

# おーぼる・ほーむ ランチメモ

2017 9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 (金)	ご飯 味噌汁 焼き魚(ほっけ or 鮭) 沢庵 サラダ 卵豆腐 <span style="color: green;">梨</span>	かぼちゃプリン 珈琲 or 紅茶
2 (土)	ひつまぶし お吸い物 根菜の煮物 沢庵 もずくの酢の物 <span style="color: green;">梨</span>	スイカ ヤクルト チョコレート
4 (月)	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 茗荷酢漬け ポテトサラダ 野菜ソテー <span style="color: green;">葡萄</span>	一六タルト 珈琲 or 紅茶
5 (火)	ご飯 味噌汁 蒸し豚+温野菜 南瓜煮物 小松菜とカニ玉和え <span style="color: green;">葡萄</span>	ゼリー 煎餅 紅茶
6 (水)	ご飯 味噌汁 焼き魚(ほっけ) 肉じゃが ほうれん草胡麻和え 煮豆 <span style="color: green;">梨</span>	プリン or ゼリー 珈琲 or 紅茶
7 (木)	焼きそば(ホットプレートを囲んで) かき玉汁 冷奴のモズク掛け <span style="color: green;">梨</span>	一六タルト ほうじ茶
8 (金)	ネギトロ丼 味噌汁 南瓜煮物 ピーマンのしらす和え <span style="color: green;">林檎</span>	バナナケーキ 紅茶
9 (土)	ご飯 春雨スープ 餃子 根菜の煮物 冷奴 お新香 <span style="color: green;">林檎</span>	ゼリー エリーゼ 珈琲 or 紅茶
11 (月)	ご飯 キーマカレー コンソメスープ 卵豆腐 サラダ 野菜ピクルス <span style="color: green;">林檎</span>	クッキー 珈琲 or 紅茶
12 (火)	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭 or 鯖) 蒸し鶏 あんかけ豆腐 ピクルス <span style="color: green;">葡萄</span>	ゼリー クッキー ほうじ茶
13 (水)	混ぜご飯 味噌汁 もずくの酢の物 小松菜のサラダ <span style="color: green;">葡萄</span>	プリン ハーブティー
14 (木)	ゆかりご飯 ポトフ 南瓜サラダ 小松菜の胡麻和え <span style="color: green;">フルーツ盛り合わせ</span>	ゼリー チーズ ほうじ茶
15 (金)	肉そば さつま揚げと根菜の煮物 もずくの酢の物 <span style="color: green;">葡萄+オレンジ</span>	クッキー 珈琲 or 紅茶



2日



14日

7日 焼きそば  
ホットプレートを囲んで



## 今月のスナッツ

8月27日(日)とても暑い一日でした。この日さなみホールで「すし平和デイ」が行われ、おーぼる・ほーむの有志美人3人と男性1人が見事な歌をご披露しました。皆さん本番に強く堂々とした姿勢に大きな拍手が沸き上がりました。



9月10日(日)の昼下がり、三崎から横須賀・葉山そして逗子までを走る「ラン伴」の休憩地点として、疲れ切ったランナー達を地域の民生委員さんと車いすボランティアさんやスタッフとでおもてなしをしました。この日のゴールは市役所前で、無事到着したランナーは感極まり涙涙でキラキラと輝いていました。

**感動!!** 認知症になっても安心して暮らせる優しい地域作り運動に、オーバルはこれからも協力していきたいと思っております。



# おーぼる・ほーむ ランチメモ

2017 9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や昼食作りに参加していただいています。

	ラ ン チ	お や つ
16 (土)	親子丼 蕪の味噌汁 黒豆 じゃが芋とベーコンのケチャップ炒め <span style="color: red;">林檎</span>	プリン クッキー ジャスミンティ
18 (月)	ご飯 味噌汁 茄子のそぼろかけ もずく酢 人参シリシリ 小松菜胡麻和え <span style="color: red;">マスカット</span>	シフォンケーキ 紅茶
19 (火)	三色丼(鯖・胡瓜・茗荷) お吸物 根菜の煮物 ズッキーニソテー 小松菜胡麻和え <span style="color: red;">梨</span>	ミニシュークリーム ハーブティ
20 (水)	チャーハン 中華スープ サラダ 黒豆 <span style="color: red;">梨</span>	プリン ハーブティ
21 (木)	山芋ネギトロ丼 お吸物 ベーコンと大根煮 蒸し茄子 青菜の胡麻和え <span style="color: red;">梨+葡萄</span>	ゼリー 煎餅 ほうじ茶
22 (金)	ボンゴレトマトスパゲッティ 野菜サラダ <span style="color: red;">フルーツヨーグルト</span>	ミニおはぎ 焼き芋 緑茶
23 (土)	ご飯 かき玉汁 はんぺんと小松菜煮 煮豆 麻婆豆腐 小松菜胡麻和え <span style="color: red;">梨</span>	饅頭 煎餅 ジャスミンティ
25 (月)	<b>外食日 なぎさ橋カフェ</b>	お菓子 ミルクティ
26 (火)	山菜栗ご飯 南瓜味噌汁 焼き魚(鮭) 蒸し茄子 山芋もずく酢 <span style="color: red;">林檎</span>	プリン 煎餅 紅茶
27 (水)	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 長芋ソテー 茄子の南蛮漬 <span style="color: red;">林檎</span>	パンプキンプリン 紅茶 or 珈琲
28 (木)	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 湯豆腐 さつま揚げと根菜の煮物 <span style="color: red;">林檎</span>	南瓜プリン ミルクティ
29 (金)	ハヤシライス スープ 三色サラダ さつま揚げと根菜の煮物 <span style="color: red;">キウイ</span>	クッキー 煎餅 ハーブティ
30 (土)	ご飯 かき玉汁 麻婆豆腐 小松菜胡麻和え 大根サラダ <span style="color: red;">林檎</span>	栗 ゼリー ほうじ茶

21日



26日



28日



## 今月のスナツ

メニューを読み返すと、秋の季節を感じます。暑さも和らぎ九月後半と十月上旬の2回 **外食の日**を全員で元気に迎えることができました。

**なぎさ橋カフェ**は「どの方も来たことがある」と馴染みの深い所なのです。

注文はそれぞれ好みの物を選びましたが、和食の丼物が多かったようです。

おーぼる・ほーむも5年を迎えていますので、メンバーの顔ぶれには変化があります。同行したスタッフもそれぞれ、あの日あの時あの場所で〇〇さんと共に食事した事を思い出しているようでした。

その時はもう戻らない。時を刻む事、そして皆さんの楽しい思い出作りに参加する事が私たちの貴重な思い出となっています。

