中部台ケアセンターだまり

夏本番ですね!とても暑い日が続きます。しっかりと水分補給を行い休息もとりながら、暑い夏を元気に過ごしましょう!! → Д

令和5年7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

8月号

入所 中部台の夏

梅雨も明け、あつーい夏がやってきます!! 皆さんそれぞれの夏を楽しんでいます♪





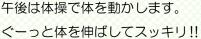




元イケア

暑い日にかき氷でひんやり☆冷たくておいしいですね♪







デイケアからのお願い

- 持ち物には名前の記入をお願いします。
- ・引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用など 感染対策をお願いします。
- ・<u>連絡事項</u>がありましたら、デイケア専用携帯へ ご連絡下さい。



野菜を食べて健康に!!



令和4年度に行われた県民栄養調査では<mark>県民の7割が野菜不足</mark>という結果が出ました。野菜に含まれるカリウム、食物繊維、 ビタミンは健康維持に必要な栄養素です。野菜を積極的に食べて、夏バテにも負けない体づくりをしましょう!

1日に必要な野菜摂取量は 350g!!



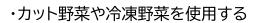


生なら 両手で 3 杯

ゆでたら 片手で3杯

野菜を手軽に摂るための工夫

・加熱してカサを減らす 電子レンジを使うと調理の時短になります



・常備菜を作り置きする





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。



🌠 🏲 🎧 🏋 🌣 🏋 R4年8月 中部台ケアセ<u>ンター 献立表</u> **アロプロアロブロア** 8/4 (金) 8/5 (土) 8/6 (日) 8/1 (火) 8/3 (木) 8/2 (水) ふんわり天の煮物 かぶとイカの煮物 ツナ炒め いんげんひき肉炒め なめたけおろし和え 味噌汁(なす・あげ) ゆずみそ 味噌汁(里芋・わかめ) ふりかけ(野菜) 味噌汁(小松菜・ワカメ) 味噌汁(山芋·大根葉) 味噌汁(なめこ・もやし) 味噌汁(じゃが芋・いんげん 朝 ふりかけ(たらこ) 海苔の佃煮 ふりかけ(のりたま) うめびしお ヨーグルト ヨーグルト ヨーグルト ヨーグルト -グルト ©391 P12.5 塩分2.1 きつねきしめん ©405 P13.1 塩分1.8 ©462 P12.6 塩分2.4 ©460 P18.3 塩分2.2 E448 P12.6 塩分1.7 €377 №10.6 塩分3.0 **デライカレ** ちくわの生姜揚げ キャベツと蒸し鶏のサラダ 香の物(福神漬・らっきょ) ______ (冷)ゆで豚肉の梅おろしかけ さばの味噌煮 カレイの唐揚げ 鶏肉の柚庵焼き れんこんの金平 きゅうりの酢の物 ぜんまいの煮つけ スナップエンドウのごま和え 白菜の春雨煮 魚河岸の煮付け 野菜サラダ 昼 フルーツョーグルト たけのことわかめのくるみ和え ゆかりご飯 春菊の和え物 ©458 ®16.9 塩分1.9 €559 €18.7 塩分2.0 €454 €19.1 塩分1.4 €476 €19.7 塩分2.1 ふくさ焼き エビチリ コロッケ盛り合わせ 白身魚の風味焼き 豚肉のオイスター炒め 牛肉の山椒煮 ふくごれご ふきの信田風煮 えんどうサラダ かぼちゃの煮物 マカロニサラダ あんかけ餃子 豆腐チャンプル 生姜しらす和え 4 鶏肉と里芋の煮物 ひじきの煮物 ズキーニお浸し ブロッコリーのサラダ 水菜の和えもの E476 P24.8 塩分1.8 €595 (P21.9 塩分2.0 €582 €15.5 塩分2.1 €548 ₱19.8 塩分1.8 €513 €16.3 塩分2.5 8/11 (金) 8/7 (月) 8/10 (木) 8/12 (± 8/13 (日 ウインナ ニ版 高野豆腐の含め煮^を 厚揚げと白菜の煮物 スクランブルエッグ 海老の炒め物 マンの生姜炒め 加賀あげの炒め煮 味噌汁(キャペツ・舞茸) ふりかけ(たらこ) 味噌汁(なす・みつば) ふりかけ(鮭) 味噌汁(なめこ・ネギ) 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 味噌汁(かぶ・えんどう) 味噌汁(里芋・ねぎ) 味噌汁(大根・わかめ) 朝 ふりかけ(かつお) 香の物 海苔の佃煮 金山寺みそ ヨーグルト ©449 ®16.3 塩分2.2 ヨーグルト ©433 ®11.3 塩分2.2 紅鮭の酢飯おむすび ゲルト グルト ヨーグルト ©444 ®16.5 塩分1.9 グルト コーケルト ©449 ®12.5 塩分2.1 冷)温玉とろろうどん ューケルト <u>©</u>418 <u>®</u>12.8 塩分2.0 ビビンバ丼 €441 ₱11.6 塩分2.2 鶏の西京焼き 焼きなすとトマトの薬味醤油 たけのこの炒め煮 揚げ鶏のネギソースがけ かぶの煮物 松風焼き コロッケ盛り合わせ 野菜オムレツ アスパラサラダ ゆかりご飯 1/2 角麩と青梗菜のうま煮 山菜もやしナムル ブロッコリーサラダ 杏仁フルーツ 冬瓜の煮物 カリフラワーのゆかり和え ひじき煮 キャベツサラダ 海老ボールの煮物 尽 春雨酢の物 すまし汁 梅ゼリ €483 €23.0 塩分2.1 ©561 @21.1 塩分2.0 ©476 P16.9 塩分2.4 €502 €18.6 塩分1.6 €556 €14.5 塩分2.3 ご飯 肉じゃが 肉団子と野菜の黒酢炒め ーへ 牛肉のピーナツバタ一炒め すき焼き風煮 さわらの木の芽マヨ焼き ニラ豚炒め あじのはちみつ照り焼き ごぼうの炒り煮 モロヘイヤのごま和え ⑥534 **®**23.3 塩分2.1 かり豆腐 かリフラワーのサラダ ©556 @24.9 塩分1.7 茄子の煮物 もやしのソテー 人参のごまサラダ アスパラのおかか炒め 卵のオイスター炒め 9 浅漬け風 華風和え -フンの中華和え €509 €21.7 塩分2.4 €521 ₱17.0 塩分2. E499 P20.6 塩分2.3 8/16 (水 しらす雑炊 8/14 (月 8/15 (火 8/18 (金) 8/20 (日) 8/17 (7 8/19 (+ 味噌汁(春菊・厚揚げ) 青梗菜と豚ミンチの炒め物 こw たらの西京焼き -ンオムレツ マンポテト にんじんと牛肉の炒め物 ーベ 海老豆腐つみれの煮物 味噌汁(なめこ・ネギ) 味噌汁(冬瓜・ねぎ) 味噌汁(かぶ・ワカメ) 味噌汁(ねぎ なめこ) 味噌汁(玉ねぎ・あげ) 味噌汁(白菜・しめじ) 香の物 朝 ふりかけ(のりたま) 香の物 ヨーグルト ふりかけ(野菜) ふりかけ(かつお) うめびしお ューソルト ⑥439 ⑥17.9 塩分2.8 ご飯 ヨーゲルト ヨーゲルト ヨーゲルト ヨーゲルト ヨーゲルト E)471 P13.5 塩分2.1 焼きそば ©473 P11.2 塩分2.4 ©404 №13.0 塩分2.0 ハヤシライス 正450 P15.3 塩分1.7 五穀米ご飯 €366 €14.4 塩分2.2 ©46 P13.5 塩分1.6 ご飯 牛焼肉 こ 取 豚肉とたけのこのピリッと甘 白身魚フライ ブロッコリーのサラダ 天ぷら とんかつ 阪肉と夏野菜のオイスター ほうれん草お浸し へった。 さつま揚げの煮物 エビサラダ 豆腐の甘酢あんかけ 茄子の煮びたし 白花豆 冬瓜の煮物 尽 菜めしご飯 ポテトサラダ 大根サラダ フルーツヨーゲルト きゅうりの和え物 €512 €19.1 塩分2.1 ©503 ®18.0 塩分1.4 €483 €20.0 塩分2.9 ©546 ®18.7 塩分2.5 ©451 P16.6 塩分1.9 ご飯 さばの照り煮 ご飯 家常豆腐 ご飯 中華風卵焼き ご飯 鮭のマヨマスタード焼き あさりとほうれん草の洋風炒 ーへへ 豚肉のケチャップピリ辛炒め そら豆と海老のカレーマヨ炒 ーマンの金平 冬瓜の煮つけ きくらげの金平 切干大根と糸昆布の煮物 大豆煮 ぜんまいの煮つけ 里芋の煮物 アボカドとトマトの和え物 (E)534 (P)14.5 塩分1.9 8/27 (日) かぶサラダ ©466 @20.9 塩分2.4 8/26 (土) 柚子風味和え レンコンサラダ 菜の花の白和え キャベツの甘酢和え マカロニサラダ ©544 ®19.7 塩分1.7 €457 ₱18.6 塩分1.6 <u> 塩分2.1</u> £477 (P)22.7 塩分2.3 €519 (P)20.4 8/22 (火) 8/21 (月) 8/24 (木) 8/25 (金) 🧱 🐙 8/23 (水 こ版 アスパラソテー 味噌汁(豆腐・あげ) スクランブルエッグ 牛肉と茄子の炒め煮 大根と鶏肉の炒め煮 菜の花のコンソメ炒め 野菜炒め さわらのみりん様き 味噌汁(小松菜・舞茸) 味噌汁(里芋・ねぎ) 味噌汁(大根・あげ) 味噌汁(甲芊·畑菜) 味噌汁(春菊・厚あげ) 味噌汁(なめこ・もやし) 蓢 ふりかけ(鮭) ふりかけ(野菜) 香の物 海苔の佃煮 ふりかけ(おかか) 梅びしお ふりかけ(たらこ) コーゲルト ヨーグルト ⑥425 ®12.5 塩分2.0 ちらし寿司 ヨーグルト ⑥462 ®13.4 塩分1.8 冷やし中華 ヨーゲルト コーゲルト ゲルト ヨーゲルト €407 €17.5 塩分2.2 コークルト ©451 ®16.6 塩分1.9 ご飯 €438 €12.0 塩分1.7 ©460 P17.0 塩分2.2 海鮮の塩にんにく炒め 海老とスナップえんどうの性勢め 治部煮風 あじフライ 帆立フライ 豚肉と豆腐のオイケチャ炒め 鮭の南蛮漬け さつま芋と切昆布の煮物 山芋の煮物 麩の卵とじ キャベツの甘酢和え 菜飯 角麩煮 ビーフンソラ 南瓜サラダ 尽 春雨の中華サラダ 菜の花のからし和え 茶碗蒸し もずく酢 杏仁フル-イカと玉葱のサラダ €429 €20.0 塩分 €503 (P20.1 塩分2.2 €548 €19.5 塩分2.2 €419 €17.7 塩分2.0 ©443 P11.1 塩分2.1 €559 €22.0 塩分1.7 **酢豚風肉団子** 整肉の竜田揚げ 和風たまごの甘酢あんかけ 擬製豆腐 回鍋肉 麻婆茄子 海老の中華煮 ごぼうサラダ かぼちゃの煮物 白菜のピーナツ和え <u>©534 </u> **®14.5** 塩分2.2 Ŋ 水草と角麩のさっと者 がんもの者付け もやしの者湯し 白菜中華煮 筑前煮 もならの気浸し マカロニサラダ <u>©576 </u> **®23.1** 塩分2.6 ヤのナムル 梅おかか和え オクラの和え物 キャベツの磯和え ©533 @23.0 塩分2.1 ©513 @23.4 塩分2.4 €543 €27.9 塩分2.3 E494 P18.4 塩分1.9 E498 P18.0 塩分2.4 8/28 (月) 8/29 (火 鶏と野菜の雑炊 8/30 (水) 8/31 (木) 選択Bメニュー 長芋と豚肉の煮物 ほっけの塩焼き がんもの含め煮 味噌汁(里芋・いんげん) 味噌汁(白菜・あげ) ふりかけ(のりたま) 味噌汁(白菜・なめこ) ふりかけ(たらこ) 味噌汁(空豆・あげ) 香の物 朝 ヨーグルト 海苔の佃煮 8月4日 ヨーグルト ヨーグルト ヨーグルト ランチパック(ツナ・ピーナッツ)・マカロニサラダ・コーンスープ ©462 ®16.8 塩分2.1 冷)おろしそば ©345 @14.4 塩分2.3 ©428 ®17.8 塩分2.5 ご飯 エビフライ 8月11日 はんぺんチ . -ズフライ 青椒肉絲 高野豆腐の含め煮 ホットケーキ・コーンスープ ふきの煮物 冷奴 青じそダレ 焼売 青梗菜のナムル きゅうりの梅おかか和え フルーツヨーグルト 尽 8月18日 あんパン・クリームパン・かぼちゃサラダ・コーンスープ €556 €18.4 塩分2.1 €494 ₱19.5 塩分1.6 ©427 P16.7 塩分1.5 €516 (P19.5 塩分2.1 8月25日

ー... スパニッシュオムレツ

E482 P7.4 塩分2

野菜の洋風煮

大根の酢の物

ホットドック・コ

白身魚の胡麻から揚げ

しらたきの炒め物(チャプチ

©512 (P)22.8 塩分2

オクラの和え物

牛肉とセロリの柚子胡椒炒め

わかめの酢の物 ©520 ©22.3 塩分1.9

じゃが芋そぼろ煮

チキンソテ・

春雨の和え物

湯葉と野菜の生姜煮

©574 (P22.1 塩分2.4

4