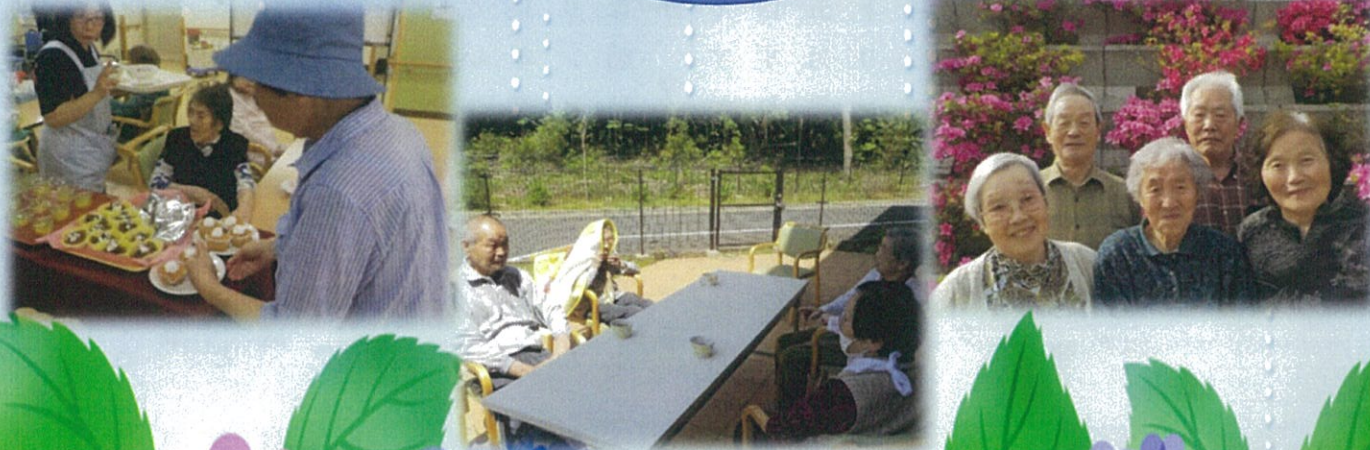


アキールポスト 6月号



月	火	水	木	金	土
日	日	日	日	日	1日
					ご飯 ホキの香草パン粉焼き 筍と豚肉の煮物 白菜と油揚げの甘酢和え 味噌汁(なす)
					雅桃山 上新あん
3日	4日	5日	6日	7日	8日
新生姜ご飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの煮浸し 味噌汁(玉ねぎ・ みかん缶)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 なすの揚げびたし かじりーと玉ねぎの パンパンドレサダ とろろ汁	ご飯 絹揚げの炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(おくら・もやし 野沢菜漬)	冷やし中華 筍と豚肉の味噌煮 しろなとしいたけの 練りごま和え	ご飯 コックレ・ゆづり 大根とアジの煮物 ほうれん草と油揚げの 豆乳和え 味噌汁(えのき)	夏野菜カレー 福神漬 ブロッコリーとツナの 柚子ドレサダ フルーツ(黄桃缶)
手作り酒まんじゅう	チーズ餅	ほうじ茶プリン	ぼたぼた焼き 冷やし飴	黒糖饅頭	ずんだ餅
10日	11日	12日	13日	14日	15日
ご飯 赤魚の魚田 蒸かしじゃが芋 胡瓜のレモン酢和え すまし汁	ご飯 豚肉ともやしの オスターソース炒め やっこ(味噌だれ キャベツとちりめんの和え物 中華スープ)	あじさい寿司 絹揚げと豚肉の煮物 ほうれん草としめじの パンパンドレサダ 味噌汁(わかめ)	ご飯 回鍋肉 えびシューマイ 大根の梅和え 味噌汁(しろな)	ご飯 白身魚のグリル 里芋と人参の煮物 小松菜とかまぼこの和え物 味噌汁(あさり)	ご飯 焼き肉風炒め キャベツと人参の中華ドレサダ 味噌汁(チンゲン菜 杏仁豆腐)
手作りマドレーヌ	水ようかん	ココアシフォンケーキ	手作りぜんざい	紅茶パウンドケーキ	シフォンケーキ
17日	18日	19日	20日	21日	22日
豚肉の生姜井 チンゲン菜と油揚げの 煮浸し 味噌かき玉汁 黄桃缶	ご飯 鶏の唐揚げ 高野豆腐のさいころ煮 うまい菜とちくわの 香味和え 味噌汁(白菜)	ご飯 ホッケの塩焼き もやしと豚肉の炒め物 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(なす)	ご飯 鶏肉の柚子茶煮 卵の花 小松菜と平天のごま和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	醤油飯 しゃけの南部焼き 大根とにらの塩煮 味噌汁(ほうれん草 フルーツ(洋なし)	ナポリタン うまい菜とツナのソテー もやしとアスパラの マヨサラダ クラムチャウダー
ミルク饅頭	きなこシフォンケーキ	冷やししろこ	チョコマドレーヌ	みたらし団子	黒糖饅頭
24日	25日	26日	27日	28日	29日
ご飯 ぎんなんがんもの 炊き合わせ 大根と人参の生酢 味噌汁(白菜)	キーマカレー 福神漬・らっきょう かじりーとツナの オードレサラダ ヨーグルト	ご飯 白身魚のフライ 山芋と昆布の煮物 ほうれん草とちくわの 和風ドレサダ 味噌汁(油揚げ)	網野のぼら寿司 白菜と油揚げの煮びたし 味噌汁(チンゲン菜 マンゴー缶)	山菜きつねうどん 大根と豚肉の味噌煮 小松菜とえのきのごま和え	ご飯 さけの西京焼き 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜と油揚げの 塩ナムル すまし汁(おくら)
フォイス グレープジュース	ミルク饅頭	キャラメルパウンドケーキ	黒糖水ようかん	カフェマドレーヌ	きなこ餅



夏祭りの祭

今年の夏祭りは7月10日(水)に決まりました。
水曜日予定じゃない方も参加できます。一緒に夏を楽しみましょう

6月21日(金)昼食
『醤油めし』[愛媛県郷土料理]
醤油めしとは伊予地方で昔から親しまれている郷土料理で、愛媛県松山市の駅弁としても知られています。製造元が廃業して一時期は販売終了したそうですが、他業者がレシピを受け継ぎ現在も販売されているそうです。そんな醤油めしですが、名の通り牛蒡や油揚げを入れて濃口醤油で炊き込んだ食欲そそる一品です。



タートリンピックに行ってきました

来年は五十六年ぶりの東京オリンピックが開催されますね。皆様の東京オリンピックと、言え、東洋の魔女やマラソンのアベベを思い出される方も多いのでは来ないでしょうか。来年会催されるオリンピックはどんな感動が生まれるか、今から楽しみです。さ、話はずれ。五月二十四日、タートリンピックに参加してきました。タートリンピックとは、シニアクラブの方が交流を深める運動会です。

アキールが参加した競技はボール運び。アベベのよきに裸足とはいきませんが、普段は歩く機会が少ない土の上をみるなで一緒にゴールをめざし走り抜けました。競技への参加だけでなく、懐かしい友人に出会えることもでき、とても有意義な時間を過ごせました。



おやつ
バイキング

体操後の小腹がすいた時間に食べるおやつは楽しみですね。先日、たくさんのおやつから皆様に選んで食べてもらいました。和菓子、洋菓子、ゼリー等たくさんあるので迷ってしまいました。ね。おやつ好きな方はぜひ参加してみてください。



蓄音機

演奏会

蓄音機ボランティアのアピネス様が二カ月に一度、懐かしい音色をアキールで響かせてくれます。蓄音機はエンジンが発明した、レコードを回転させて振動をホーンで拡大する装置との事。アピネス様は蓄音機の音色に合わせてフラダンスをしてくれたり、笑いも取り入れてくれたりとても楽しい時間を過ごさせてくれます。終わった後は皆様と握手をしてくださります。繋がりを大切にしてください。まだ聞いたことがないと言う方はぜひ一度聞いてみてください。蓄音機の音色だけでも、アピネス様の笑いにもはまること間違いなし。



6月の予定

二十七日	二十九日	十四日	十七日
カラオケ	喫茶店	善しの会	カラオケ

HAPPY BIRTHDAY

大場和子様	奥山典子様	金子秀夫様	小池サト様	齋藤男様
中田きよ子様	中村典子様	長野良子様	名村静江様	日暮道子様

秋本ヨシ様	稲垣容子様	角田ヨミ子様	齊藤藤男様	坂井ぶん様
佐々木八重様	西川嘉伸様	花田勇造様	向さき様	渡邊美枝子様