュー 切り干し大根 菜の花の辛し和え <span style="color: green;">林檎+苺</span>	饅頭 ほうじ茶	 <div style="text-align: right; background-color: #e0ffe0; padding: 2px;">12日</div>
10 (金)	ご飯 ニラ玉スープ 貝柱のバターソテー 野菜炒め 五目豆 <span style="color: green;">薩摩芋の甘煮</span>	バームクーヘン 紅茶	
11 (土)	チャーハン お好み焼き 若布スープ <span style="color: green;">伊予柑</span>	ゼリー 煎餅 紅茶	
12 (月)	カレーライス 青菜と厚揚げの煮物 卵入りシーザーサラダ 煮豆 <span style="color: green;">オレンジ</span>	フルーチェ+苺 ミルクティー	
14 (火)	豆ご飯 お吸い物 ブロッコリーのカニカマ餡かけ 鯖の西京漬け もずくの酢の物 <span style="color: green;">林檎</span>	抹茶カステラ ほうじ茶	
15 (水)	三食丼 舞茸と若布の澄まし汁 焼売 サラダ <span style="color: green;">伊予柑</span>	ロールケーキ シナモンティー	

## 健康コーナー

認知症予防の取り組み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が予防する可能性があると言われています。

ようこそ！ おーばるへ！

おーばるのキッチンはこの所、働ご利用者さんの姿が目立ちます。お茶を入れてくださったり、来客に挨拶に行ったりと、我が家にいる気分でおもてなしをされています。私達は一人一人のそんな前向きな暮らしを応援していきます。

素敵に感じられます。過ごせることが、素敵に感じられます。素敵に感じられます。



## 今月のスタッフ

三月三日のひな祭りは、昼食にちらし寿司、おやつはお抹茶と桜餅でした。お抹茶は点ててもらっていた方、自分で気軽に点てる方と、それぞれ楽しみました。気取って楽しむことも趣がありですが、日常の中にワンポイントで飾らず、そんな時間を過ごせることが、素敵に感じられます。

# おーぼる・ほーむ ランチメモ

2017 3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 (木)	具沢山うどん カニカマ入り卵焼き もずく酢 フルーツ盛り合せ	フルーチェ 紅茶		
17 (金)	ご飯 味噌汁 焼き魚(ほっけ) 酢の物 根菜の煮物 みかん	クッキー ミルクティー		
18 (土)	ご飯 具沢山味噌汁 コロッケ+キャベツ 麻婆豆腐 フルーツヨーグルト	煎餅 ほうじ茶		16日
20 (月)	ご飯 味噌汁 チキンソテー(カレー風味) 野菜炒め 酢の物 ヨーグルト	ミニおはぎ 煎餅 ほうじ茶		
21 (火)	ご飯 白菜の中華スープ 煮豚 トマトサラダ 小松菜のおひたし オレンジ	歌舞伎座饅頭 煎餅 ほうじ茶		
22 (水)	ご飯 味噌汁 茄子と豚肉のピリ辛炒め ズッキーニのオムレツ もずく酢 オレンジ	牡丹餅 ほうじ茶		
23 (木)	ご飯 具沢山卵スープ 茹で鶏+和風サラダ 茄子とピーマンの味噌煮 沢庵 苺	ミニおはぎ 煎餅 ほうじ茶		21日
24 (金)	ご飯 鱈のポトフ いんげんの胡麻和え もずく酢 沢庵 みかん	南瓜プリン ジャスミンティー		
25 (土)	ご飯 味噌汁 挽肉入りオムレツ なめ草の煮物 小松菜のおひたし みかん	クッキー 煎餅 ほうじ茶		
27 (月)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 菜の花のおひたし 胡瓜とツナのもずく酢 林檎	マドレーヌ ミルクティー		24日
28 (火)	ご飯 お吸い物 鶏のレモンペッパー蒸し 根菜の煮物 漬物 オレンジ	葡萄ゼリー ミルクティー		
29 (水)	ご飯 蕪の味噌汁 鶏の野菜あんかけ 湯豆腐 トマトサラダ 林檎	エクレア 紅茶		
30 (木)	ご飯 味噌汁 いんげんの豚肉巻き ニラ玉 トマトもずく酢 オレンジ+苺	カスタードケーキ ピーチティー		30日
31 (金)	ご飯 味噌汁 茄子と豚肉の甘辛煮 卵豆腐 大根のなます デコポン	林檎ヨーグルト 珈琲 or 紅茶		

## 今月のスナツプ

三月は年度末で、慌しく日時が流れ、あれっ! 31日になってしまったと驚き桃の  
木山椒の木!

ウグイスの声を楽しむ余裕もなく、ひたすら胃がチクチク、目もヨレヨレ... それもいつしか過ぎ去り、早咲きの桜の花になぐさめられて、気が復活します。



おーぼる・ほーむに新しく傾聴ボランティアさんが入ってくださりました。グループで話をしたり、個別で話をしたりと、私達スタッフといる時と違った空気が一時流れます。  
どなたも優しさ100%一緒に楽しい時間を過ごしましょう。どうぞよろしく  
お願い致します。