

やまぶき 299号

令和7年9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

立秋が過ぎているのに今年は残暑が厳しいですね。
異常な暑さの中で体調を崩さないように気を付けてお過ごしください。

寺田 看護師



早く
皆さんの名前を
覚えないと～

氏名 寺田 由香
生息地 金沢区
生業 看護師30年
趣味 DIY、ボディボード

仲間
入り
しま
した

新
しい
看
護
師
が、

2児の母は、
毎日
全力投球です！

私のチャームポイント
は大きな耳です。
この大きな耳で皆様
のお話をたくさん聴
きたいと思っている
のでお気軽に声をか
けてくださいね。
皆様が楽しく、いつ
までも健康で過ごす
ことができるようお
手伝いさせていただきます。
よろしくお
願います。

中里 看護師



Yahhhhhh!



新井看護師

輪島看護師



氏名 中里 麻美
生息地 金沢区
生業 看護師20年
趣味 美味しいもの探し

ベテラン看護師が
全力でサポートします！

子育てもひと段落した
ので、またお仕事を
始めようと思い、
こちらで働かせて
いただくことになり
ました。ご利用者の
皆様に寄り添い安心
して過ごしていただ
けるように全力で動
いていきたいと思っ
ています。
これからも笑顔を
忘れず、皆さんと一
緒に楽しく過ごして
いきたいと思ってい
ますのでよろしくお願い
いたします。



9月

月の献立表



<p>1</p> <p>油淋鶏風/ 高菜ピーマン/ オクラと 梅ザーサイ和え/ 汁物/ご飯</p> 	<p>2</p> <p>カレーのムニエル キッシュ風 (ウインナー) うまい菜 かにサラダ/ 汁物/ご飯</p> 	<p>3</p> <p>焼売/ あんかけ焼きそば ナ/ハナ ミルクドレ/ 汁物/ご飯</p> 	<p>4</p> <p>メヌケの 磯部焼き/ 里芋のたらこ和え/ キャベツの 茸サラダ/ 汁物/ご飯</p> 	<p>5</p> <p>白身魚の 韓国風照り煮/ 中華風竹の子の 炊き合わせ/ 長芋の中華和え/ 汁物/ご飯</p> 	<p>6</p> <p>豚しゃぶ/ 竹輪の甘辛炒め/ おからサラダ/ 汁物/ご飯</p> 
---	---	---	--	---	---

おやつ: フルーツゼリー

<p>8</p> <p>シルバーの 香草焼き/ ペペロン はんぺん/ 白菜の和え物/ 汁物/ご飯</p> 	<p>9</p> <p>ソイの ねぎ塩焼き/ 五目炒り豆腐/ 法蓮草のお浸し/ 汁物/ご飯</p> 	<p>10</p> <p>タラの おろしソース/ おふくろ豆/ キャベツの 辛子味噌かけ/ 汁物/ご飯</p> 	<p>11</p> <p>チキンナゲット/ ソフトマカロニの ミートソース/ 小松菜 もろこしサラダ/ 汁物/ご飯</p> 	<p>12</p> <p>チーズ入り ミートボール/ 茄子のクリーム煮/ オクラと蒸し鶏の サラダ/ 汁物/ご飯</p> 	<p>13</p> <p>チンジャオロース/ 麻婆豆腐/ 長芋と揚げの 和え物/ 汁物/ご飯</p> 
--	--	--	--	---	---

おやつ: 抹茶水ようかん

<p>15</p> <p>牛肉ソテー/ 大根の洋風煮物/ いんげん 鶏サラダ/ 汁物/ご飯</p> 	<p>16</p> <p>シーフードカレー/ 厚揚げのごま味 噌和え/ 抹茶プリン</p> 	<p>17</p> <p>肉団子の酢豚風/ さつま揚げの ひしき煮/ 白菜の酢の物/ 汁物/ご飯</p> 	<p>18</p> <p>レバーチャップス/ ソフトマカロニの テミソース/ しろ菜 ごまサラダ/ 汁物/ご飯</p> 	<p>19</p> <p>厚揚げと 牛肉の旨辛煮/ 麩の卵からめ/ さつま芋の 白和え/ 汁物/ご飯</p> 	<p>20</p> <p>ソイの青紫 蘇香味焼き/ 里芋カレー/ 人参しいり 汁物/ご飯</p> 
--	--	---	---	---	---

おやつ: 紅白まんじゅう

<p>22</p> <p>ねぎお好み焼き/ 長ひしき煮/ 大豆とツナの マヨサラダ/ 汁物/ご飯</p> 	<p>23</p> <p>豚肉の香味焼き/ 玉じゃが/ モロヘイヤと 鶏のサラダ/ 汁物/ご飯</p> 	<p>24</p> <p>白身魚の照り煮/ 春雨の さっぱり炒め/ ブロッコリー 生姜和え/ 汁物/ご飯</p> 	<p>25</p> <p>豚肉の味噌炒め/ キャベツの 卵とじ/ いんげんの ごま和え/ 汁物/ご飯</p> 	<p>26</p> <p>鶏天ぷらの チリソース/ 焼きピーマン/ 白菜の搾み和え/ 汁物/ご飯</p> 	<p>27</p> <p>たら の甘酢あんかけ/ カリフラワーの トマト煮/ 畑菜卵サラダ/ 汁物/ご飯</p> 
--	--	---	---	---	---

おやつ: おはぎ

<p>29</p> <p>鶏の竜田揚げ/ 生姜天ぷら 盛合わせ/ 刻み昆布の 酢の物/ 汁物/ご飯</p> 	<p>30</p> <p>ロコモコ風/ 大豆の洋風煮/ 法蓮草 ツナサラダ/ 汁物/ご飯</p> 
---	---

おやつ: 紅茶ゼリー

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。

