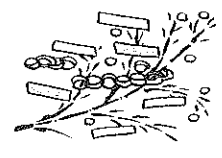


◎ だんだん暑くなってきました。こまめに水分補給をして体調を整えましょう。

日	月	火	水	木	金	土	
							
3	お休	4 豚肉のソースマリネ ・ 煮物 ・ おひたし	5 ★誕生会★ 鶏の照焼 煮びたし トマトと茗荷のサラダ	6 ★誕生会★ 天井 ひじきの煮物 胡麻酢和え フルーツ	7 ★誕生会★ 煮魚 チャゼンチェ おひたし	8 ★誕生会★ お饅頭	9 ★誕生会★ わらび餅
10	お休	11 カルピスとクッキー	12 白玉汁粉	13 ★誕生会★ マシマシ	14 ★誕生会★ 七夕ゼリー	15 ★誕生会★ ショートケーキ	16 ★誕生会★ フルーツポンチ
17	お休	18 鶏の香味揚げ 野菜炒め 胡麻和え	19 イリアンハンバーグ 煮物 人参サラダ	20 煮魚 青椒肉絲 ぜんまいの煮物	21 カニ玉 豚肉と茄子の味噌炒め おひたし	22 焼肉 卵と春雨の炒め物 おひたし	23 焼魚 筑前煮 酢味噌和え
24	お休	25 ヨーヒーゼリー	26 パナツグアイルの焼菓子	27 スイートポテト	28 煎餅	29 ところ天	30 たこ焼
		24 海の日	19 魚の塩麴焼 煮物 胡麻和え	20 夏野菜カレー ユルスローサラダ スーパ ヨーグルト	21 焼魚 切干大根の煮物 南瓜と鶏肉の土佐酢	22 棒々鶏 煮物 茄子の揚浸し	23 豚肉のレモンマリネ 煮物 おひたし
		24 ミニパン	26 ソーダゼリー	27 ★洋風菓子	28 ★水羊羹	29 ★みたらし団子	30 ★ヨーグルト
		25 煮魚 麻婆南京 おひたし	26 鶏のハーブ焼 煮物 おひたし	27 ポークピカタ 茗若布の煮物 胡麻和え	28 ピーマンの肉詰 煮物 ポテトのチーズ焼	29 ミックスフライ 煮物 おひたし	30 煮魚 ミートグラタン 酢の物
		25 シューアイス	26 ★ツナサンド	27 ★抹茶寒天	28 ★プリン	29 ★カステラ	30 ★杏仁豆腐

\* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。

# 結女だより

2016年7月1日発行  
西東京市泉町3-15-28

◎企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女  
電話042-425-3800



だんだん暑くなってきました。バランスの良い  
食事とこまめな水分補給を心がけましょう。

## 換気をしましょう

病気を予防する方法として、  
家の換気が大事だと知りました。

朝、目覚めたらまず窓を開けて  
家の中の空気を入れ換える  
だけで、ウィルスや病原菌がある  
程度除去されるそうです。窓  
を開けられない場合でも、扇  
風機を利用して、風の流れを  
作ることも良いそうです。

梅雨の最中ですが、清らかな  
空気を吸うだけで、気分も体  
もリフレッシュできそうですね。

## レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

7月23日(土) 12時15分～  
ランチ 650円(コーヒー・デザート付)  
場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。  
包括支援センターや専門家の協力も得られます。  
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。  
お気軽にご参加ください。

## 《鶏肉料理いろいろ②》

先月に引き続き、鶏肉料理  
の第2弾です。

《油淋鶏》酒(本物は紹興酒)  
や味醂、ニンニク・生姜のたれ  
につけて、皮をパリッと焼く中国  
の料理です。

《ハーブ焼》前日に月桂樹や  
ハーブを入れたブランデーに  
漬け込み、当日塩・胡椒、ニン  
ニクを揉みこみ、焼きます。

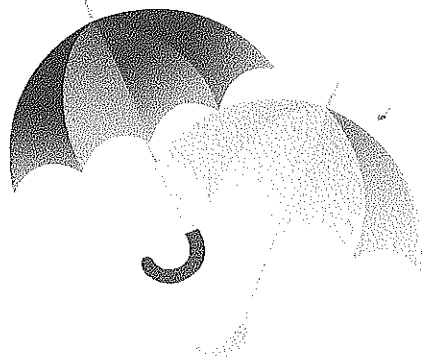
《グリル》あっさりと、塩・胡  
椒、醤油などで味付けした、鶏  
肉本来の旨味を  
引き出す料理です。



# 〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を  
少しご紹介します。

配達での楽しみ・・・、皆様のお元気な声と笑顔はもちろん、四季折々の花々と出会えること。爛漫の桜、そのあとには芳しい薔薇。そして今はしっかりと色鮮やかな紫陽花。  
さて、そのあと真夏には・・・。

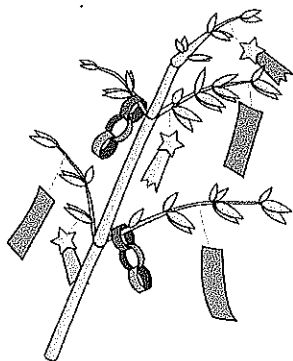


我が家のベランダに小さなブルーベリーの木があります。今年は約100粒ぐらい実りました。  
洗濯物を干しながら一粒パクッ！  
甘酸っぱ〜い！美味♥

時々日にちが曖昧になりませんか？  
今日は何のゴミ？と家人に聞かれてイラッとしてますが、とっさにえ〜っと？なんて・・・。  
新聞を見ても、いつの新聞かしら？になってしまうし、テレビの画面に時報だけでなく、今日は何月何日とのせてほしいと思うのは、私だけでしょうか？

最近、自転車でこけるし、段差につまずくし・・・。  
よし！！拮抗筋（主に働く筋肉の反対側の筋肉）を鍛えよう！！と始めたストレッチ。  
でもいつも頭をよぎる言葉・・・  
「三日坊主」

7月には七夕がありますね。  
今年のいずみには、仙台流の七夕飾り・吹き流しがありました。  
吹き流しは織姫の織り糸を表していて「願いの糸」と呼ばれることもあるようです。  
ひとりひとりの想いが、投網や織り鶴、短冊などいろいろな形で飾られています。



配達時には、お弁当と一緒に明るい声と笑顔をお届けしたいと思っています。  
結女のお弁当で、楽しい時間をお過ごし頂ければ幸いです。