

# やまとぶき 301号

令和7年11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



暑い暑い夏もいつの間にか終わり、今年もあと2か月弱。  
今年は秋の花粉症やインフルエンザが流行っています。  
体調を崩すことなく、年末に向けて元気にお過ごしください。



衣装もバッチリと  
決まっています。



きれいにそろった踊りで  
ご利用者は目が釘付けです



令和7年10月2日の木曜日、今年も六浦地域ケアプラザのデイサービスに千南海会の皆さまがいらっしゃいました。皆様は「かっぽれ」の意味をご存じでしょうか？起源は諸説ありますが、江戸の浅草神社で大道芸として演じられた江戸住吉踊りがルーツと言われています。

**NEWS 9:00～15:00**

11月16日(日)の六浦フェスタに  
デイサービスも出店致します。

# 11月の献立表

月 火 水 木 金 土



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。

3  
ソイの柏漬け/  
竹輪豆とぼろ/  
大根の生姜和え/  
汁物/ご飯

4  
豚肉の  
練り味噌かけ/  
長ひじき煮/  
さつ芋の  
さっぽり和え/  
汁物/ご飯

5  
黒胡麻コーンの  
きのこあん/  
鰯だんご香草和え/  
菜の花の  
ジャボネサラダ  
汁物/ご飯

6  
肉詰め天ぷら/  
竹の子の土佐煮/  
人参しいし/  
汁物/ご飯

7  
親子丼/  
里芋の白みそ煮/  
畠菜ともやしの  
和え物/  
汁物/ご飯

8  
赤魚の煮付け/  
鶏ごぼう/  
法蓮草  
ツナマヨサラダ/  
汁物/ご飯

おやつ: 黒糖カステラ

10  
牛肉のケチャップ  
ソース炒め/  
大豆の洋風煮/  
菜の花ミルクドレ/  
汁物/ご飯

11  
鮭のごま醤油焼き/  
カレー厚揚げ/  
畠菜の  
柚子かつお和え/  
汁物/ご飯

12  
牛肉きのこ炒め/  
春雨と  
木耳の煮物/  
カリフラワーの  
和え物/  
汁物/ご飯

13  
ソイのレモン  
ペッパー焼き/  
ハムステーキ/  
いんげんの  
ピーナッツ和え/  
汁物/ご飯

14  
さばの味噌煮/  
厚揚げの  
バター醤油/  
うまい菜の  
野菜ドレ/  
汁物/ご飯

15  
ロールキャベツ  
クリーム煮/  
ソフトマカロニの  
ミートソース/  
畠菜と蒸し鶏の和え物/  
汁物/ご飯

おやつ: 焼き芋

17  
チンジャオロース/  
おふくろ豆/  
キャベツの  
辛子味噌かけ/  
汁物/ご飯

18  
豚カルビ/  
はんぺんの  
和風煮/  
小松菜と揚げの  
和え物/  
汁物/ご飯

19  
ホキの  
青紫香味焼き/  
ソーセージと  
野菜ソテー/  
ポテトツナサラダ/  
汁物/ご飯

20  
牛肉と蓮根の  
甘辛煮/  
高野と海老の  
卵とじ/  
うまい菜の人参金平/  
汁物/ご飯

21  
ハンバーグ  
テミソース/  
ジャーマンポテト/  
カリフラワーの  
マリネ/  
汁物/ご飯

22  
白身魚の煮付け/  
かぼちゃと  
枝豆炊合わせ/  
いんげんの  
ごま風味サラダ/  
汁物/ご飯

おやつ: 練乳あずきプリン

24  
さわらの  
梅かつお焼き/  
茎わかめと  
竹輪の煮物/  
小松菜の野菜ドレ/  
汁物/ご飯

25  
ニラ饅頭の  
あんかけ/  
焼きビーフン/  
しろ菜の  
中華和え/  
汁物/ご飯

26  
豚と大根の  
甘露煮/  
ツナじゃが/  
菜の花の白和え/  
汁物/ご飯

27  
カニクリーム  
コロッケ/  
ソフトマカロニ  
ホットチリ/  
ハムのマリネ/  
汁物/ご飯

28  
白身魚の味噌煮/  
茄子の  
トマトソース/  
コールスロー  
サラダ/  
汁物/ご飯

29  
肉豆腐/  
春雨の炒め煮/  
オクラの  
青じそ風味和え/  
汁物/ご飯

おやつ: 芋羊羹