

おーぼる・ほーむ ランチメモ 2017 6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)	おにぎり(梅 or 秋刀魚そぼろ) 豚汁 切干し大根 小松菜おひたし 林檎	フルーツあんみつ ほうじ茶	
2 (金)	ご飯 味噌汁 鮭の塩麹漬け 根菜の煮物 鶏とブロッコリー炒め もずく酢 林檎	アイスキャンデー 煎餅 ほうじ茶	
3 (土)	親子丼 味噌汁 小松菜とカニカマサラダ いんげんの胡麻和え 南瓜の煮物 林檎	プリン デコポン ミルクティー	
5 (月)	牛蒡ご飯 豆腐のお吸い物 焼き鯖 もずく酢 茄子とピーマンの味噌煮 ヨーグルト	和菓子 煎餅 ほうじ茶	
6 (火)	ご飯 味噌汁 豚のしゃぶしゃぶ+サラダ 五目豆 茄子の煮物 デコポン	ゼリー 珈琲 or 紅茶	
7 (水)	ご飯 チキンカレー ツナポテトサラダ 五目豆 胡瓜の浅漬け デコポン入りヨーグルト	ミニどら焼き 煎餅 ほうじ茶	
8 (木)	ご飯 澄まし汁 コロッケ+トマト+胡瓜 きんぴら デコポン+梅ジュース	ピーチヨーグルト 芋パン 紅茶	
9 (金)	しらすとろろ丼 けんちん汁 煮豆 いんげん胡麻和え フルーツヨーグルト	プリン 煎餅 ハーブティー	
10 (土)	手作りお稲荷さん 味噌汁 鶏の生姜焼き ポテトサラダ 酢の物 林檎	ミニどら焼き ハーブティー	
12 (月)	ご飯 茄子味噌汁 茄子と豚肉の炒め 温奴 小松菜の煮びたし デコポン	バナナヨーグルト ハーブティー	
13 (火)	ご飯 味噌汁 焼き鯖 根菜と厚揚げの煮物 豆とトマトのサラダ バナナヨーグルト	カステラ+アイス ほうじ茶	
14 (水)	ジャージャー麺 卵スープ 冷奴 林檎	果物 チョコレート ハーブティー	
15 (木)	手作りお稲荷さん かき玉汁 鶏塩肉じゃが ほうれん草のおひたし 竹輪胡瓜詰め 林檎+オレンジ	アイスキャンディー 紅茶	

今月のスナック

ランチメモのお知らせが一月遅れとなってしまい申し訳ございません。

この頃はまだまだ暑さもほどほどでした。高級なデコポンを頂戴し、毎食食後美味しくいただきました。また、調理ではお稲荷さんやおにぎりもご自分で握って召し上がって頂いています。

日常生活では調理する機会も減っていると思われませんが、皆で楽しんでワイワイやること、おままごとを楽しんでいるようです。

主婦として活躍されていた頃は、はどんな気持ちで作りをされていたのでしょうか？



おーぼる・ほーむでは、皆で力を合わせて時を楽しんでいます。

健康の基は笑顔から！

おーぼる・ほーむ ランチメモ 2017 6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)	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 根菜の煮物 山芋もずく酢 卵豆腐+納豆オクラ みかん	杏仁豆腐 ミルクティー	
17 (土)	冷やし中華胡麻たれ 切干し大根 煮豆 林檎+フルーツヨーグルト	ゼリー 煎餅 ほうじ茶	
19 (月)	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め もずく酢 南瓜の煮物 ひじきの煮物 スイカ	人形焼き 煎餅 ほうじ茶	
20 (火)	うな玉寿司 豆腐のお吸い物 切干し大根 小松菜の胡麻和え 林檎	ゼリー 煎餅 ミルクティー	
21 (水)	ご飯 味噌汁 春巻き 茄子のはさみ焼き いんげんの胡麻和え 林檎+苺ゼリー	ピザ アクエリアス	
22 (木)	ご飯 味噌汁 ゆで豚+野菜 春巻き 冷奴 蒟蒻煮もの 五目豆 ヨーグルト	ゼリー 煎餅 ジャスミンティー	
23 (金)	しらす大根おろし丼 豆腐のお吸い物 南瓜の煮物 焼売+夏野菜 林檎	和菓子 ほうじ茶	
24 (土)	冷やし中華そば スープ 厚揚げと根菜の煮物 ひじきの煮物 枇杷	カステラ 煎餅 ほうじ茶	
26 (月)	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 長芋もずく酢 南瓜入り茶巾卵 煮物 林檎+キウイ	フィナンシェ 煎餅 珈琲	
27 (火)	ご飯 味噌汁 野菜炒め 卵豆腐 胡瓜もみ スイカ	カステラ ほうじ茶	
28 (水)	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢餡 卵豆腐 ほうれん草のおひたし スイカ	抹茶バームクーヘン アイス ほうじ茶	
29 (木)	ご飯 豚汁 鯖の西京焼き 小松菜胡麻和え トマト+玉葱サラダ 五目豆 スイカ	抹茶バームクーヘン アイス ハーブティ	
30 (金)	ご飯 味噌汁 和風豆腐ハンバーグ+大根おろし おひたし ひじきの煮物 南瓜の煮物 キウイ	鳩サブレ 珈琲 or 紅茶	

19日

29日

29日
夕食

今月のスタッフ

6月後半は新宿自治会地区の体育祭がありました。毎年返子開成学園のグラウンドで行われます。これまで4回運動会+夕食を予定して参加していました。

今年が開成の生徒さんの和太鼓演奏時間に合わせて昼食のお弁当を、朝早く手作りして会場でお弁当した。ところが、太鼓の時間頃になると雨が降ってきて演奏は中止となり皆さんがっかりしました。

今回参加した競技は、「パン食い競争」・「お相手は誰?」・「コグニサイズ」(認知症予防プログラム)・「盆踊り」等。

それぞれに景品があり、お土産を持ち帰ることができました。

「お相手は誰?」では相手を探して手をつないでゴールします。その笑顔はいつもにも増して喜びの表情いっぱいでした。

笑顔は福を呼ぶ

