

# おーばる・ほーむ ランチメモ 2017 7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 (土)	ご飯 豆腐のお吸い物 鮭のムニエル 枝豆 焼茄子 胡瓜浅漬け ひじきの煮物 <b>キウイ</b>	雷饅頭 ほうじ茶	
3 (月)	ご飯 味噌汁 八宝菜 南瓜サラダ 夏野菜のサラダ 冷奴 <b>キウイ</b>	クッキー 梅ジュース	
4 (火)	ご飯 夏野菜カレー 冬瓜と海老の煮物 大根サラダ <b>林檎+さくらんぼ</b>	カステラ 梅ジュース	
5 (水)	冷やし中華 ジャが芋煮物 南瓜サラダ <b>メロン</b>	和菓子 ほうじ茶	
6 (木)	ご飯 味噌汁 焼き魚(秋刀魚の開き) 冷奴 じゃが芋のきんぴら もずく酢 <b>スイカ</b>	プリン ハーブティー	
7 (金)	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 茄子の味噌煮 厚揚げと根菜の煮物 <b>スイカ</b>	抹茶バームクーヘン 珈琲 or 紅茶	
8 (土)	親子丼 味噌汁 南瓜の煮物 トマト ツナと胡瓜の酢の物 <b>メロン</b>	フルーツヨーグルト アップルティー	
10 (月)	ご飯 味噌汁 西京焼き 肉豆腐 夏野菜のサラダ <b>スイカ</b>	月山のくるみ羊羹 ほうじ茶	
11 (火)	ご飯 卵野菜スープ 茹で鶏と蒸野菜 枝豆 卵豆腐 夏野菜のサラダ <b>バナナヨーグルト</b>	あんみつ ほうじ茶	
12 (水)	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ+夏野菜のサラダ 枝豆 <b>スイカ</b>	プリン 紅茶	
13 (木)	野菜たっぷり冷やし狸の茶蕎麦 しらす大根 薩摩揚げと根菜の煮物 枝豆 <b>林檎</b>	カステラ ほうじ茶	
14 (金)	ご飯 味噌汁 鮭の野菜あんかけ ひじきの煮物 夏野菜のサラダ <b>林檎</b>	ゼリー ほうじ茶	
15 (土)	ご飯 豆腐とオクラのお吸い物 ひじきの煮物 豚肉の生姜焼き トマトもずく酢 <b>スイカ</b>	ゼリー アップルティー	

6日

13日

15日

## 今月のスナップ

七月七日の七夕は今年も短冊に願いを書いて飾りました。皆、自分の健康より家族や仲間を健康を気遣う言葉がありました。今回は室井からお一人お一人への願いを書きました。星に無事願いが届くといいなあ。

この竹箆は桜山の丁目の方が「どうぞ自由にお持ち下さい」と垣根に張り紙がしてあり、頂いてくるものです。七夕が終わって一週間後にそのお宅では垣根を剪定してしまいました。「おすそ分けの文化」この行為に幸せを感じます。



「半分こ」の文化、これは美味しさプラス愛情・優しさが感じられます。

小さい頃、お台所で母が調理をしているその横で、いつもつまみ食いをしていたわんぱくな頃をふっと思い出しました。お行儀が悪いと叱られたっけ・・・星を眺めると、父母に守られていた日々が懐かしく、あの日に帰りたいと思ってしまうのは私だけでしょうか。

感謝は心を温かくする

# おーぼる・ほーむ ランチメモ

2017 7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	
17 (月)	ご飯 豚汁 蒸茄子 夏野菜のサラダ 岡ひじき 冷奴 <b>スイカ</b>	フルーチェ ハーブティ	
18 (火)	だし素麺 焼き魚(ほっけ) 南瓜の煮物 夏野菜のサラダ <b>スイカ</b>	バナナジュース 紅茶	
19 (水)	ご飯 味噌汁 チキンの玉葱ソース 切干し大根 山形のだし <b>スイカ</b>	ゼリー 煎餅 紅茶	
20 (木)	ミートソーススパゲッティ スープ 南瓜の煮物 夏野菜のサラダ <b>フルーツヨーグルト</b>	ゼリー 煎餅 ハーブティ	
21 (金)	ご飯 味噌汁 焼き魚(鯖) 牛肉牛蒡煮 岡ひじき+トマト <b>フルーツ盛り合わせ</b>	大石田スイカ	
22 (土)	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のピリ辛炒め 夏野菜のサラダ ピクルス もずく酢 <b>スイカ</b>	バームクーヘン 梅ティー	
24 (月)	ご飯 味噌汁 鱈フライ+鶏メンチ+キャベツ 小松菜胡麻和え ピクルス 浅漬け <b>スイカ</b>	ゼリー 煎餅 紅茶	
25 (火)	親子丼 味噌汁 茄子とピーマンの炒め物 冷奴 ピクルス <b>ヨーグルトゼリー</b>	バームクーヘン ハーブティー	
26 (水)	だし素麺 いなり寿司 根菜の煮物 卵豆腐 胡瓜の浅漬け <b>スイカ</b>	ゼリー 煎餅 紅茶	
27 (木)	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ 南瓜の煮物 胡瓜の浅漬け 切干し大根 <b>スイカ</b>	ブルーベリー+ ヨーグルト 紅茶	
28 (金)	三浦のマグロと山形のだし丼 澄まし汁 トマトサラダ いんげんの胡麻和え <b>スイカ</b>	フルーチェ 梅ジュース	
29 (土)	夏野菜のハヤシライス 大根サラダ マッシュポテト <b>ブルーベリー+ヨーグルト</b>	フルーチェ スイカ	
31 (月)	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜餡かけ もずく酢 茄子の煮びたし トマトサラダ <b>スイカ</b>	バナナヨーグルト 煎餅 茉莉花茶	

20日

26日

28日

29日

## 今月のスナック

集中豪雨ゲリラ豪雨は各地に災害をもたらし、普段の生活を一変させてしまう。テレビのニュースの現場がいつ自分の住む街にも起こるかわかりません。何か対策はしていますか？

**オーバル**はライフジャケットとヘルメットを20人分用意してあります。また、七月二十五日は消防署の方がみえて、「○○:OK」「□□:OK」と設備の点検をしてくださいました。これを機会に八月にスタッフが消火訓練を受ける計画をしています。



**おーぼる・ほーむ**では暑さ対策として、頂いた手拭いを皆で手縫いし、再利用の保冷剤を差し込むポケットを作り、これを首に巻いて散歩時の暑さをしのいでいます。

暑い日が来ても耐えられる体作りをして備えています。

健康な体は 一歩から！