

令和元年10月号

おとこの台所・砧

発行担当：増木

10月

第110号

# おとこの台所・砧 お勝手だより

※おとこの台所ホームページ おとこの台所 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

日が沈むのが早くなってきました。朝の連ドラ「なつぞら」も終了して爽やかな秋空です!? ラグビーW杯「桜ジャパン」が大金星!!

最近 win-win が良く使われますが、勝負は win-lose 厳しい世界です。そんな事を思いつつビールを片手にTV 観戦ウィーウィーの世界に浸っています? また楽しみが増えました!

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 たぬきおやじのお勝手
6	7	8 おとこの台所・砧	9 せたぜミ	10	11	12
13	14 体育の日	15	16	17	18	19
20	21	22 即位礼正殿の儀おとこの台所砧	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**今後の予定**  
 10/5(土) たぬきおやじのお勝手  
 10/8(火) おとこの台所・砧(龍さんのレシピ)  
 10/9(水) せたぜミ(食育の手伝い)  
 10/22(火) おとこの台所・砧(龍さんのレシピ)  
 11/2(土) たぬきおやじのお勝手

### 9月のランチ

- ▶ イタリアンちらしずし
- ▶ ふろふき玉ねぎ
- ▶ オクラとイカのピリ辛和え
- ▶ ワカメとたまごの味噌汁



### せたぜミ <No.35>

- ★ 高菜チャーハン
- ★ 豚肉のピカタ
- ★ ポテトサラダ
- ★ コーヒーゼリー



### 9月の定食

#### たぬきおやじのお勝手

- ☆ 高菜チャーハン
- ☆ 豚肉のピカタ
- ☆ 即席漬物&味噌汁
- ☆ トマトとチーズのサラダ



ホームグラウンド「砧くちなしふれあいの家」の庭に白いヒガンバナが咲きました。今年もお彼岸です。9月の料理は「高菜チャーハン」が以外? と好評、そこで「せたぜミ」にも採用! 炊き上がったご飯に炒めた高菜漬物をフライパンで軽く混ぜ合わせて出来上がり。ご飯を多めに炊いたのに子供たちのお代り続出で完食でした。食育も楽しい!



## 会食談議

### たぬきおやじのふれあい

#### 「都民スポレク ふれあい大会」

9月29日に駒沢公園屋内球技場で開催された「都民スポレク」の吹矢団体戦に「銀の吹朗」が参加しました。総勢620名が戦い



を繰り広げる中、大奮闘? ユニホームはキマッていたが成績は予想通り!? 応援団を含めて7人で楽しい1日を過ごしました。当然、残念会の美味しい? お酒が目的でしょう?

いなきおやじのふれあい



ウルトラマン南商店街の「和はは」チョットこじやれた居酒屋。温野菜の盛り合わせで芋焼酎「三岳」を心地よく味わう。

箸休めですが

♪頭の体操???

- ① 川柳クイズ  
振り返り  
犬が気遣う  
□□□□
- (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  
人の言う事を聞かないのが一八歳、人の言う事が□□□□□□□□  
のが八一歳  
(ネットの投稿より)
- ★空白部分□を考えましょう  
答えは左下段にあります。