

# おーぼる・ほーむ ランチメモ

2017 5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)	卵炒飯 味噌汁 厚揚げと青菜の煮物 キャベツと胡瓜の塩もみ <span style="color: #e91e63;">林檎</span>	マドレーヌ ミルクティー
2 (火)	豆ごはん 味噌汁 蕪のカニカマあんかけ 若筍煮 卵焼き 長芋梅和え <span style="color: #e91e63;">林檎</span>	クッキー(栃木土産) 紅茶
3 (水)	ご飯 味噌汁 焼鮭 大根のそぼろ煮 浅漬け 小松菜の胡麻和え 卵焼き <span style="color: #e91e63;">デコポン</span>	ゼリー ミルクティー
4 (木)	昆布ご飯 麻婆豆腐 南瓜の煮物 お新香 山芋もずく酢 <span style="color: #e91e63;">林檎</span>	クッキー 紅茶
5 (金)	ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 卵豆腐 オクラとしらすの酢の物 <span style="color: #e91e63;">林檎</span>	柏餅 ほうじ茶
6 (土)	ご飯 豆腐舞茸汁 ゆで豚サラダ きんぴら 小松菜びたし <span style="color: #e91e63;">ヨーグルトバナナ</span>	鯛焼き ほうじ茶
8 (月)	ご飯 味噌汁 回鍋肉 厚揚げと根菜の煮物 山芋もずく酢 <span style="color: #e91e63;">ヨーグルトバナナ</span>	お菓子 ミルクティー
9 (火)	五目寿司 お吸い物 大根の煮物 なます 胡瓜の浅漬け <span style="color: #e91e63;">林檎</span>	お菓子 ミルクティー
10 (水)	ご飯 鶏団子スープ かに玉 きゃら落煮物 小松菜サラダ もずく酢 <span style="color: #e91e63;">林檎</span>	うぐいす餅 ほうじ茶
11 (木)	ご飯 きのこと汁 焼き鯖 筑前煮 キャベツの浅漬け きゃら落煮物 <span style="color: #e91e63;">苺</span>	カステラ ほうじ茶
12 (金)	焼きそば 卵豆腐のスープ 煮豆 山芋と胡瓜の酢の物 <span style="color: #e91e63;">バナナヨーグルト</span>	プリン ミルクティー
13 (土)	三食丼 茗荷のお澄まし 南瓜の煮物 胡麻豆腐 煮豆 <span style="color: #e91e63;">林檎</span>	カステラ ほうじ茶
15 (月)	ご飯 お吸い物 鮭のムニエル ポテトサラダ 煮豆 絹サヤ炒め物 <span style="color: #e91e63;">バナナヨーグルト</span>	饅頭 煎餅 ほうじ茶

2日



**5日 こどもの日**  
身長を測りました。皆さん「小さくなった…」と。



11日



**健康について**  
体のために〇〇を食べるといいですよ。あなたは〇〇が不足していませんか？等のCMがありますが、一番の効果は体を動かすことです。

**今月のスナッフ**  
五月晴れの日より、夏のような暑い日が多かった気がします。ゴールデンウィークは天候にも恵まれ、逗子海岸はいつにも増して海を楽しむ人でにぎわいました。  
私達はいつもの散歩コースをいつものように、それぞれの状態に合わせて、車イス・杖・支え手等で楽しんでいます。  
同じようでも同じでない海は、日替わりで感動させてくれます。  
「青い海原 群れ飛ぶカモメ…」という歌がありました。が、逗子海岸でカモメを見た記憶がありません。どうしてカモメがいないのでしょうか？



# おーばる・ほーむ ランチメモ

2017 5月後半

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	
16 (火)	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 煮豆 大根サラダ <span style="color: purple;">林檎</span>	和菓子 ほうじ茶	
17 (水)	ご飯 味噌汁 肉じゃが そら豆 卵豆腐 胡瓜の塩もみ <span style="color: purple;">フルーツゼリー</span>	煎餅 ゼリー ハーブティー	
18 (木)	ご飯 味噌汁 鯖の西京漬け 長芋もずく酢 薩摩芋のスープ 小松菜と人参の和え物 <span style="color: purple;">林檎</span>	お菓子 ミルクティー	
19 (金)	ご飯 ドライカレー 苺とサヤのコンソメスープ <span style="color: purple;">バナナとキウイのヨーグルト和え</span>	おはぎ ほうじ茶	
20 (土)	ご飯 味噌汁 棒棒鶏+サラダ 煮豆 卵とじ <span style="color: purple;">林檎</span>	フルーツヨーグルト ミルクティー	
22 (月)	スパゲッティナポリタン ミネストローネスープ <span style="color: purple;">フルーツヨーグルト</span>	ゼリー 紅茶	
23 (火)	ご飯 味噌汁 焼き鯖 薩摩揚げと根菜煮もの ポテトサラダ もずく酢 <span style="color: purple;">フルーツヨーグルト</span>	和菓子 ほうじ茶	
24 (水)	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 なます 煮豆 茄子とピーマンの味噌炒め <span style="color: purple;">林檎</span>	お菓子 ミルクティー	
25 (木)	ご飯 チキンシチュー 卵豆腐 五目豆 大根胡瓜ツナサラダ <span style="color: purple;">林檎</span>	フルーツ 紅茶	<div style="border: 1px solid purple; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>5月26日は女子会で 豆子花火大会を楽しみ ました。この日は ビールを飲み焼き鳥を 食べ、いつもより夜遅 くまでおしゃべりに花 が咲きました。</p> </div>
26 (金)	筍ご飯 お吸い物 鯉のたたき 紫蘇と胡瓜の漬物 <span style="color: purple;">林檎</span>	チーズケーキ 紅茶	
27 (土)	蓬とろろ蕎麦 筍ご飯おにぎり アスパラサラダ キャベツ浅漬け きんぴら <span style="color: purple;">葡萄</span>	和菓子 ほうじ茶	
29 (月)	冷やし中華そば 苺と豆腐のスープ 煮豆 薩摩揚げと根菜の煮物 <span style="color: purple;">林檎</span>	煎餅 ゼリー アップルティー	
30 (火)	ご飯 春雨スープ 手包み餃子 卵豆腐 豆苗の炒め物 <span style="color: purple;">オレンジ</span>	チョコレート 煎餅 紅茶	
31 (水)	スパゲッティナポリタン コンソメスープ 南瓜サラダ <span style="color: purple;">バナナヨーグルト</span>	和菓子 ほうじ茶	

## 今月のスタッフ

毎年五月下旬から六月上旬に  
おーばる・ほーむや「訪問介護」  
「ライフサポート」「おいでサ  
ロン」の運営主体である非営利  
活動法人**おーバル**の総会が予定  
されます。

理事5名会員32名が**おーバ  
ル**の活動を支えてくれていま  
す。小規模居宅介護はギリギリ  
まで在宅での生活をしたいた方  
をサポートするものです。

「通い」(デイサービス)「訪  
問」(訪問サービス)「泊まり」  
(ショートステイ)を一か所の  
事業所がすべて実施できる新  
しい介護サービスと言われ平  
成18年に新設して10年の経過  
があります。

**おーバル**がこの運営を始めて  
から5年目を迎えています。も  
う一度設立当初の思いを振り  
返り、楽しい日々、安心な日々  
生き生きとした日々の提供に  
努力しなければと、総会の度  
に内省しています。