



やまぶき 285号

令和6年7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

暑中お見舞い申し上げます。

今年は梅雨入り後に各地で大雨が降っていますが、その後は蒸し暑いお天気が続いています。皆様体調に気を付けてお過ごしください。

デイサービスで提供されている昼食メニューです。
お食事はおやつを含め、全て調理員さんの心のこもった手作りです。



季節にあわせて月に一度の御膳



水ようかん

あじさいゼリー



焼きおこわ・千草焼き・サラダ・清汁



民謡ミニコンサート

素敵な三味線の音色を聞いたり、一緒に歌ったりと楽しいひと時を過ごせました。



利用者さんの作品

池の周りに咲くあじさいの色も鮮やかに出来上がりました



じょ じょ

蒸し暑い日本の夏を快適に

日本の夏の特徴は高温多湿の蒸し暑さにあります。
それを防ぐには空気が循環できるよう、ゆったりしたデザインの服を選びましょう。
年齢を重ねると皮膚の潤いが少なくなり、衣類による皮膚トラブルを起こしやすくなります。
直接肌に触れる夏の素材は、皮膚表面から余分な汗を取り除く吸湿・吸汗効果の高い天然素材（木綿・ガーゼ）で肌触りもやさしいものが良いでしょう。



の献立表



月	火	水	木	金	土	日
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

1 米飯 肉豆腐 <small>トマトとチーズのサラダ</small> 味噌汁 豆乳プリン	2 冷やし中華 金時豆の煮もの フルーツ	3 米飯 筑前煮 冷奴 清汁 豆乳プリン	4 カレーピラフ トマトサラダ フルーツヨーグルト スキニーのスープ 豆乳プリン	5 マーボー丼 胡瓜とみょうが梅和え グレープゼリー トマトにんにくスープ 豆乳プリン	6 七夕御膳 豆乳プリン	
---	--------------------------------------	--	--	---	---------------------------	--

8 米飯 鯖のラタトゥイユ マカロニサラダ 野菜スープ あんみつ	9 けょうがご飯 初夏おでん 野菜のナムル 味噌汁 あんみつ	10 米飯 鶏のしそ風味焼き さつまいもの卸和え 呉汁 あんみつ	11 かやくご飯 揚げ出し豆腐 酢みそ和え 清汁 あんみつ	12 菜飯 鯖の南蛮漬け 南瓜の煮物 味噌汁 あんみつ	13 もずく粥 ポークシューマイ だし巻きたまご きな粉ヨーグルト あんみつ	
--	--	--	---	---	--	--

15 赤飯 千草焼き <small>茄子の味噌炒め</small> 清汁 誕生会	16 海老のトマト ミックスサラダ 抹茶寒 野菜スープ 誕生会	17 夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツ 牛乳 誕生会	18 ご当地定食 梅しらす丼 和歌山県 誕生会	19 肉みそピリ辛そば ぶどう豆の煮もの フルーツ 誕生会	20 米飯 千キンカツ サラダ風酢の物 赤出汁 誕生会	
--	---	---	--	--	---	--

22 鮭粥 鶏の照焼 即席漬け フルーツ 水まんじゅう	23 彩り寿司 さつまいも煮 リンゴゼリー 焼きナスの赤だし 水まんじゅう	24 鯖の蒲焼 チンゲン菜煮浸し きな粉ヨーグルト つくね和風スープ 水まんじゅう	25 冷やし中華 うぐいす煮豆 フルーツ 水まんじゅう	26 若芽ご飯 鶏のチーズ焼き 揚げ野菜サラダ 清汁 水まんじゅう	27 もろこしご飯 肉じゃが 豆腐サラダ 味噌汁 水まんじゅう	
---	---	---	--	---	---	--

29 アラビアータ風うどん ココロサラダ きな粉ヨーグルト オレンジカッパゼリー	30 枝豆ご飯 カレイの煮つけ 青菜の辛し和え 豚汁 オレンジカッパゼリー	31 和風ピラフ 令しゃぶサラダ 牛乳寒 かきたま汁 オレンジカッパゼリー
---	---	---



お誕生日
おめでとうございます。
7月生まれの方は5名です