

いからしさん家便り

平成25年8月1日

あいあい生き生きハウス

いからしさん家

047(492)1236



八月号

今、畑では、なすびの紫の花、カボチャ、ゴーヤ、キュウリの黄色い花と、野菜の花が次々に実をつけています。

なかでも オクラの花は、大輪でとてもきれいな黄色の花です。

1つの花に1つのオクラ、その恵みをたくさんいただいて、

この夏を元気に乗り切りましょう!! (調理 I 田)

熱中症にご注意!!

暑さの厳しいこの時期、いからしさん家では、朝のお茶など皆さまにいつもより多めにとっていただくようにお声をかけています。又、お食事もお水だけ濃い目の味つけにしています。喉の渇きを感じる前にこまめに水分をとったり、塩分を補って熱中症を防ぎましょう!!

Q-- 今月の行事 --

先月の"七夕まつり"では、皆さま願い事を短冊に書かれたり、天の川に見立てたところまで歩いたりされました。さて、今月は"夏祭り"です。いからしさん家でもちとしたお祭りも計画中です。



今月の昼食予定表

8月

※材料等の都合により、献立の一部変更もあります※

月	火	水	木	金	土	日
			大谷 1	金補律 2	石田 3	
			・たらの2月あんかけ ・和之物 ・汁物 ・おやつ	<夏まつり> ・ひ肉と根菜の まつり焼 ・和之物 ・汁物・おやつ	<夏まつり> ・ササゲの7分 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	
補律 15	石田 16	伊藤 17	大谷 18	補律 19	補律 110	
・干辛の外巻 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・2-ホ豆腐 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	<夏まつり> ・ビーフシチュー ・サラダ ・干辛 ・おやつ	<夏まつり> ・肉じゃが ・和之物 ・おやつ	・サバの久田揚 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・厚揚げと根菜の 中華炒 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	
補律 12	石田 13	伊藤 14	大谷 15	補律 16	伊藤 17	
・スパイス揚げ餅 ・サラダ ・干辛 ・おやつ	・ササゲの和焼 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・和菜のあんかけ ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・豚汁ハンバーグ ・サラダ ・汁物 ・おやつ	・親子煮 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・カブキのササゲ炒め ・和之物 ・汁物 ・おやつ	
補律 19	石田 20	伊藤 21	大谷 22	補律 23	石田 24	
・ちりし寿司 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・肉じゃがの酢豚 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・豚汁のあんかけ ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・八宝菜 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・ササゲの和焼 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・塩入-ホ豆腐 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	
補律 26	石田 27	伊藤 28	大谷 29	補律 30	石田 31	
・豚汁のあんかけ ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・ミネストローネ ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・野菜の煮物 ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・カブキと山豆の ミネストローネ ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・牛肉のミネストローネ炒め ・和之物 ・汁物 ・おやつ	・夏野菜カレー ・サラダ ・干辛 ・おやつ	