

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

ドライバーの
よしかわです。

謹 賀 新 年

横浜市
六浦デイ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！

私たちが
安心安全に
送迎させて
いただきます。

やってきました！2026年！
昨年もあったという間に1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えます。
今年もどうぞ宜しくお願い致します。

歯科衛生士の
ほぞやです。

ご利益ご利益...

うま年

2026年





月の初詣 献立表



月 火 水 木 金 土



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 さばのおろし煮/ 山菜と干瓢の 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/ ゆかいおから/ 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 ガリバター煮/ 人参しいし/ 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 赤魚の粕漬け/ 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 甘辛とほろ/ 大根と豚肉の 炒め煮/ 畑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 コロッセ/ 里芋ポロネーゼ/ 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 卵とし/ 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