

# やまぶき303号

令和8年1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



# 謹賀新年

やつてきました！2026年！

昨年もあつと/or間に一年が過ぎました。

皆様の昨年はどのような年でしたか？

良かった人も悪かった人も、気持ちをリセットして

今年も一緒に楽しく過ごしたいと思います。  
今年もどうぞ宜しくお願ひ致します。

私たちが安心安全に送迎させていただきます。



うま年

# 2026年

横浜市  
六浦ティーサービスを  
支えている  
仲間たちです。

今日も1日  
がんばります！

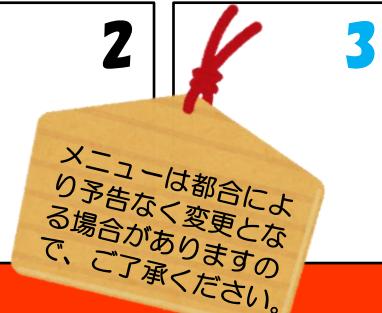
歯科衛生士の  
ほとやです。

ご利益ご利益…



# 月の初詣 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。

5

豚肉の味噌炒め/  
冬瓜の含め煮/  
小松菜の  
中華和え/  
汁物/ご飯

6

豚肉の香味焼き/  
ひじき炒め/  
さつまいも  
ごまマヨ/  
汁物/ご飯

7

さわらの  
照り焼き(七草)/  
高野豆腐  
炊き合わせ/  
ほうれん草のツナ和え/  
汁物/ご飯

8

豚肉の  
塩野菜炒め/  
茄子の  
野菜あんかけ/  
青梗菜の中華和え/  
汁物/ご飯

9

肉豆腐/  
ごぼうと人参の  
おかか煮/  
しろ菜の和え物/  
汁物/ご飯

10

さぼのおろし煮/  
山菜と千鶴の  
炒め物/  
カリフラワー  
菜種和え/  
汁物/ご飯

おやつ:おしるこ

12

ソイの  
梅かつお焼き/  
厚揚げと  
豚肉の旨煮/  
長芋の和え物/  
汁物/ご飯

13

クラムチャウダー/  
鶏肉の  
ケチャップ焼/  
フルーツゼリー/  
ご飯

14

鮭の  
ごま醤油焼き/  
おつまみ竹輪/  
オクラの  
おかず和え/  
汁物/ご飯

15

鶏の竜田揚げ/  
ゆかりおから/  
うまい菜と  
大豆の和え/  
汁物/ご飯

16

豆腐ハンバーグの  
きのこあんかけ/  
大根の  
カリバタ煮/  
人参しいしり/  
汁物/ご飯

17

メヌケの煮付け/  
茄子の田楽/  
里芋クリーム  
サラダ/  
汁物/ご飯

おやつ:ワッフル

19

赤魚の柏漬け/  
揚げ出し豆腐/  
菜の花の  
和風和え/  
汁物/ご飯

20

ハヤシライス/  
明太マヨ  
はんぺん/  
オレンジ  
ミルクゼリー

21

ソイのレモン  
ペッパー焼き/  
竹輪と野菜の  
ソテー/  
洋風卵の花/  
汁物/ご飯

22

油淋鶏風/  
ひじき煮/  
彩カニカマ  
サラダ/  
汁物/ご飯

23

豆腐ステーキ  
甘辛そぼろ/  
大根と豚肉の  
炒め煮/  
椎菜と油揚げの和え物/  
汁物/ご飯

24

豚肉のごま焼き/  
茄子と竹輪の  
炒め物/  
しろ菜の  
菜種和え/  
汁物/ご飯

おやつ:イチゴプリン

26

ハンバーグ  
デミソース/  
ジャーマンポテト/  
ほうれん草の  
大豆マヨ和え  
汁物/ご飯

27

えびクリーム  
コロッケ/  
里芋ボロネーゼ/  
カリフラワーの  
ハムマリネ/  
汁物/ご飯

28

豚肉の  
ねぎ塩炒め/  
春雨と木耳の煮物/  
小松菜と竹輪の  
和え物/  
汁物/ご飯

29

牛肉のケチャップ  
ソース炒め/  
かぼちゃカレー/  
フレンチサラダ/  
ご飯

30

ホイコーロー/  
高野と海老の  
卵とじ/  
大豆とツナの  
マヨサラダ/  
汁物/ご飯

31

赤魚の煮付け/  
法蓮草の  
あっさり浸し/  
さつま芋サラダ/  
汁物/ご飯

おやつ:白あん水ようかん