

おーぼる・ほーむ ランチメモ

2017 10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	
2 (月)	栗ご飯 味噌汁 鶏肉ソテー温野菜添え もずく酢 切り干し大根 林檎	饅頭 ほうじ茶	
3 (火)	ご飯 味噌汁 茄子の味噌炒め 手包み餃子 もやしのナムル 林檎	バームクーヘン 栗 紅茶	
4 (水)	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル温野菜添え 南瓜の煮物 もずく酢 梨	最中 ほうじ茶	
5 (木)	ご飯 味噌汁 椎茸ハンバーグ3色ソテー添え 根菜とさつま揚げの煮物 柿	プリン 紅茶	
6 (金)	ご飯 味噌汁 焼き魚(ほっけ) 煮豆 大根サラダ こんにゃくと根菜の煮物 柿	お菓子 煎餅 ほうじ茶	
7 (土)	ご飯 味噌汁 コロッケ+サラダ 煮豆 油揚げと根菜の煮物 フルーツヨーグルト	クッキー ゼリー ミルクティ	
9 (月)	ご飯 味噌汁 焼き魚(サワラ) もずく酢 小松菜胡麻和え 里芋の煮物 林檎	お菓子 珈琲 or 紅茶	
10 (火)	ご飯 キーマカレー オニオンスープ わかめ和風サラダ 茸の煮物 柿	和菓子 ほうじ茶	
11 (水)	ご飯 味噌汁 焼き魚(鯖) 焼き茄子 もずく酢 豚肉と根菜の煮物 バナナヨーグルト	クッキー 珈琲 or 紅茶	
12 (木)	松茸ご飯 お吸い物 焼き魚(鮭) ひじきの煮物 トマトサラダ 梨+柿	和菓子 緑茶	
13 (金)	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ+温野菜 青菜の胡麻和え ひじきの煮物 梨	柿 煎餅 ほうじ茶	
14 (土)	ちらし寿司 なめこ汁 小松菜サラダ 大根とつみれの煮物 梨	クッキー ゼリー ミルクティ	
16 (月)	シラスおろし丼 イワシのつみれ汁 蕪の煮物 南瓜サラダ 柿	ゴーフル 珈琲 or 紅茶	

3日

5日

10日

12日

今月のスナツプ

10月上旬は秋の味覚を楽しむメニューとなっていました。3日の餃子は皆さんが手包みしたものを召し上がっていました。ほとんど家ではしない事でもおーぼる・ほーむに来た時は、うんと努力されています。このところ一人ではできないけれど、みんなでワイワイやるのが楽しいのよと、運動すること歩く歌うこと何をやっても楽しいようです。18歳の女の子のように瞳をキラキラしていたり真剣な眼差しだったりと本当にまじめな方ばかりです。忘れてしまっている事やボケてきた事を笑い飛ばしている姿には、生きる強さを感じます。そんな皆さんが家での生活を継続できるように、スタッフ一同もさらに努力を重ねたいと思っています。



おーぼる・ほーむ ランチメモ 2017 10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 (火)	シラスおろし丼 南瓜サラダ	鰯のつみれ汁	蕪の煮物 柿	クッキー 煎餅 ミルクティー	
18 (水)	かつ節おにぎり 野菜の煮物	素麺卵とじ	焼き魚(鯖) 林檎	和菓子 ほうじ茶	
19 (木)	和風スパゲッティ 大根ツナサラダ	キャベツスープ	ひじきの煮物 パイナップルヨーグルト	クッキー 煎餅 バナナジュース	
20 (金)	ご飯 味噌汁 鶏と里芋の煮物	焼き魚(鯖)	茹でキャベツ 切り干し大根 林檎	ハーバー 珈琲 or 紅茶	
21 (土)	ご飯 具沢山味噌汁 切り干し大根	ぶり大根	茄子びたし 柿	和菓子 ほうじ茶	
23 (月)	苺ご飯 鮭のムニエル+タルタルソース	かき卵汁	高野豆腐煮 青菜胡麻和え 林檎	マロンプリン 珈琲 or 紅茶	
24 (火)	シーフードピラフ トマトとツナのサラダ	コーンスープ	林檎	クッキー 煎餅 珈琲 or 紅茶	
25 (水)	手作りおにぎり ほうれん草胡麻和え	豚汁	根菜の煮物 柿	和菓子 ほうじ茶	
26 (木)	菜飯 大根の煮物	味噌汁	カジキソテーの野菜あんかけ 柿	ゼリー 珈琲 or 紅茶	
27 (金)	親子丼 大根サラダ	味噌汁	小松菜胡麻和え 林檎	薩摩芋の茶巾絞り ほうじ茶	
28 (土)	ご飯 おでん(つみれ・大根・はんぺん・昆布・五目豆腐・竹輪) サラダ		白菜びたし 柿	ゼリー ミルクティー	
30 (月)	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物	焼き魚(秋刀魚)	青菜胡麻和え みかん	ふかし芋 ほうじ茶	
31 (火)	ナポリタン 苺ソテー	蓮根スープ	コールスロー みかん	クッキー 煎餅 珈琲 or 紅茶	

今月のスナック

十月後半は秋晴れの清々しいお天気に恵まれました。そんな日はイチヨウ並木を見に逗子開成に足が向きます。

またある日は、「♪今はもう秋、誰もいない海♪」と歌いながら逗子海岸をのんびり歩きます。

楓が色付き始め、所々に小菊が咲いています。誰かと歩く散歩道は、毎日違った顔で私達を迎えてくれます。



これから冬がやってきますが、おーぼる・ほーむの散歩は休まず続けられます。もちろん体調には充分気を付けています。

太陽の恵みを体に感じ、手のぬくもりを心に感じながら...