

いがらしさん家便り

平成28年7月1日
 あいあい生き生きハウス
 いがらしさん家
 047(492)1236
 7月号

うっとうしい梅雨が明ければ、いよいよ夏も本番です。これからが暑さも本番。水分・栄養をしっかりと摂ってこの夏を乗り越えましょう。

(調理担当、伊藤)

☆☆ 今月の行事 ☆☆

7月はいがらしさん家の恒例になりましたドキドキわくわくの「流しそうめん」です。裏庭から竹を切ってきて只今製作中です。本物の竹からサラサラと流れてくるそうめん、見て・食べて涼を体感しましょう!! ほかに「ゼリー作り挑戦」や「七夕飾り」も行います。皆様顔なじみのボランティアの方々も来てくださいます。どうぞお楽しみに。。。。。



2016.5.28(土)
 印西市の北総花の丘公園にて

🍴 今月の昼食予定表 🍴 7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 大河内	土 吉田
				豚のしょうが焼き 和え物 汁物 おやつ	牛肉ちらし 和え物 汁物 おやつ
大河内 14	伊澤 15	伊藤 16	大谷 17	大河内 18	吉田 19
筑前煮 和え物 汁物 おやつ	たらとアロココリーの炒め物の 和え物 汁物 おやつ	豚しゃぶ 和え物 汁物 おやつ	流しそうめん 和え物 天ぷら おやつ	流しそうめん 和え物 天ぷら おやつ	流しそうめん 和え物 天ぷら おやつ
大河内 11	伊澤 12	伊藤 13	大谷 14	大河内 15	吉田 16
チキンライス 和え物 汁物 おやつ	酢鶏 和え物 汁物 おやつ	鮭のピカッのトマトソースかけ 和え物 汁物 おやつ	肉しゃぶ 和え物 汁物 おやつ	カジキステーキ 和え物 汁物 おやつ	夏野菜カレー 和え物 おやつ
大河内 18	伊澤 19	伊藤 20	大谷 21	伊澤 22	吉田 23
カジキの竜田揚げ 和え物 汁物 おやつ	いり豆腐 和え物 汁物 おやつ	牛皿 和え物 汁物 おやつ	厚揚げと豚肉の炒め物 和え物 汁物 おやつ	天ぷら 和え物 汁物 おやつ	カジキソテー 和え物 汁物 おやつ
大河内 25	伊澤 26	伊藤 27	大谷 28	大河内 29	吉田 30
なまこ焼の炒め物 和え物 汁物 おやつ	夏野菜のシチュー 和え物 汁物 おやつ	スパゲティとソース 和え物 汁物 おやつ	マーボー豆腐 和え物 汁物 おやつ	厚揚げとニラと豆腐の和食カレー 和え物 汁物 おやつ	チキンカツ 和え物 汁物 おやつ