中部台ケアセンターだより

令和５年５月25日発行
特定医療法人　録三会
中部台ケアセンター
TEL（0574)23-1155

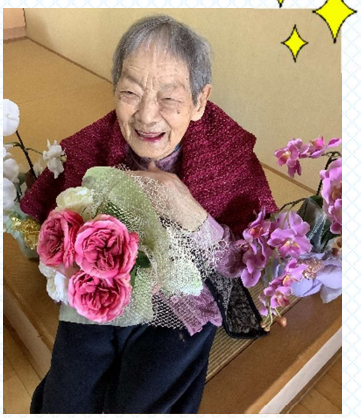
梅雨の時期がやってきますね。不安定な天候で朝晩の気温差もありますので、体調を崩さないように気を付けましょう!!

６月号

入所　母の日

Mother's Day

5/14は母の日でしたね♪
中部台ケアセンターのお母さんたち、いつもありがとう!!



松花堂弁当

ショートステイでは、毎週日曜日の昼食に松花堂弁当をご用意しております。
今後も色々な行事を企画していますので、ご利用お待ちしております。

デイケア

季節に合わせ色々な製作を行っています♪

花の種まきを行いました。
芽が出るのが楽しみです☻

デイケアからのお願い

- デイケアご利用の際は、引き続きマスクの着用をお願いします。マスクの予備もご持参下さい。
- ご持参されるものには記名をお願いします。
- 体調がすぐれないときや遠方からの来訪などありましたら、事前にデイケア携帯へご連絡下さい。

栄養課より

だんだんと気温が高くなり、真夏日になることも増えてきました。
また、この時期になると増えてくるのが食中毒です。
正しく食材を扱い、食中毒を防ぐよう努めていきましょう!

常温放置で食中毒菌が増加!

60℃	
35℃	35℃ぐらいに最も食中毒菌が増殖する
10℃（冷蔵庫）	細菌の多くの増殖が遅延する
-15℃（冷凍庫）	細菌の増殖が停止する（死滅はしない）

梅雨の時期は細菌が増殖しやすい!!

細菌の多くは高温多湿の環境を好みます。食べ物を常温で放置せず、できるだけ早く食べるようにしましょう。残り物も放置せずに冷凍庫、または粗熱を取ってからすぐに冷蔵庫に入れて保存しましょう。

加工品も注意!!

真空パックや瓶詰されているところで増殖する細菌もいます。加工品だからと安心せずに保存方法の記載をしっかり確認しましょう。

お知らせ

- ケアプラン等計画書について
  ご家族様不在の場合、ご家族様に確認の上ご本人様にご署名をいただくことがあります。
  ご了承いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。
- Facebook、Instagram を随時更新しております。ぜひご覧ください。

※献立は変更になる場合があります

R4年6月　中部台ケアセンター　献立表

選択Bメニュー

6月2日
ランチパック(たまご・小倉)・かぼちゃサラダ・コーンスープ
6月9日
ホットドック・コーンスープ
6月16日
あんパン・クリームパン・かぼちゃサラダ・コーンスープ
6月23日
ホットケーキ・コーンスープ
6月30日
ランチパック(たまご・小倉)・かぼちゃサラダ・コーンスープ

	6/1（木）	6/2（金） 選択メニュー	6/3（土）	6/4（日）
朝	ご飯 がんもの含め煮 味噌汁(白菜・わかめ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ441 Ⓟ14.3 塩分2.0	ご飯 もやしの炒め物 味噌汁(じゃが芋・大根菜) 金山寺みそ ヨーグルト Ⓔ444 Ⓟ11.8 塩分2.2	ご飯 つみれと冬瓜の煮物 味噌汁(豆腐・舞茸) 海苔の佃煮 ヨーグルト Ⓔ451 Ⓟ12.2 塩分2.5	ご飯 青菜と海老の炒め物 味噌汁(冬瓜・あげ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト Ⓔ436 Ⓟ17.1 塩分2.3
昼	ご飯 油淋鶏 大豆煮 わさび醤油和え Ⓔ599 Ⓟ25.1 塩分2.3	ご飯 かに玉の甘酢あんかけ ブロッコリーとしめじのソテ レタスサラダ Ⓔ560 Ⓟ25.1 塩分2.4	しらすご飯 肉じゃが ワカメの酢の物 田舎汁 Ⓔ551 Ⓟ19.8 塩分3.1	ご飯 豚肉しょうが焼き ごぼうの煮付け 白ねぎの酢味噌和え Ⓔ577 Ⓟ23.9 塩分2.2
夕	ご飯 黄金カレイのおろし煮 ナポリタン 小松菜のなめ茸和え Ⓔ454 Ⓟ21.3 塩分1.9	ご飯 鶏肉の明太マヨ焼 大根と竹輪の炒め物 ひじきと枝豆のサラダ Ⓔ494 Ⓟ26.8 塩分1.8	ご飯 揚げだし豆腐 長芋ときのこのバター醤油炒 トマトと貝割れのサラダ Ⓔ490 Ⓟ12.4 塩分1.3	ご飯 さわらの山椒焼き 肉団子と野菜の黒酢炒め 春菊の辛子和え Ⓔ494 Ⓟ24.0 塩分2.0

	6/5（月）	6/6（火）	6/7（水）	6/8（木）	6/9（金） 選択メニュー	6/10（土）	6/11（日）
朝	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁(里芋・えのき) たいみそ ヨーグルト Ⓔ469 Ⓟ15.6 塩分2.0	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(なめこ・じゃが芋) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト Ⓔ442 Ⓟ11.8 塩分2.0	ご飯 加賀あげの炒め煮 味噌汁(里芋・ねぎ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト Ⓔ464 Ⓟ11.6 塩分2.1	たまご雑炊 味噌汁(厚揚げ・みつば) 香の物 ヨーグルト Ⓔ375 Ⓟ14.7 塩分2.3	ご飯 ベーコンソテー 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) 海苔の佃煮 ヨーグルト Ⓔ450 Ⓟ11.2 塩分2.5	ご飯 ピーマンと竹輪の金平 味噌汁(やまいも・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト Ⓔ447 Ⓟ11.7 塩分2.2	ご飯 白菜煮 味噌汁(わかめ・豆腐) うめびしお ヨーグルト Ⓔ391 Ⓟ10.9 塩分2.1
昼	たまごあんかけきしめん ピーマンの金平 ほうれん草のごまあえ ゆかりご飯 Ⓔ444 Ⓟ16.6 塩分2.0	ご飯 白身魚の煮つけ ぜんまいの炒り煮 空豆の白和え Ⓔ497 Ⓟ25.6 塩分2.1	ビーフカレーライス 香の物(福神漬・らっきょ) グリーンサラダ フルーツヨーグルト Ⓔ543 Ⓟ14.6 塩分2.5	ご飯 ミックスフライ ちくわと小松菜の炒め きゅうりのもろみ和え Ⓔ553 Ⓟ21.7 塩分2.8	梅と大葉の混ぜ込みご飯 なすと牛肉の生姜炒め もやしのお浸し 茶碗蒸し Ⓔ501 Ⓟ20.5 塩分2.7	ご飯 白身魚のカレー煮 ミートパスタ 和風ごぼうサラダ Ⓔ542 Ⓟ22.6 塩分2.3	ご飯 海老の中華風炒め 肉団子と大根の煮物 胡瓜の中華和え Ⓔ560 Ⓟ14.9 塩分2.1
夕	ご飯 塩唐揚げ もやしのオイスター炒め カリフラワーサラダ Ⓔ615 Ⓟ21.6 塩分2.5	ご飯 ひじき入り千種焼き さつま揚げの煮物 スパゲティサラダ Ⓔ579 Ⓟ21.4 塩分2.2	ご飯 魚の黄金焼き かぶの炒め煮 菜の花のピーナツ和え Ⓔ501 Ⓟ24.2 塩分2.0	ご飯 鶏肉のけんちん焼き かぼちゃのそぼろ煮物 もずく酢 Ⓔ546 Ⓟ30.3 塩分1.7	ご飯 さわらの七味焼き 高野豆腐の煮びたし レンコンサラダ Ⓔ526 Ⓟ25.8 塩分1.6	ご飯 鶏肉の味噌ネーズ焼き 野菜の炒り煮 かぶのゆず和え Ⓔ508 Ⓟ23.8 塩分1.6	ご飯 ほうれん草のキッシュ ビーフンソテー かぼちゃサラダ Ⓔ626 Ⓟ18.7 塩分2.1

	6/12（月）	6/13（火）	6/14（水）	6/15（木）	6/16（金） 選択メニュー	6/17（土）	6/18（日）
朝	ご飯 卵とじ 味噌汁(春菊・えのき) ふりかけ(鮭) ヨーグルト Ⓔ427 Ⓟ14.9 塩分2.3	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(玉ねぎ・あげ) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ426 Ⓟ14.4 塩分2.1	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(大根・舞茸) ふりかけ(野菜) ヨーグルト Ⓔ479 Ⓟ11.4 塩分2.5	ご飯 白菜と厚揚げ煮つけ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・なめこ) 金山寺みそ ヨーグルト Ⓔ361 Ⓟ9.8 塩分1.8	ご飯 冬瓜の煮物 味噌汁(里芋・ねぎ) ふりかけ(おかか) ヨーグルト Ⓔ442 Ⓟ15.8 塩分2.0	ご飯 さわらのみりん焼き 味噌汁(麩・舞茸) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト Ⓔ463 Ⓟ19.0 塩分1.8	ご飯 ほうれん草のバター炒め 味噌汁(なめこ・スナップ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ416 Ⓟ12.0 塩分1.9
昼	ご飯 さわらの胡麻照り焼き 揚げだし豆腐 酢味噌和え Ⓔ544 Ⓟ28.0 塩分1.4	ご飯 さばの梅おろし煮 さつま芋の旨煮 トマトサラダ Ⓔ504 Ⓟ18.7 塩分2.4	ご飯 海鮮とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの ﾁﾘ炒め 牛蒡の煮物 きゅうりの酢の物 Ⓔ471 Ⓟ18.4 塩分2.1	朴葉寿司 天ぷら オクラと長芋の和え物 すまし汁 紫陽花ゼリー 行事食 Ⓔ548 Ⓟ19.9 塩分2.5	チキンカレーライス コーンサラダ 香の物(福神漬・らっきょ) フルーツヨーグルト Ⓔ553 Ⓟ14.3 塩分2.6	味噌ラーメン 焼売 なすのしそ和え 菜めしご飯 Ⓔ503 Ⓟ20.9 塩分2.4	ご飯 鯖の竜田揚げ野菜の木の芽和 ひじきの煮物 きゅうりの酢の物 Ⓔ566 Ⓟ24.8 塩分2.5
夕	ご飯 和風ハンバーグ 角麩煮 木の芽和え Ⓔ543 Ⓟ21.3 塩分2.3	ご飯 麻婆豆腐 もやし炒め 菜の花の和え物 Ⓔ548 Ⓟ20.2 塩分2.0	ご飯 (冷)牛肉のマリネ きのこの煮浸し アボガドサラダ Ⓔ557 Ⓟ18.5 塩分1.9	ご飯 白身魚の梅マヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 レタスときゅうりのサラダ Ⓔ510 Ⓟ23.3 塩分2.6	ご飯 揚製豆腐 野菜の洋風煮 スパゲティサラダ Ⓔ516 Ⓟ19.7 塩分2.0	ご飯 とんかつ 野菜のコンソメ煮 小松菜のお浸し Ⓔ501 Ⓟ23.9 塩分2.7	ご飯 鶏肉のおろしかけ 治部煮風煮物 ツナサラダ Ⓔ488 Ⓟ28.4 塩分2.1

	6/19（月）	6/20（火）	6/21（水）	6/22（木）	6/23（金） 選択メニュー	6/24（土）	6/25（日）
朝	ご飯 肉詰め稲荷の煮物 味噌汁(えのき・なす) 海苔の佃煮 ヨーグルト Ⓔ453 Ⓟ9.2 塩分2.2	ご飯 海老とブロッコリー炒め物 味噌汁(里芋・ネギ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト Ⓔ436 Ⓟ18.1 塩分2.1	野菜雑炊 味噌汁(山芋・えんどう) 香の物 ヨーグルト Ⓔ336 Ⓟ10.5 塩分2.6	ご飯 スペイン風オムレツ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ453 Ⓟ12.9 塩分2.1	ご飯 つくねの煮付け 味噌汁(大根・大根葉) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ436 Ⓟ12.6 塩分2.3	ご飯 ほうれん草オムレツ 味噌汁(里芋・ネギ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ517 Ⓟ13.9 塩分2.4	ご飯 ブロッコリーとベーコンのソ 味噌汁(なす・なめこ) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ447 Ⓟ13.5 塩分2.3
昼	天津飯 山菜と湯葉の煮物 カリフラワーサラダ 杏仁フルーツ Ⓔ483 Ⓟ15.7 塩分3.0	カレーうどん サーモンマヨフライ きゅうりと海藻の酢の物 菜めしご飯 Ⓔ541 Ⓟ22.4 塩分3.0	ご飯 鶏肉から揚げ 夏至 春菊玉子とじ きのこのおろし和え Ⓔ623 Ⓟ26.3 塩分2.3	ご飯 白身魚のしそ香焼き たけのこの煮物 マカロニサラダ Ⓔ449 Ⓟ21.5 塩分2.0	ご飯 厚揚げとゴーヤのチャンプル かぶのゆず煮 もやしのナムル Ⓔ511 Ⓟ20.7 塩分2.2	ご飯 鶏肉のカレーソテー 冬瓜の煮物 白菜胡麻和え Ⓔ501 Ⓟ22.4 塩分1.3	ご飯 鮭のピザ焼き アスパラとエリンギの煮びた ツナサラダ Ⓔ414 Ⓟ23.8 塩分1.8
夕	ご飯 魚の塩焼き(さけ) 黒酢根菜きんぴら 春雨サラダ Ⓔ511 Ⓟ23.9 塩分1.6	ご飯 牛肉の山椒炒め 青梗菜の旨煮 白菜のごま酢和え Ⓔ502 Ⓟ21.1 塩分1.9	ご飯 白身魚のコーンマヨ焼き ナポリタン キャベツのレモン和え Ⓔ527 Ⓟ19.5 塩分2.5	ご飯 照り焼きハンバーグ ぜんまいの炒り煮 里芋ポテトサラダ Ⓔ565 Ⓟ17.1 塩分2.4	ご飯 コロッケ盛合せ 角麩の煮物 オクラのおかか和え Ⓔ526 Ⓟ17.5 塩分1.8	ご飯 さばの梅干し煮 ビーフンソテー 空豆の白和え Ⓔ537 Ⓟ24.1 塩分2.8	ご飯 牛皿 さつま芋金平 温泉卵 Ⓔ603 Ⓟ24.3 塩分2.0

	6/26（月）	6/27（火）	6/28（水）	6/29（木）	6/30（金） 選択メニュー
朝	ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁(みつば・里芋) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト Ⓔ427 Ⓟ17.8 塩分2.3	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(冬瓜・油あげ) 香の物 ヨーグルト Ⓔ430 Ⓟ12.6 塩分2.1	ご飯 高野豆腐のポトフ 味噌汁(えのき・キャベツ) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ439 Ⓟ12.9 塩分2.6	ご飯 もやしとツナのソテー 味噌汁(豆腐・ほうれん草) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ450 Ⓟ13.5 塩分2.1	ご飯 じゃが芋の煮つけ 味噌汁(大根・いんげん) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ418 Ⓟ12.7 塩分2.0
昼	親子丼 ふきの信田煮 菜の花のからし和え フルーツヨーグルト Ⓔ514 Ⓟ22.6 塩分2.4	ご飯 エビフライ かぼちゃの煮物 ほうれん草のくるみ和え Ⓔ513 Ⓟ16.8 塩分2.5	鶏南蛮そば 帆立フライ アスパラの白和え 菜めしご飯 Ⓔ553 Ⓟ20.7 塩分2.3	ご飯 ミートローフ キャベツのコンソメ煮 マカロニレモン風味サラダ Ⓔ551 Ⓟ21.5 塩分1.4	炊き込みご飯 さわらの西京焼き 中華風奴豆腐 なめこととろろのすり流し汁 Ⓔ532 Ⓟ30.2 塩分2.8
夕	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 春雨の中華和え Ⓔ540 Ⓟ16.3 塩分1.8	ご飯 しらすとネギの千種焼き 牛肉の旨煮 カラフルサラダ Ⓔ528 Ⓟ22.8 塩分2.0	ご飯 ゆで豚のゴマみそかけ 切干し大根の煮付 いんげんの生姜醤油和え Ⓔ492 Ⓟ20.4 塩分1.6	ご飯 さばの塩焼き 冬瓜の煮物 海老と花野菜のサラダ Ⓔ475 Ⓟ25.4 塩分2.1	ご飯 青椒肉絲 あんかけ餃子 レンコンサラダ Ⓔ592 Ⓟ19.5 塩分1.4