

# おーぼる・ほーむ ランチメモ

2017 8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 (火)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き+野菜炒め トマトサラダ 胡瓜の浅漬け <b>スイカ</b>	ゼリー ほうじ茶	
2 (水)	ご飯 けんちん汁 和風ハンバーグ 南瓜の煮物 大根サラダ <b>フルーツゼリー</b>	スイカ ほうじ茶	
3 (木)	ご飯 味噌汁 焼き魚(鯖) ポテトサラダ 炒り豆腐 卵豆腐 <b>スイカ</b>	煎餅 ほうじ茶	
4 (金)	たらこスパゲッティ ミネストローネスープ 蒸茄子の酢の物 卵豆腐 <b>スイカ</b>	フルーチェ 梅ジュース	
5 (土)	ご飯 味噌汁 野菜の肉巻き 南瓜の煮物 焼茄子 ゴーヤのツナサラダ <b>スイカ</b>	ゼリー 煎餅 ハーブティー	
7 (月)	焼きそば スープ 胡瓜の糠漬け 南瓜の煮物 しらす+大根おろし <b>スイカ</b>	プリン 煎餅 ハーブティー	
8 (火)	ご飯 豆腐の中華スープ チンジャオローサー もやし酢の物 ひじきの煮物 <b>葡萄</b>	オレンジゼリー ロシアンティー	
9 (水)	とろろご飯 澄まし汁 鶏と野菜の胡麻味噌炒め ひじきの煮物 胡瓜の糠漬け <b>葡萄</b>	桃 紅茶	
10 (木)	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 酢の物 茄子の味噌あんかけ 冷奴 <b>桃</b>	クリームぜんざい ほうじ茶	
11 (金)	天ぷら蕎麦 鶏天 しらす入り卵焼き 茄子のなべしぎ モロヘイヤ+もずく酢 <b>桃</b>	あじらもち ほうじ茶	
12 (土)	ご飯 味噌汁 カジキ鮪の煮つけ 胡麻豆腐 青菜と竹輪の酢の物 茄子の味噌煮 <b>ゼリー</b>	あじらもち ほうじ茶	
14 (月)	紫蘇ご飯 卵スープ 茄子と豚肉の炒め物 煮豆 山形のだし添え冷奴 <b>葡萄</b>	アイスクリーム 桃 紅茶	
15 (火)	ご飯 キーマカレー 野菜スープ 大根ツナサラダ <b>葡萄</b>	水ようかん 煎餅 ほうじ茶	

## 今月のスナツプ

八月に入ってから雨降りが毎日続き、湿気による不快感は集中力を低下させてしまっています。暑と寒さの差が大きければ大きい程、体の調子を保つには大変注意が必要です。

野菜は自然の恵みで育つもので、今年の夏の異常さは、家計にも響いてきています。

**おーぼる・ほーむ**のメニューは野菜をたくさん使うので、高値は困りますが、ポランティアさんや八百屋さんや皆様からの差し入れやお土産を戴き、旬の食べ物を楽しんでいきます。



	ラ ン チ	お や つ	
16 (水)	サンドイッチ コンソメスープ マカロニサラダ <span style="color: purple;">梨</span>	ゼリー 紅茶	
17 (木)	三食丼 お吸い物 玉ねぎと茸のソテー 胡麻豆腐 ブロccoliリー <span style="color: purple;">桃</span>	饅頭 煎餅 日本茶	
18 (金)	冷やし中華 野菜の煮物 えのきの佃煮 <span style="color: purple;">メロン</span>	プリン ミルクティー	
19 (土)	ご飯 中華スープ ゆで豚+アボカド 卵豆腐 青菜と竹輪の煮物 もずく酢 <span style="color: purple;">メロン</span>	水ようかん 煎餅 ほうじ茶	
21 (月)	ご飯 味噌汁 秋刀魚の塩焼 酢の物 芋のそぼろあんかけ 小松菜胡麻和え <span style="color: purple;">巨峰</span>	和菓子 ほうじ茶	
22 (火)	<b>流し素麺</b> お稲荷さん 山形のだし+冷奴 筑前煮 トマト <span style="color: purple;">葡萄</span>	梨 煎餅 ほうじ茶	
23 (水)	<b>流し素麺</b> 太巻き寿司 山形のだし+冷奴 筑前煮 トマト <span style="color: purple;">葡萄</span>	クッキー 煎餅 ほうじ茶	
24 (木)	親子丼 味噌汁 山形のだし+焼き茄子 ひじきの煮物 じゃばら胡瓜 <span style="color: purple;">葡萄</span>	ゼリー 葡萄 ほうじ茶	
25 (金)	ちらし寿司 お吸い物 茸の酢の物 小松菜とカニカマ和え <span style="color: purple;">葡萄</span>	ところてん 和菓子 緑茶	
26 (土)	ご飯 かき玉汁 鰯の塩焼+もみじおろし 麻婆豆腐 鶏のサラダ <span style="color: purple;">梨</span>	プリン ミルクティー	
28 (月)	ハヤシライス 南瓜の茶巾 酢の物 ブロッコリーのサラダ <span style="color: purple;">梨</span>	ゼリー ジャスミンティー	
29 (火)	ご飯 味噌汁 焼き魚(鯖) 茄子のうま煮 酢の物 焼売 おひたし <span style="color: purple;">桃</span>	葡萄 煎餅 珈琲 or 紅茶	
30 (水)	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル+野菜あんかけ 根菜煮物 もずく茗荷酢 <span style="color: purple;">梨</span>	パームクーヘン 珈琲 or 紅茶	
31 (木)	ご飯 野菜スープ ハンバーグ+マッシュポテト 胡瓜と茗荷の浅漬け <span style="color: purple;">梨</span>	煎餅 ほうじ茶	

18日

24日

25日

### 今月のスタッフ

22日23日の両日、恒例の第四回目的の**流し素麺**を行いました。車椅子ボラさん自治会福祉部の皆さんも参加され、共に設営に汗を流しました。「素麺行くわよ〜」の声掛けに元気に箸とお口が動いていました。今年後半に大きな葡萄やミニトマトも流してみました。

25日は**消防訓練**を行いました。消防署への通報訓練、初期消火訓練をスタッフ全員が学びました。本番はないように注意をしていますが、いざという時に備え、皆真剣に取り組んだ一時間でした。隊員の方々、ご協力ありがとうございました。

