

やまぶき 298号

令和7年8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

残暑お見舞い申し上げます。今年の梅雨は短くて花粉の季節がおわったかと思ったらもう夏です。今年の夏も暑くなりそうですので、皆さま、体調をくずされないよう気を付けてください。

歯科衛生士の細谷さん

↓歯フラスの持ち方から丁寧に指導させていただいております。



→毎日大勢のご利用者の歯の健康チェックをしています。

←磨けていない箇所を的確に教えてくれます。

ちょっと休憩



↓きれいになりましたね。

ご自分の歯でしっかり噛み、食事をすることは、唾液の分泌を促し、飲みやすくなるとともに食事が美味しく感じます。お口の中を清潔に保つこと、お口の体操でかむ力を付けることで皆様がいっまでも健康で過ごせるようお手伝いします。

氏名 細谷 秀子
生息地 金沢区
生業 歯科衛生士歴36年
大好物 お酒、west.

↓細かくご要望を聞き取って、ご希望に合った髪形にします。



氏名 黒川 さよ子
生息地 金沢区
生業 美容師歴40年
大好物 お酒

今日はどうぞさいますか？



ヘアカットをご希望の方は、毎月希望用紙を配りますのでお申し込みください。ご利用料金は1回2500円です。ご希望に合った髪形に仕上げたいと思いますので、ご遠慮なくお申し付けください。

(美容師の黒川さん)

8月の献立表



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。



1
牛肉のケチャップソース和え/
洋風炊き合わせ/
小松菜の野菜ドレ汁物/ご飯

2
親子煮/
ごぼうと人参のおかか和え/
菜の花おからマヨ汁物/ご飯

おやつ: 水まんじゅう

4
ソイの磯部焼き/
竹輪の味噌かけ/
カリフラワーケチャップ卵汁物/ご飯

5
ビーフカレー/
エビフライ/
大根のハムマリネ汁物

6
赤魚の味噌煮/
厚揚げのおろしあん/
フロッキーの柚子かつお和え汁物/ご飯

7
豚肉のケチャップ焼き/
松風焼き/
菜の花のお浸し汁物/ご飯

8
カレー風味麻婆豆腐/
ハーフチキン/
じゃこなます汁物/ご飯

9
オムライス/
イカと彩野菜カツ/
ひじきのツナサラダ汁物

おやつ: 黒蜜かん

11
豚と大根の甘辛煮/
里芋ポロネーゼ/
刻み昆布のさっぱり和え汁物/ご飯

12
塩焼き鳥/
ふきの生姜煮/
カリフラワーのツナ和え汁物/ご飯

13
さばの味噌煮/
里芋の甘辛とほろ/
茎わかめの酢の物汁物/ご飯

14
豆腐の野菜あんかけ/
高菜ビーフン/
青梗菜のしいし和え汁物/ご飯

15
ハンバーグおとしソース/
茄子と牛ケチャップ炒め/
長芋のハムマリネ汁物/ご飯

16
鶏のトマトソースかけ/
はんぺん蓮根の煮物/
菜の花の柚子みそドレ汁物/ご飯

おやつ: 冷やし白玉ぜんざい

18
豚肉の塩だれ炒め/
さつまいもの小倉煮/
しろ菜の野菜ドレ汁物/ご飯

19
牛すじカレー/
ハムステーキ/
汁物/ピーチミルクゼリー

20
白身魚の粕漬け/
厚揚げの煮物/
オクラの生姜和え汁物/ご飯

21
鶏の竜田揚げ/
キャベツとベーコンのソテー/
里芋たらこサラダ汁物/ご飯

22
タラの梅ソースかけ/
さつまいも/
柚子あん/もやしの和え物汁物/ご飯

23
コーンクリームコロッケ/
人参の炒め煮/
菜の花の中華和え汁物/ご飯

おやつ: コーヒーゼリー

25
メヌケの煮付け/
里芋と豚肉の和風炊き/
カニカマもずく汁物/ご飯

26
オムレツ/
フロバンス風ソース/
ツナじゃが/
フロッキーハムサラダ汁物/ご飯

27
串なし焼き鳥/
カリフラワーの野菜あんかけ/
しろ菜の中華和え汁物/ご飯

28
豚肉のねぎ塩炒め/
かぼちゃと枝豆の煮付け/
うまい菜と蒲鉾揚げの和え物汁物/ご飯

29
ふわトロすき焼き風/
ぜんまいと麩の煮物/
青梗菜の大豆マヨ和え汁物/ご飯

30
鮭のきのこソースかけ/
里芋のベーコンバター/
キャベツ生姜サラダ汁物/ご飯

おやつ: 抹茶プリン