

# ふれあい長寿苑9月号

## 8月4日(土) バスハイク

高岡の七夕を見に出掛けました。とても暑い日で車の中からの見学となりましたが、「大きい七夕やね〜、久しぶりに見たわ〜」と口々に話をされ、皆さん楽しんでおられました。その後、島尾海岸までドライブし、夏の潮風を感じ帰苑しました。



## 8月18日(土) ティーパーティー

8月生まれの方の誕生会をしました。今回は「魚釣りゲーム」と「ペットボトルシャカシャカゲーム」をしました。どちらもチーム対抗で行い、とても盛り上がりました。



## 通所リハビリ

### 8月7日(火)~8日(水) ティーパーティー

うちわ作りをしました。一人ひとり台紙と切り絵を選んで貼ってもらい、オリジナルのうちわが完成しました。



### 8月24日(金)~31日(金) お買い物ツアー

イオンお買い物ツアーに出掛けました。秋の果物、桃やぶどうを買ったり、家族へのお土産を買ったりとお買い物ツアーを楽しめました。



## ▼9月8日(土) 敬老御膳メニュー

- 炊きおこわ    ○ほうれん草と湯葉の白和え    ○椎茸入りえびす
- 煮物    ○鯛のから揚げきのこあんかけ    ○茶碗蒸し和風あん蟹添え

炊き込みおこわは、白米ともち米と合わせ、小豆と一緒にふっくらと炊きます。ほんのりと甘味が広がり、小豆の粒が艶やかなおこわです。

鯛のから揚げきのこあんかけは、酒、みりん、醤油に漬けた鯛を油でカラリと揚げ、鯛の旨味を閉じ込めました。しめじ、えのき、椎茸の入ったきのこあんには三つ葉の香りが溶け込んでおります。



## ▼9月17日(月)献立メニュー

- はんぺんの二色揚げ    ○たらこマヨネーズ和え    ○コーンエッグスープ

はんぺんの二色揚げは、てんぷら粉に青のりを加えた衣と、紅生姜を加えた衣の2種類をはんぺんにつけて油でカラリと揚げました。青のりが入った衣は緑色が鮮やかで、紅生姜が入った衣はほんのりピンク色になり、見た目にも彩りよく仕上がっております。食べやすいように和風あんかけをかけております。



## ▼9月20日(木)献立メニュー

- 海老とブロッコリーのクリーム煮    ○大根とハムのサラダ    ○リンゴのコンポート

海老とブロッコリーのクリーム煮は、甘エビ、鶏もも肉、ブロッコリー、マッシュルーム、本しめじ、玉ねぎ、人参と具沢山のメニューです。各食材を炒めしんなりとしてきたら、水を加えコトコトと煮ていき、牛乳、チューミルク、ペース状のトマトソース、塩コショウ、コンソメを加え味付けをします。事前に茹でておいた甘エビ、人参、ブロッコリーを入れ、一煮立ちさせれば完成となります。

## 9月誕生者

## 10月行事予定

- 6日(土) 遠足                      20日(土) ティーパーティー
- 27日(土) 三世代交流

