

おーばる・ほーむ ランチメモ 2017 12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 (金)	ネギトロ丼 味噌汁 大根とつくねの煮物 カニカマもずく酢 林檎	ゼリー 珈琲 or 紅茶	5日 
2 (土)	ご飯 おでん 小松菜のおひたし 沢庵 林檎+バナナヨーグルト	和菓子 ほうじ茶	
4 (月)	ご飯 豚汁 焼き魚(ほっけ) 南瓜の煮物 小松菜の和え物 バナナヨーグルト	焼き芋 ほうじ茶	7日 
5 (火)	ホットプレートを囲んで お好み焼き 焼きそば 茸と卵のスープ みかん	プリン 珈琲 or 紅茶	
6 (水)	親子丼 澄まし汁 大根煮物 長芋もずく酢 ほうれん草の麻和え 林檎	ゼリー 珈琲 or 紅茶	9日 
7 (木)	ご飯 味噌汁 コロッケ&焼売定食 南のいとこ煮 大根サラダ みかん	鎌倉カスター ほうじ茶	
8 (金)	ご飯 鮭と粕のクリームシチュー ひじきの煮物 小松菜のおひたし メロン	和菓子 ほうじ茶	11日 
9 (土)	ご飯 ドライカレー+茹で卵 じゃが芋スープ トマト+胡瓜+若布の酢の物 林檎	ラスク 煎餅 ほうじ茶	
11 (月)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き+野菜サラダ ポテトサラダ 油揚げと根菜煮物 みかん	バームクーヘン 珈琲 or 紅茶	12日 
12 (火)	ご飯 若布スープ 麻婆豆腐 トマトもずく酢 春菊のおひたし 林檎	和菓子 ほうじ茶	
13 (水)	ご飯 豆乳のちゃんこ鍋 大根サラダ柚子風味 みかん	プリン 珈琲 or 紅茶	15日 
14 (木)	牛丼 味噌汁 林檎と白菜のサラダ 里芋の煮物 みかん	和菓子 ほうじ茶	
15 (金)	ご飯 湯豆腐 大根と豚バラ煮 鯖味噌漬 小松菜の胡麻和え みかん	ゼリー 珈琲 or 紅茶	



年末年始を迎えるにあたり、胃腸を丈夫にするには、オクラ・長芋・納豆などの発酵食品が良いと言われています。毎日食べると腸内から元気になるですよ！

九日(土)はおーばるスタッフ総勢15人で忘年会を、十日(日)はホームの大掃除をしました。この日はお天気も良く、日頃の回らない床・窓・換気扇など、隅々まできれいにしました。この仕事が無事に終了するとホッとします。



十二月に入ると、ご利用者さんの中にも風邪引きさんが出ました。空気が乾燥しているので、手洗いうがいはもちろん、空気が乾燥しているので水分をちょこちょこ飲んでいただくなどの対策をしています。



今月のスナック

おーぼる・ほーむ ランチメモ 2017 12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 (土)	煮込みうどん 南瓜とブロッコリーのサラダ 山芋もずく酢 みかん	プリン ミルクティー	
18 (月)	ご飯 クリームシチュー 青菜煮びたし 胡瓜もずく酢 みかん	和菓子 ほうじ茶	
19 (火)	三食丼(しらす・卵・山芋) 味噌汁 南瓜の煮物 青菜と豚肉ソテー 煮豆 みかん	マドレーヌ 紅茶	
20 (水)	ご飯 ニラ玉汁 焼き魚(ほっけ) もずく酢 里芋煮物 小松菜のおひたし みかん	和菓子 ほうじ茶	
21 (木)	ニラ玉チャーハン 肉まん カニ団子スープ 中華サラダ みかん	クッキー 珈琲 or 紅茶	
22 (金)	ご飯 白菜スープ 焼き魚(鮭) 大根煮物 当時の南瓜いとこ煮 林檎	チョコケーキ 珈琲	
23 (土)	カレーライス 小松菜の胡麻和え 煮豆 蕪の酢の物 林檎	チーズケーキ ミルクティー	
25 (月)	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル+トマト 青菜おひたし 根菜の煮物 みかん	シフォンケーキ 紅茶	
26 (火)	青菜シラスご飯 具沢山味噌汁 筑前煮 大根酢漬け 林檎	プリン ミルクティー	
27 (水)	スパゲティーナポリタン コンソメスープ 白菜サラダ プリン	マロンケーキ 珈琲	
28 (木)	カレーライス なめこみぞれ和え 大根サラダ 蕪の甘酢漬け みかん	たい焼き ほうじ茶	
29 (金)	野菜たっぷりタンメン 三色サラダ 南瓜の煮物 林檎	マドレーヌ 珈琲 or 紅茶	
30 (土)	年越しそば(煮卵・海老天・油揚げ) 筑前煮 なます 林檎	プリンアラモード 珈琲 or 紅茶	

21日

29日

16日

30日

今月のスタッフ

年末に向かって皆さんが体調も回復され、にぎやかなおーぼる・ほーむが戻ってきました。
十二月に入ってから、「通い」

に来る方が毎日十人とマックスに近い人数となりました。

また、おーぼるの噂を聞いて(どんなかな?) 見学したいという方や、ボランティアをしたいという方が訪ねてくれます。

平成三十年はおーぼる・ほーむも設立して五年目を迎えます。

当法人の理事長さんには、「三年はどうか保つことが出来るけれど、四年目五年目で閉鎖する施設が多い。精進して取り組むように」と設立前から注意を受けてきました。

真新しいことはでき

ませんが、これからも

おーぼる・ほーむの

理念に忠実なケアを

スタッフ一同協力し

合い着実に歩みたい

と思っています。



pixta.jp - 36021806