

おーぼる・ほーむ ランチメモ

2018 1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	
3 (水)	五目寿司 澄まし汁 鯖と里芋の煮物 小松菜の胡麻和え 林檎	和菓子 ほうじ茶	
4 (木)	ご飯 鱈ちり 小松菜の胡麻和え 里芋の煮物 みかん+葡萄	ワッフル 珈琲 or 紅茶	
5 (金)	ご飯 けんちん汁 鯖西京漬け 黒豆 小松菜の胡麻和え みかん	和菓子 ほうじ茶	
6 (土)	ご飯 クリームシチュー 大根林檎サラダ 南瓜の煮物 葡萄	パウンドケーキ 煎餅 ほうじ茶	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">9日</div>
8 (月)	ご飯 肉団子海鮮春雨鍋 南瓜の煮物 もずく酢の物 みかん	プリン ミルクティー	
9 (火)	ネギトロ丼 お吸い物 青菜のおひたし メンマとこんにゃくの炒め物 みかん	クッキー 珈琲 or 紅茶	
10 (水)	とろろご飯 豚汁 南瓜の煮物 もずく酢 みかん	お汁粉 煎餅 ほうじ茶	
11 (木)	ご飯 ロールキャベツ 山芋もずく酢 油揚げと茸の煮物 みかん	クッキー 珈琲 or 紅茶	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">11日</div>
12 (金)	ご飯 澄まし汁 さつま揚げと大根の煮物 酢豚 みかん	和菓子 ほうじ茶	
13 (土)	大根飯 蕪の味噌汁 麻婆豆腐 南瓜の煮物 林檎	ホットケーキ ミルクティー	
15 (月)	ご飯 茸かき卵汁 麻婆豆腐 もずく酢 小松菜のあんかけ 林檎	プリン ミルクティー	
16 (火)	ご飯 トマト卵スープ 鮭のムニエル マッシュポテト コールスロー みかん	チーズケーキ 珈琲 or 紅茶	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">16日</div>

今月のスナッフ

ご家族と迎えられたお正月は
いかがでしたか？

今年も戌年。

ペットの人気は犬

から猫が一位に

なったそうです。

ペットは私達を

癒してくれます。

犬も猫も流行に

関係なく可愛いですね。



ご高齢の方は様々な経験された
大先輩でどんな時も堂々とされて
います。お正月、不安を感じたの
はご家族の方かもしれませんね。

五感体操の1〜2歳の子ども達
が散歩の途中に立ち寄ってくれま
す。小さな冷たい手と握手をしな
がら、「寒いねえ」「元氣ねえ」と
声を掛け、温かなぬくもりと優し
さに包まれていきます。

先日雪が降りました。当日は早
帰りにして、翌日は「通い」を
中止にさせて頂きました。ご協力
有難うございました。本年も何卒
宜しくお願い致します。

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 (水)	ご飯 豚汁 焼き魚(ほっけ) 沢庵 黒豆 バナナヨーグルト	煎餅 ほうじ茶	
18 (木)	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き もずく酢 蒸し茄子 林檎	プリン 珈琲 or 紅茶	
19 (金)	ご飯 トマトポトフ 大根と鯖の煮物 ほうれん草の胡麻和え 沢庵 みかん	フルーツヨーグルト 紅茶	
20 (土)	ご飯 味噌汁 カレー風味肉じゃが 漬物 切り干し大根 みかん	和菓子 ほうじ茶	
22 (月)	煮込み茸うどん 鯖の煮物 漬物 バナナヨーグルト	クッキー 珈琲 or 紅茶	
23 (火)	前日からの雪のため、通いを中止し、訪問に切り替え対応しました		
24 (水)	三色丼 お吸い物 厚揚げと根菜の煮物 シラスもずく酢 みかん	和菓子 ほうじ茶	
25 (木)	ひじきふりかけご飯 クラムチャウダー 八頭の煮物 大根ハムサラダ 苺+林檎	ベリーリーフ 珈琲 or 紅茶	
26 (金)	ご飯 つみれと冬野菜の鍋物 煮豆 トマトサラダ 林檎	ルモンド 煎餅 紅茶	
27 (土)	ご飯 味噌汁 コロッケ+野菜サラダ 里芋とつみれの煮物 青菜胡麻和え みかん	南瓜プリン ハーブティー	
29 (月)	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 酢の物 豆腐ステーキ みかん	和菓子 煎餅 ほうじ茶	
30 (火)	煮込みうどん はんぺんとほうれん草のソテー 山芋もずく酢 みかん	クッキー ミルクティー	
31 (水)	カレーライス サラダ(アボカド・豆・トマト) 南瓜の煮物 林檎	金柑ジャムヨーグルト 紅茶	

18日

24日

25日

30日

今月のスナッフ

一月後半は、やっと全員の体調が回復した頃に雪が降り、みるみる間に積もりました。道路の状況が心配でしたが、次の日は天候に恵まれ昼頃には一気に雪が消えました。場所によっては一週間以上雪が残っているところもありましたが・・・

雪の日、あちこちの家の前に雪だるまをたくさん見かけました。何と人参一本使った豪華な雪だるまも！
故郷では眉毛が墨、目は丸炭を使い作った事を思い出しました。



♪犬は喜び庭駆け回る♪という歌がありますが、我が家のこれまでの犬は全てで寒がりでした。

犬だって寒い寒い足の裏が冷たいよ～

