



やまぶき282号

令和6年4月1日 発行
横浜市六浦地域ケアプラザ
横浜市金沢区六浦5-20-2

3月は気温の差が激しかったですが皆様、体調は如何でしょうか？今年桜の開花が遅れています、早く春色に染まっている景色が見たいですね。



趣味活動の時間に色紙を桜の花に切ったものを重ね合わせたり、ちぎり張り合わせ桜の木が出来上がりました。

プラザのひとコマ

趣味活動の様子、カードゲーム・さくらの花づくり、麻雀・カラオケと皆様お好きなことに参加しています。



～脳カトレーニング～
□に入る同じひらがなは
なんですか？

- ① □ □ と
- ② い の □ □
- ③ ひ □ □ っ こ
- ④ げ □ か □
- ⑤ た □ □ と



の献立表



月	火	水	木	金	土	日
1 ご飯 鶏南蛮漬け 木耳のクリーム煮 味噌汁 和菓子	2 花見御膳 和菓子	3 春のおこわ 鯖の塩焼き 切り干し煮物 かきたま汁 和菓子	4 ご飯 豚の生姜焼き 青菜のおひたし 味噌汁 和菓子	5 ご飯 鯖のトマトポン酢 キャベツの煮浸し 若竹汁 和菓子	6 マーボー丼 ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁 和菓子	7 
8 ふきご飯 千草焼き ポテトサラダ けんちん汁 オレンジゼリー	9 若芽ご飯 ヤンニョムチキン くらげの酢の物 トマト玉葱スープ オレンジゼリー	10 和風ピラフ キャベツみぞれ和え フルーツ トマトの味噌汁 オレンジゼリー	11 ご飯 鯖の味噌焼き 鶏と筍の煮物 清汁 オレンジゼリー	12 きつねうどん フルーツサラダ うぐいすの煮豆 オレンジゼリー	13 梅粥 赤魚の粕漬け だし巻きたまご フルーツポンチ オレンジゼリー	14 
15 なめこおろしそば 磯部揚げ きなこヨーグルト 誕生日会	16 ピースご飯 肉豆腐 即席漬け かきたま汁 誕生日会	17 焼き鯖寿司 高野豆腐の含め煮 みかんゼリー 清汁 誕生日会	18 中華丼 トマトサラダ フルーツポンチ 大豆ポテトスープ 誕生日会	19 ハヤシライス 野菜のマリネ フルーツジュレ 春雨スープ 誕生日会	20 富山薬膳 誕生日会	21 
22 カレーライス 彩りサラダ フルーツ キャベツのスープ ぐず餅	23 ラーメン 春雨サラダ フルーツ ぐず餅	24 生姜ご飯 はんぺんの挟み焼 新じゃがの煮物 味噌汁 ぐず餅	25 バターライス ハンバーグ シャキシャキサラダ イタリアンスープ ぐず餅	26 春のかき揚げ丼 ミニそば ふきの煮物 即席漬け ぐず餅	27 五目菜飯 豆腐のあんかけ 杏仁豆腐 中華風香味スープ ぐず餅	28 
29 赤飯 筑前煮 揚げシュウマイ おぼろ汁 鯉のぼりどら焼き	30 鮭ご飯 南瓜のいとこ煮 豆乳ゼリー 清汁 鯉のぼりどら焼き	メニューは都合により 予告なく変更となる場合が ございます。 ご了承下さい。	答え ① かかと ② いのしし ③ ひややっこ ④ げんかん ⑤ たびびと			