

# やまぶき 297号

令和7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

梅雨に入る直前の5月下旬の3日間で、デイサービスでは運動会を開催いたしました。暑かったり寒かったり体調を崩されてしまう方も数人いらっしゃいますが、そんな不調も吹き飛ばして、皆様で楽しいひと時を過ごしました。

六浦デイの

## 運動会

1年に1度の運動会。今年は3日間の開催でした。ご利用日の関係で参加できなかった方々、大変申し訳ございません。これからも楽しいイベントを計画していきますので、よろしくお願いいたします。

優勝

優勝

白組がんばれー

ちょっと休憩

今年は白組が優勝しますよ！



# 月の献立表

月 火 水 木 金 土

<p><b>1</b></p> <p>鶏天ぶらの みそかけ/ あんかけ厚揚げ/ オクラの柚子 かつお和え/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>2</b></p> <p>鮭の塩焼き/ 刻み昆布の煮物/ 酢ごぼう/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>3</b></p> <p>中華風サラダ チキン/ 高菜ビーフン/ フロッコリーの 和風サラダ/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>4</b></p> <p>メヌケ味噌 マヨ焼き 茄子の黒酢かけ/ 卵の花炒り/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>5</b></p> <p>豚肉と蓮根の 甘辛煮/ 竹輪の磯辺揚げ/ 小松菜の ケチャップ卵/ 汁物/ご飯</p>
---	--	---	---	--

おやつ: 水ようかん

<p><b>7</b></p> <p>セタそうめん/ 天ぷら/ さつま芋の 甘露煮</p>	<p><b>8</b></p> <p>ソイの味噌煮/ ごぼうと人参の おかか蒸/ カリフラワーの 野菜ドレ/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>9</b></p> <p>豚のオイスタ炒め 枝豆焼売/ ひじきの白和え/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>10</b></p> <p>さほの生姜煮/ 甘辛厚揚げ/ キャベツとツナ 柚子和え/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>11</b></p> <p>鶏の中華風照り焼 茄子のゴマ 味噌かけ/ おから菜の花/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>12</b></p> <p>牛肉ソテー/ 田舎煮/ ハム ポテトサラダ/ 汁物/ご飯</p>
---	--	--	--	--	--

おやつ: ずんだどら焼き

<p><b>14</b></p> <p>ホキの フロバンス風/ ジャーマンポテト/ カリフラワー サラダ/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>15</b></p> <p>エビカツ/ 里芋シチュー風/ 山菜の和え物 山椒風味/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>16</b></p> <p>牛肉きのこ炒め/ はんぺん蓮根の 煮物/ 大根ごまサラダ/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>17</b></p> <p>鶏の 野菜ソースかけ/ ソーセージと 野菜のソテー/ さつま芋の甘露煮/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>18</b></p> <p>さほのおろし煮/ おつまみ竹輪/ キャベツの 和風サラダ/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>19</b></p> <p>豚肉のごま焼き/ ひじき/ オクラの 大豆マヨ和え/ 汁物/ご飯</p>
---	---	---	--	---	--

おやつ: フルーツ杏仁

<p><b>21</b></p> <p>チーズ入り ミートボール/ 高野とじゃこの卵とじ/ しろ菜と 山くらげの和え物 汁物/ご飯</p>	<p><b>22</b></p> <p>シルバーの照り焼き/ かぼちゃの こってり煮/ うまい菜と蒲鉾 揚げの和え物/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>23</b></p> <p>魚フライの カレーソース/ じゃが芋のミルク煮/ 菜の花のジャポネ サラダ/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>24</b></p> <p>牛肉と麩の煮物/ 鶏と根菜の 炊合せ/ さつま芋の おろし酢和え 汁物/ご飯</p>	<p><b>25</b></p> <p>さほの塩焼き/ 竹輪の旨煮/ しろ菜卵サラダ/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>26</b></p> <p>大豆とツナの カレー/ ハムステーキ/ パインミルクゼリー/ 汁物</p>
---	---	--	--	---	---

おやつ: バナナヨーグルトケーキ

<p><b>28</b></p> <p>豚しゃぶ/ カリフラワーの 野菜あんかけ/ うまい菜 柚子かつお和え/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>29</b></p> <p>メヌケの味噌煮/ 厚揚げケチャップ 炒め/ 里芋クリーム サラダ/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>30</b></p> <p>豚肉の ねぎ塩炒め/ 千리포テト/ 白菜の和え物/ 汁物/ご飯</p>	<p><b>31</b></p> <p>タラのレモン ペッパー焼き/ 洋風ひじき/ ハムのマリネ/ 汁物/ご飯</p>
---	---	---	---

おやつ: 水まんじゅう

メニューは都合により予告なく変更となる場合がありますので、ご了承ください。