

おーぼる・ほーむ ランチメモ

2018 3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 (木)	ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 春菊のおひたし 南瓜の煮物 林檎	和菓子 ほうじ茶	
2 (金)	ご飯 味噌汁 鯖+キャベツ トマトサラダ 山芋もずく酢 バナナ	プリン 煎餅 レモネード	
3 (土)	海鮮ちらし寿司 アサリのお澄まし ほうれん草胡麻和え 林檎	桜餅 抹茶	
5 (月)	大根菜飯 味噌汁 鯖の西京焼き 蓮のきんぴら 青菜のおひたし 苺+パイナップル	ゼリー 煎餅 ほうじ茶	
6 (火)	親子丼 つみれ汁 茄子の炒め物 切り干し大根 林檎+オレンジ	クッキー 煎餅 珈琲 or 紅茶	
7 (水)	ご飯 鱈と鰯のつみれ鍋 薩摩芋のあんかけ 沢庵 バナナ+オレンジ	バームクーヘン 紅茶	
8 (木)	ご飯 お吸い物 チンジャオロースー さつま揚げの煮物 オレンジ	プリン 珈琲 or 紅茶	
9 (金)	ご飯 味噌汁 大根ツナサラダ 豆腐入りハンバーグ+青菜ソテー 林檎	クッキー 煎餅 ほうじ茶	
10 (土)	カレーライス トマトサラダ 煮豆 フルーツヨーグルト	抹茶ゼリー ほうじ茶	
12 (月)	ご飯 味噌汁 野菜炒め もずく酢 煮豆 大根と薩摩揚げの煮物 林檎	プリン 珈琲 or 紅茶	
13 (火)	すき焼き丼 味噌汁 ほうれん草の胡麻和え 浅漬け 林檎	饅頭 煎餅 ほうじ茶	
14 (水)	ご飯 味噌汁 焼魚(鯖) 焼売 ポテトサラダ+トマト お新香 メロン	プチケーキ 紅茶	
15 (木)	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 トマト若布サラダ 苺+メロン	チーズケーキ 紅茶	

今月のスナツプ

「この頃になると、「桜さくら」の歌が毎日のように聞こえてきます。
私達の歌声を横目に近隣の犬が散歩をしていきます。



3月12日は五感体操に3名が招待され昼食を共に楽しんできました。お礼に手作りの卒園祝いをプレゼントしました。

逗子市の3月号の広報に、小規模多機能型居宅介護の周知を目的にした特集が掲載されています。おーぼる・ほーむの雰囲気や、スタッフやボラさんの写真が一面に載っていますよ。

三月になって寒い日が多かったですね。一日の温度差が10度以上もあった日は、頭がぼーとするなど不調を訴える利用者さんが多くいらっしゃいました。

三月は様々な変化が起きる時期なので、体調にはくれぐれもお気を付けてください。

おーぼる・ほーむ ランチメモ

2018 3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 (金)	ご飯 豚汁 焼魚(赤魚粕漬) 中華サラダ ほうれん草の胡麻和え 林檎	チョコポッキー ゼリー 紅茶	
17 (土)	ご飯 味噌汁 八宝菜 山芋もずく酢 ほうれん草の胡麻和え みかん	プリン 珈琲 or 紅茶	
19 (月)	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) もずく酢 大根のそぼろ煮 青菜ソテー 林檎+メロン	マドレーヌ ミルクティー	
20 (火)	マカロニグラタン オニオンスープ トマト卵サラダ はっさく	バームクーヘン バナナ 紅茶	
21 (水)	ご飯 おでん ほうれん草の胡麻和え 若布の酢の物 バナナヨーグルト	ゼリー 煎餅 ほうじ茶	
22 (木)	アサリの炊き込みご飯 筍のお吸い物 麻婆豆腐 南瓜サラダ フルーツヨーグルト	和菓子 ほうじ茶	
23 (金)	カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト	煎餅 チョコ 珈琲 or 紅茶	
24 (土)	スパゲッティミートソース 大根サラダ 焼売 ぼんかんヨーグルト	クッキー 煎餅 ミルクティー	
26 (月)	ご飯 レタススープ 青椒肉絲 南瓜の煮物 胡瓜浅漬 バナナヨーグルト	煎餅 チョコ ほうじ茶	
27 (火)	ご飯 味噌汁 ぶり里芋 セロリの浅漬 ほうれん草の卵とじ フルーツゼリー寄せ	葡萄ゼリー ミルクティー	
28 (水)	ちらし寿司 若布のお吸い物 根菜の煮物 林檎+はっさく	みかんゼリー 珈琲 or 紅茶	
29 (木)	かき揚げおろしうどん ほうれん草の胡麻和え 落の煮物 林檎+はっさく	クッキー 煎餅 ミルクティー	
30 (金)	筍ご飯 味噌汁 焼き魚(鯖) 落の煮物 漬物 苺ヨーグルト	クッキー 煎餅 紅茶	
31 (土)	豚ひき肉の他人丼 味噌汁 豆腐のソテー もずく酢 南瓜の煮物 林檎	プリン 煎餅 カルピス	

20日

22日

27日

29日

今月のスタッフ

桜が咲いてサツキが咲いてハナミズキまで咲く…春と初夏を数日の内に体験しました。これは異常気象でしょうか？今年夏は夏が長くなる？何だかそんな予感があります。

今回掲載した写真は、東日本大震災の日を防災の日として避難訓練をした日の物です。



全員がヘルメットをかぶり、ライフジャケットを着用するまで10分でした。津波警報が発令されてから到達するまでは20分のこと。全員の無事を確認して記念撮影をしました。

年度が変わりましたら、皆さんの避難場所を確認させて頂きたいと考えていますので、ご協力よろしく願います。