

土曜日のプログラムレポート

5月25日

ランチ Cooking



パンに具をはさんだところを撮るの忘れました(汗)

おでかけ

本日のおでかけは・・・

ボウリングでした。我らがホームレーン「湘南ボウル」に出掛けてきました。今日はいつもより1レーン増やして3レーン！4人ずつに分かれてゲームを楽しみました。今日は、1ゲーム目から好調なメンバーさん、乱調なメンバーさんとさまざま。顔ぶれも、いつもと違った感じで新鮮でした。

そういえば、先週、ボウリングと間違えて来所したメンバーさんは、参加がありませんでした・・・残念。

今日のメニューは・・・

- ・アボカドと豆腐のハンバーガー
- ・かぼちゃのヨーグルトサラダ
- ・ニンジンとリンゴの豆乳シェイク

今日は先週と趣を変えて洋食(パン食)でした。ハンバーガーといっても、鶏のひき肉と豆腐で作ったヘルシーな一品。でも、塩味はしっかりと効いていて美味でしたよ。あ、ちなみに添えられているポテトは“ハ〇ケイ”で買いました。かぼちゃのサラダは、こう見えて、実はスパイシー。かぼちゃの甘みの中にカレー粉の味がアクセントとなって、更にローストしたスライスアーモンドとパセリが加わって、ヨーグルトの酸味も・・・と、とても複雑な味(おいしいという意味で)。シェイクはずばり「免疫強化ドリンク」。味は賛否両論でしたが、身体に良いことは間違いなし。

今日のメニューも全体に統一感がありましたね。来週は、もう6月。夏を意識して冷麺です。



↑↑資料画像↑↑

スタッフ K