

# おーぼる・ほーむ ランチメモ 2017 11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 (水)	焼き豚チャーハン わかめスープ 湯豆腐 大根サラダ <span style="color: orange;">林檎</span>	ゼリー 珈琲 or 紅茶	
2 (木)	ご飯 ホワイトシチュー トマトサラダ ほうれん草はんぺんソテー <span style="color: orange;">林檎</span>	クッキー 煎餅 紅茶	
3 (金)	ご飯 石狩鍋 ブロッコリーサラダ もずくと胡瓜の酢の物 <span style="color: orange;">みかん</span>	クッキー 煎餅 紅茶	7日
4 (土)	煮込みうどん シュウマイ 大根サラダ <span style="color: orange;">林檎</span>	ゼリー 珈琲 or 紅茶	
6 (月)	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ もずく酢 青菜胡麻和え 切り干し大根 <span style="color: orange;">林檎</span>	冷やししるこ ほうじ茶	
7 (火)	ちらし寿司 もずくスープ ひじきの煮物 小松菜おひたし <span style="color: orange;">みかん</span>	ゼリー 珈琲 or 紅茶	9日
8 (水)	かた焼きそば わかめ豆腐スープ 南瓜の煮物 <span style="color: orange;">バナナヨーグルト</span>	和菓子 ほうじ茶	
9 (木)	ご飯 鶏団子スープ カレイの煮付け 豆腐のもずくあんかけ <span style="color: orange;">柿</span>	鎌倉カスター 紅茶	
10 (金)	ハヤシライス わかめスープ 薩摩芋の甘煮 大根サラダ <span style="color: orange;">柿</span>	ゼリー ミルクティ	
11 (土)	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 野菜炒め シュウマイ ひじきの煮物 <span style="color: orange;">みかん</span>	饅頭 煎餅 ほうじ茶	
13 (月)	ご飯 豚汁 焼き魚(ほっけ) 青菜おひたし 茄子とピーマンの味噌煮 <span style="color: orange;">柿</span>	饅頭 煎餅 ほうじ茶	
14 (火)	<b>芋煮会</b> 山形の芋煮 おにぎり+稲荷寿司 ぬか漬け 酢の物 卵焼き <span style="color: orange;">林檎+洋梨</span>	プリン 珈琲 or 紅茶	
15 (水)	<b>芋煮会</b> 山形の芋煮 おにぎり 菊花の酢の物 おみ漬け <span style="color: orange;">葡萄+洋梨</span>	ゼリー 珈琲 or 紅茶	

## 今月のスナツプ

今年も恒例の芋煮会を開催しました。年齢と共に一年が早く過ぎていきます。先日やっと冬物の衣替えが終わりでしたが、一年前から探していた物が見つかり、嬉しいやら不安やらと複雑な思いをしました。

芋煮会の前日には利用者さんやスタッフで材料の皮剥きなど下準備をしました。当日は車椅子ボラティアさんはもちろん、おーぼるの利用者さん全員にとお花の手作りミニアレンジメントを届けて下さったMさん、自治会福祉部の方、地区の派出所のおまわりさんご夫婦も参加して下さいました。

さらに今年は、おすそ分けするご近所さんも十戸と増え、おーぼる・ほーむは皆に見守られていると実感し、とっても嬉しいです。



# おーぼる・ほーむ ランチメモ 2017 11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 (木)	ご飯 味噌汁 里芋のグラタン 胡瓜ぬか漬け 薩摩芋+林檎煮 <span style="color:red">柿</span>	和菓子 ほうじ茶
17 (金)	ご飯 ポトフ 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 漬物 卵焼き+大根おろし <span style="color:red">みかん</span>	クッキー ミルクティー
18 (土)	ご飯 ミネストローネ 大根サラダ しぐれ煮 おからハンバーグ+野菜ソテー <span style="color:red">柿</span>	和菓子 ほうじ茶
20 (月)	ご飯 ふかひれスープ 手作り焼売+蒸し野菜 もずく酢 漬物 <span style="color:red">林檎</span>	プリン 紅茶
21 (火)	アサリご飯 春雨スープ 青菜の卵巻き 大根のひき肉あんかけ <span style="color:red">柿</span>	黒糖煎餅 みかん ほうじ茶
22 (水)	ご飯 常夜鍋 根菜の煮物 もずく酢 <span style="color:red">バナナヨーグルト</span>	ゼリー 煎餅 紅茶
23 (木)	カレーライス 豆腐の茸あん掛け 大根サラダ <span style="color:red">柿</span>	ゼリー 煎餅 ほうじ茶
24 (金)	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 大根サラダ 南瓜のいとこ煮 <span style="color:red">林檎</span>	煎餅 ほうじ茶
25 (土)	チャーハン 卵スープ 厚揚げと里芋の煮物 小松菜の胡麻和え <span style="color:red">柿</span>	抹茶プリン ほうじ茶
27 (月)	ウナ玉丼 味噌汁 人参と青菜のソテー 酢の物 薩摩芋の煮物 <span style="color:red">柿</span>	プリン 珈琲 or 紅茶
28 (火)	ご飯 味噌汁 白身魚の蒸し物 柿なます 小松菜の胡麻和え <span style="color:red">みかん</span>	ゼリー ミルクティー
29 (水)	ご飯 味噌汁 鶏団子と無の煮物 南瓜の煮物 茸のおろし和え <span style="color:red">林檎</span>	和菓子 ほうじ茶
30 (木)	炊き込みご飯 味噌汁 焼き魚(鯖) 海老焼売 胡瓜とかまぼこの酢の物 <span style="color:red">林檎</span>	クッキー 珈琲 or 紅茶



16日



21日



23日



28日

## 今月のスタッフ

十一月は寒さいよいよ本格的となり、このところ台所の水仕事のお手伝い希望が減ってきています。でも皆でわいわいおしゃべりしながらできる食器拭きは変わりなく積極的に参加して下さっています。



さすが女性はおしゃべりの天才。新規に入られた方もすぐに打ち解け楽しそうにおしゃべりが始まります。そんな時はその雰囲気をお大切にしています。話の内容は次々転回しますが、丁度よいところで、「そうよね」「あまり気にしないわ」で話がまとまります。女性のコミュニケーション能力は本当に素晴らしいですね。