# 11月 第１１１号 おとこの台所・砧 お勝手だより

令和 元年 １０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　検索　グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

台風 19 号の猛威にさらされた 10 月でしたが、ラグビーW 杯に盛り上がった月でもありました。

準々決勝で敗退したもののベスト８とは大奮闘です。オフロードパス！十分楽しませていただきました。11/1 ブロンズファイナル「ハカ」がいいね！11/2 ファイナル ENGvsZAF まだまだ楽しみ！　料理は Oneteam　Tanuki？

99 おやじが頑張った＊＊

## おとこの料理

### 10 月のランチ

龍さんのレシピ

- 焼き餃子
- 水餃子
- 秋ナスのエビあんかけ
- 梨ともやしのサラダ

### せたゼミ <No.36>

★栗ご飯
★豚汁
★リンゴのオレンジジュース煮

### 10 月の定食

たぬきおやじのお勝手

☆松茸入りキノコご飯
☆具沢山キノコ汁
☆リンゴのオレンジジュース煮（デザート）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 たぬきおやじのお勝手 |
| 3 文化の日 | 4 振替休日 | 5 ◎ | 6 | 7 | 8 | 9 もみじ祭 ◎ |
| 10 祝賀パレード | 11 | 12 おとこの台所・砧 ◎ | 13 せたゼミ | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 ◎ | 20 | 21 | 22 | 23 勤労感謝の日 |
| 24 | 24 | 26 おとこの台所・砧 ◎ | 27 | 28 | 29 | 30 |

◎ 銀の吹朗開催予定日

### 今後の予定

11/2(土) たぬきおやじのお勝手
11/12(火)おとこの台所・砧(龍さんのレシピ)
11/13(水)せたゼミ(食育の手伝い)
11/26(火) おとこの台所・砧(龍さんのレシピ)
12/7(土) たぬきおやじのお勝手

## 会食談議

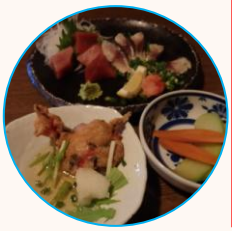
**餃**子各種！餃子を包む作業が大変！百均の便利グッズを使う人、独自のテクニックで包む人、色々努力の結果、沢山餃子ができました。余った具は餃子ハンバーグ？にしてお皿の真ん中に盛り付け「ギョーザのブーケ？」出来栄え満足！

たぬきおやじの具沢山キノコ汁

秋だネー

## 箸休めですが

ウルトラマン南商店街の老舗居酒屋「たちばな」お通し色々マグロのぶつと炙りしめサバを肴にチョイト一杯？！

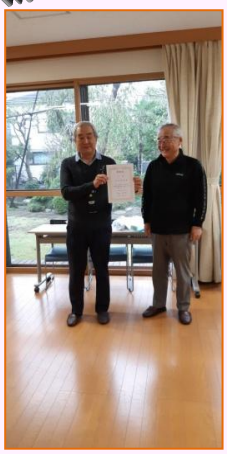


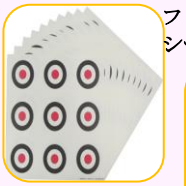
## たぬきばなし Kinuta topics

砧

### 「サロン銀の吹朗 楽しく吹いて健康！」

銀の吹朗では、サロン独自の段級位認定制度を設けています。試験に合格したら木寺代表より認定証が授与されます。(左写真)





ファイブターゲットシール

ビンゴシール

また、「ファイブターゲット」「ビンゴゲーム」等、ゲーム感覚で楽しめる的も用意しました。料理の後は吹ヤ、吹矢の後は飲みヤ？ご参加を!

### ♪頭の体操？？？!!

①川柳クイズ
若作り
口をゆずられ
ムダを知り
（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
人生の出会いに気付
かないのが一八歳、
オレオレの□□に気付
かないのが八一歳
（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。

クイズの答え　①傍　②電話