

やまぶき304号

令和8年2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

知る人ぞ知る、六浦ティサービスには、隠れた演芸部が存在します。クリスマス会や敬老会の日に、予告なく登場し、歌って踊ります。観れた方も観れなかった方も、今後も出現しますのでお楽しみに！

我ら

六浦演芸部



振り付けバッチリ！



欲しい物ゲットしました！



今年も踊りました！



越路真理子



ピンクレディー智子



ピンクレディー恵美



青江美沙子



どれどれ



月の献立表



月

火

水

木

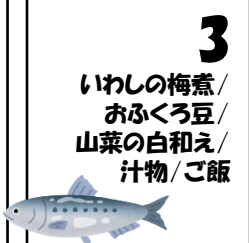
金

土



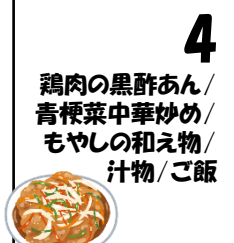
2

照り焼き
ハンバーグ/
南瓜のコンソメ煮/
うまい菜
卵サラダ/
汁物/ご飯



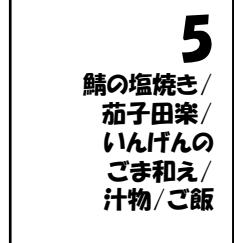
3

いわしの梅煮/
おふくろ豆/
山菜の白和え/
汁物/ご飯



4

鶏肉の黒酢あん/
青梗菜中華炒め/
もやしの和え物/
汁物/ご飯



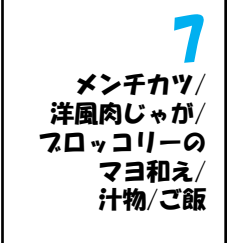
5

鯖の塩焼き/
茄子田楽/
いんげんの
ごま和え/
汁物/ご飯



6

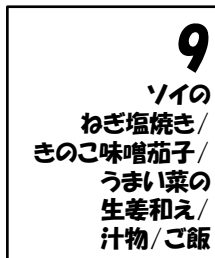
牛すじカレー/
ハーフチキン/
パイ
ミルクゼリー



7

メンチカツ/
洋風肉じゃが/
フロッキーの
マヨ和え/
汁物/ご飯

おやつ: オレンジゼリー



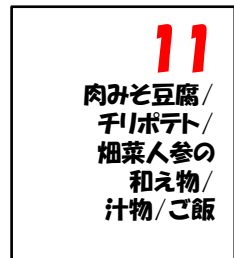
9

ソイの
ねぎ塩焼き/
きのこ味噌茄子/
うまい菜の
生姜和え/
汁物/ご飯



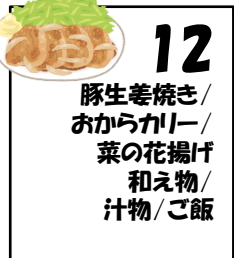
10

豚しゃぶ/
しんじょの煮物/
干瓢の中華和え/
汁物/ご飯



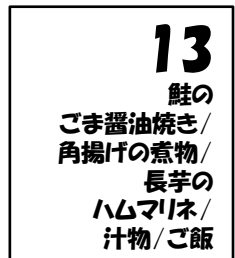
11

肉みそ豆腐/
千りポテト/
畑菜人参の
和え物/
汁物/ご飯



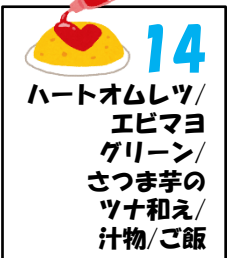
12

豚生姜焼き/
おかからカレー/
菜の花揚げ
和え物/
汁物/ご飯



13

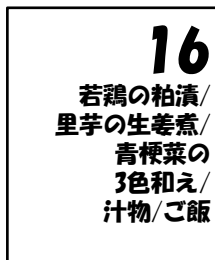
鮭の
ごま醤油焼き/
角揚げの煮物/
長芋の
ハムマリネ/
汁物/ご飯



14

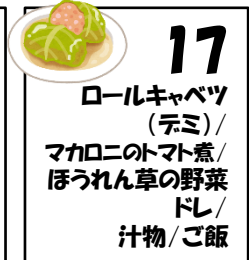
ハートオムレツ/
エビマヨ
グリーン/
さつまい芋の
ツナ和え/
汁物/ご飯

おやつ: チョコドームケーキ



16

若鶏の粕漬/
里芋の生姜煮/
青梗菜の
3色和え/
汁物/ご飯



17

ロールキャベツ
(デミ)/
マカロニのトマト煮/
ほうれん草の野菜
ドレッシング/
汁物/ご飯



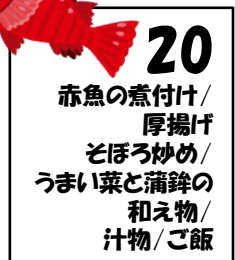
18

さばの味噌煮/
里芋と豚肉の
和風炊き/
フロッキーの
白和え/
汁物/ご飯



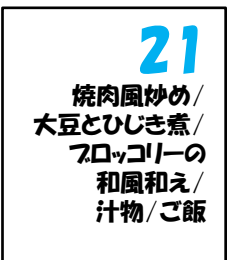
19

肉団子の酢豚風/
大根の炒め煮/
うずら豆/
汁物/ご飯



20

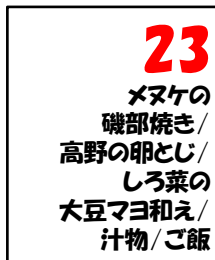
赤魚の煮付け/
厚揚げ
とほろ炒め/
うまい菜と蒲鉾の
和え物/
汁物/ご飯



21

焼肉風炒め/
大豆とひじき煮/
フロッキーの
和風和え/
汁物/ご飯

おやつ: 黒胡麻プリン



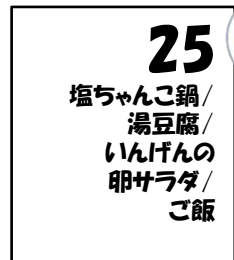
23

メヌケの
磯部焼き/
高野の卵とじ/
しろ菜の
大豆マヨ和え/
汁物/ご飯



24

豚肉の黒酢あん/
しょうまい/
ほうれん草の
和え物/
汁物/ご飯



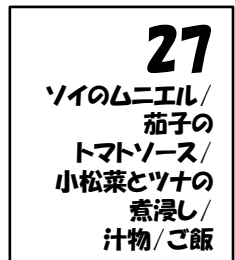
25

塩ちゃんこ鍋/
湯豆腐/
いんげんの
卵サラダ/
ご飯



26

油淋鶏風/
高菜ビーフン/
うまい菜と
人参和え物/
汁物/ご飯



27

ソイのムニエル/
茄子の
トマトソース/
小松菜とツナの
煮浸し/
汁物/ご飯



28

豚カツ/
炒りおかから/
畑菜の菜種和え/
汁物/ご飯

おやつ: 黒糖まんじゅう

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。

