

6月

第95号

おとこの台所・砧 お勝手だより

平成30年6月号

おとこの台所・砧

発行担当：増木

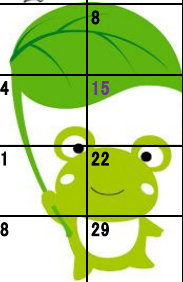
※おとこの台所ホームページ [おとこの台所](https://seta-odk.com) 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

今年の梅雨入りは例年になく早いようです。
雨にも負けず!風にも負けず!皆勤賞の皆様
おめでとうございます。「おとこの台所・砧」はいつも晴ればれ「happy-go-lucky」(能天気)?こりやまた失礼!

おやじが頑張った** おとこの料理



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



- 今後の予定**
- 6/2(土) たぬきおやじのお勝手
 - 6/12(火)おとこの台所・砧 定例会
 - 6/13(水)せたぜミ(食育の手伝い)
 - 6/26(火)おとこの台所・砧 定例会
 - 7/7(土)たぬきおやじのお勝手

銀の吹朗開催予定日

5月のランチ

- 筍ご飯
- 新ジャガイモの丸焼き
- 海老とアスパラガスの炒め物
- 蕨と厚揚げの炒め煮



せたぜミの食育

- ★チキンライス
- ★ワカメスープ
- ★アセロラドリンク



5月の定食

たぬきおやじのお勝手

- ☆牛骨スープクッパ
- ☆ご飯を入れてキムチ添え
- ☆レタスサラダ
- ☆手作り柏餅



たぬきおやじ

「29年度皆勤賞」

5月9日に開催された「さつき祭」において、29年度の皆勤賞の授賞式があり、当砧からは「小林さん」「松島さん」「大原さん」「坂西さん」の4名が受賞されました。



おめでとうございます。左は記念写真です。(1名代理)副賞は会費1回無料券ですが、何より大事なことは、健康で楽しく継続することですね。



下の記念写真は「皆勤賞お祝いサポーターを含んだ砧の面々です。お疲れ様!!



「水城さん」には今月も、素敵な歌声をありがとうございます。♪

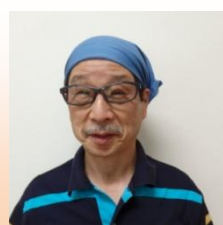
会食談議

「蕨と厚揚げの炒め煮」料理担当者も自己満足? 美味しくいただきました。新じゃがは十分程茹でて、フライパンで丸焼きしたら手軽に料理が出来ました。オーブン無用で簡単料理! ビックリ「ふぎよぎよ!」

「蕨の皮むきにてんてこ舞いしたがる風味良く歯ごたえも良く出来栄え上々だった」「蕨と厚揚げの炒め煮」料理担当者も自己満足? 美味しくいただきました。新じゃがは十分程茹でて、フライパンで丸焼きしたら手軽に料理が出来ました。オーブン無用で簡単料理! ビックリ「ふぎよぎよ!」



川口 修 様



大田 哲 様

新会員紹介

♪頭の体操???

- ①川柳クイズ
- A 金がいる
息子の声だが
切る
- B 指一本
とオレを
使う妻
- (公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催「シルバー川柳」より)
- ②歳の差クイズ
- 戦争を戦っているのが一八歳、
アメリカと戦ったのが八一歳
- ★空白部分を考えましょう
答えは最下段にあります。