中部台ケアセンターだより

令和５年８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
９月号

まだまだ暑い日が続いています。
水分と栄養をとり、暑さに負けず乗り切りましょう!!

入所

皆さん、食事やおやつのレクリエーションを楽しみにされています。美味しそうです♪

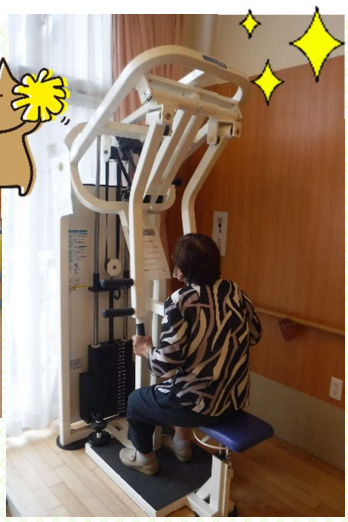
手作りパン

ショートステイ

バーベキューを行いました！ショートステイでは様々なレクを行っています。ぜひご利用ください☻

デイケア

利用者様と一緒にパズルをし、脳トレを行っています。



マシン運動で体を動かしています。一日でも長く元気でいて下さいね☻

デイケアからのお願い

- 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。
- こまめに水分補給をし、少しでも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、デイケア専用携帯へご連絡下さい。

栄養課より　自宅での避難生活…準備できていますか？

毎年９月１日は「防災の日」。いざという時、慌てないために日頃から備えておくことが大切です。
災害では、まず第一に電気、水道、ガスのライフラインが停止してしまうことを想定しなければなりません。
農林水産省では、自宅の備蓄食糧を最低でも３日分、出来れば１週間分確保することを勧めています。

水

飲料水として、１人あたり1ℓの水が必要です。調理等に使用する水を含めると３ℓ程度あれば安心です。

米

水と熱源があれば、１人１日あたり約1.5合程度、４人家族なら3kgあれば３日分をまかなえます。

缶詰

調理不要の物が便利で、肉や魚などたんぱく質源となるものを選びましょう。プルトップ缶であれば缶切り不要です。

コンロ

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに準備しましょう。

感染症対策のため、マスク・体温計・ビニール袋・アルコール消毒・ウエットティッシュ等も準備しておくといいですね!

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。　こちらから→

CHUBUDAI_OHTA_HOSPITAL.JP

R5年9月　中部台ケアセンター　献立表

金曜日選択Bメニュー

9月1日
あんパン・クリームパン・かぼちゃサラダ・コーンスープ
9月8日
ホットドック・コーンスープ
9月15日
あんパン・クリームパン・かぼちゃサラダ・コーンスープ
9月22日
ホットケーキ・コーンスープ
9月29日
あんパン・クリームパン・ポテトサラダ・コーンスープ

	9/1（金）	9/2（土）	9/3（日）
朝	ご飯 もやしの炒め物 味噌汁(豆腐・大根菜) 金山寺みそ ヨーグルト Ⓔ429 Ⓟ12.1 塩分2.3	ご飯 つみれと冬瓜の煮物 味噌汁(なす・舞茸) 海苔の佃煮 ヨーグルト Ⓔ445 Ⓟ12.1 塩分2.5	ご飯 青菜と海老の炒め物 味噌汁(大根・あげ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト Ⓔ442 Ⓟ16.7 塩分2.4
昼	さっぱり冷塩ラーメン ミニコロッケ 切干大根のごま和え ゆかりご飯 Ⓔ490 Ⓟ14.2 塩分2.9	ご飯 さわらの七味焼き 豆腐の卵とじ きゅうりのもろみ添え Ⓔ476 Ⓟ23.6 塩分1.5	ご飯 豚すき風煮物 温泉卵 イカとわかめの酢の物 Ⓔ518 Ⓟ26.2 塩分1.4
夕	ご飯 煮込みチキンポール ナポリタン ブロッコリーのサラダ Ⓔ513 Ⓟ15.3 塩分2.0	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 アスパラのコンソメ煮 小松菜としらすのおかか和え Ⓔ516 Ⓟ22.8 塩分2.4	ご飯 かに入り千種焼き 鶏肉とレンコンの煮物 ほうれん草のお浸し Ⓔ475 Ⓟ21.9 塩分2.5

	9/4（月）	9/5（火）	9/6（水）	9/7（木）	9/8（金）	9/9（土）	9/10（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 Ⓔ441 Ⓟ1.9 塩分2.3	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 Ⓔ463 Ⓟ11.7 塩分2.4	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 Ⓔ437 Ⓟ11.2 塩分2.6	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 卵とじ 味噌汁(わかめ・大根) うめびしお ヨーグルト Ⓔ445 Ⓟ15.6 塩分2.3
昼	ポークカレーライス 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 Ⓔ535 Ⓟ14.1 塩分2.1	ご飯 おろしハンバーグ さつま芋の金平 菜の花の和え物 Ⓔ532 Ⓟ16.5 塩分2.0	ご飯 豚肉の生姜炒め エリンギのにら玉 小松菜としらす和え Ⓔ555 Ⓟ23.4 塩分1.7	ご飯 カレイの唐揚げ れんこんの煮付け 春雨サラダ Ⓔ529 Ⓟ21.5 塩分1.7	ご飯 チキン南蛮 ひじき煮 きゅうりの酢の物 Ⓔ550 Ⓟ25.2 塩分2.0	冷やしおろしそば カニクリームコロッケ 里芋梅サラダ 菜めしご飯 Ⓔ510 Ⓟ15.0 塩分2.0	ご飯 海鮮ゆず胡椒炒め じゃが芋コンソメ煮 春雨サラダ Ⓔ509 Ⓟ22.0 塩分2.4
夕	ご飯 さばの味噌煮 青梗菜と椎茸の炒め煮 茄子のずんだ和え Ⓔ484 Ⓟ25.1 塩分2.1	ご飯 青椒肉絲 人参とわかめの土佐煮 マカロニサラダ Ⓔ508 Ⓟ17.9 塩分1.5	ご飯 擬製豆腐 ポトフ風煮物 オクラとモロヘイヤのごま和え Ⓔ480 Ⓟ19.8 塩分2.4	ご飯 肉団子と大根の甘辛煮 アスパラのツナ炒め 冷奴 Ⓔ547 Ⓟ20.3 塩分2.3	ご飯 白身魚のカレームニエル さつま芋の旨煮 苦瓜と蒸し鶏のサラダ Ⓔ486 Ⓟ19.6 塩分1.6	ご飯 牛しゃぶ 厚揚げの煮物 スパゲティサラダ Ⓔ548 Ⓟ25.6 塩分1.9	ご飯 鶏肉ときのこのソテー 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのサラダ Ⓔ465 Ⓟ24.3 塩分1.6

	9/11（月）	9/12（火）	9/13（水）	9/14（木）	9/15（金）	9/16（土）	9/17（日）
朝	ご飯 白菜煮 味噌汁(春菊・えのき) ふりかけ(鮭) ヨーグルト Ⓔ386 Ⓟ11.4 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 Ⓔ416 Ⓟ13.1 塩分1.8	ご飯 さわらのみりん焼き 味噌汁(大根・舞茸) ふりかけ(野菜) ヨーグルト Ⓔ454 Ⓟ18.8 塩分2.5	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(キャベツ・なめこ) 金山寺みそ ヨーグルト Ⓔ472 Ⓟ11.5 塩分2.5	ご飯 なすの煮物 味噌汁(豆腐・ねぎ) ふりかけ(おかか) ヨーグルト Ⓔ440 Ⓟ16.4 塩分2.0	ご飯 厚揚げ煮つけ 味噌汁(麩・舞茸) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト Ⓔ429 Ⓟ14.2 塩分2.0	ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁(じゃが芋・スナップ ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ418 Ⓟ12.2 塩分2.1
昼	鶏五目ご飯 治部煮風 うぐいす豆 茶碗蒸し Ⓔ526 Ⓟ22.5 塩分2.6	ご飯 豚キムチ 麩の卵とじ 海藻サラダ Ⓔ516 Ⓟ23.1 塩分2.3	ご飯 天ぷら さつま揚げ炒め ネバネバ和え Ⓔ480 Ⓟ15.6 塩分1.8	ご飯 魚のねぎ味噌焼き ごった煮 みかんなます Ⓔ407 Ⓟ21.1 塩分1.7	ご飯 けんちんうどん はんぺんチーズフライ きゅうりの酢の物 菜めしご飯 Ⓔ486 Ⓟ23.0 塩分2.2	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 炒り豆腐 白菜の磯和え Ⓔ530 Ⓟ27.7 塩分2.5	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め がんもの煮付け わさび醤油和え Ⓔ549 Ⓟ23.6 塩分2.1
夕	ご飯 揚げだし豆腐 ぜんまいの炒り煮 モロヘイヤとオクラの昆布和 Ⓔ525 Ⓟ16.0 塩分1.3	ご飯 白身魚の利休煮 もやしと挽肉炒め 豆のツナマヨサラダ Ⓔ522 Ⓟ25.5 塩分1.9	ご飯 筑前煮 卵のオイスター炒め 山菜ナムル Ⓔ469 Ⓟ21.2 塩分2.1	ご飯 酢鶏風 焼売 もやしの塩だれ和え Ⓔ646 Ⓟ22.5 塩分1.8	ご飯 ほうれん草のキッシュ ピーマンのツナ炒め アスパラのフレンチ和え Ⓔ521 Ⓟ16.1 塩分1.8	ご飯 白身魚の香草チーズパン粉焼き チャプチェ カレーポテトサラダ Ⓔ553 Ⓟ24.9 塩分1.4	ご飯 和風麻婆豆腐 冬瓜うすくず煮 オクラのごま和え Ⓔ456 Ⓟ15.3 塩分2.2

	9/18（月）	9/19（火）	9/20（水）	9/21（木）	9/22（金）	9/23（土）	9/24（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 Ⓔ435 Ⓟ15.7 塩分1.9	ご飯 海老とブロッコリー炒め物 味噌汁(玉ねぎ・ネギ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト Ⓔ417 Ⓟ17.9 塩分2.6	野菜雑炊 味噌汁(山芋・えんどう) 香の物 ヨーグルト Ⓔ337 Ⓟ10.5 塩分2.3	ご飯 山菜と湯葉の煮物 味噌汁(豆腐・ほうれん草) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ388 Ⓟ11.5 塩分2.3	ご飯 つくねの煮付け 味噌汁(大根・大根葉) ふりかけ(かつお) ヨーグルト Ⓔ438 Ⓟ12.9 塩分2.3	ご飯 オムレツ 味噌汁(里芋・ネギ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ519 Ⓟ14.0 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 Ⓔ448 Ⓟ13.4 塩分2.0
昼	赤飯 天ぷら 行事食 白和え 敬老の日 すまし汁 プリン　柿ソース添え Ⓔ588 Ⓟ21.8 塩分2.9	ご飯 肉団子と花野菜のケッチャップ ちくわのチーズ揚げ グリーンサラダ Ⓔ530 Ⓟ18.9 塩分2.2	ご飯 黄金カレイの煮つけ 切干大根のケチャップソテー スパゲティサラダ Ⓔ510 Ⓟ22.9 塩分1.7	さつま芋ご飯 鶏キムチ 白和え 豚汁 Ⓔ542 Ⓟ25.1 塩分3.0	ご飯 すき焼き風煮 ちくわの金平 ほうれん草のごま和え Ⓔ502 Ⓟ23.9 塩分1.9	ご飯 豚肉の味噌バター焼き 大根そぼろあんかけ そうめんサラダ 敬分B メニュー Ⓔ579 Ⓟ25.3 塩分2.0	ご飯 八宝菜 焼売 もやしとカニの和え物 Ⓔ551 Ⓟ21.5 塩分2.3
夕	ご飯 チキンソテーオニオンソース たけのこの煮付け 春菊なめ茸和え Ⓔ506 Ⓟ20.4 塩分2.1	ご飯 さばの照り煮 あさりと小松菜の炒め 長芋の酢の物 Ⓔ495 Ⓟ23.5 塩分1.5	ご飯 ミックスフライ 魚河岸の煮物 アスパラと玉葱のサラダ Ⓔ574 Ⓟ17.1 塩分2.5	ご飯 海鮮の塩にんにく炒め れんこん土佐炒め 中華風和え物 Ⓔ489 Ⓟ23.2 塩分1.7	ご飯 季節の野菜入り厚焼き卵 和風ソテー 梅おかか和え Ⓔ509 Ⓟ21.0 塩分2.2	チキンカレーライス 香の物(福神漬・らっきょ) ヨーグルト フルーツ(バナナ) Ⓔ509 Ⓟ14.2 塩分2.0	ご飯 エビカツ きんぴらごぼう にがうりのさっぱり和え Ⓔ539 Ⓟ15.1 塩分2.0

	9/25（月）	9/26（火）	9/27（水）	9/28（木）	9/29（金）	9/30（土）	
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 Ⓔ428 Ⓟ17.7 塩分2.0	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 Ⓔ431 Ⓟ12.6 塩分2.1	ご飯 高野豆腐のポトフ 味噌汁(えのき・わかめ) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ436 Ⓟ12.8 塩分2.7	ご飯 もやしとツナのソテー 味噌汁(豆腐・ほうれん草) たいみそ ヨーグルト Ⓔ453 Ⓟ13.4 塩分2.0	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2.1	ご飯 がんもの含め煮 味噌汁(白菜・わかめ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト Ⓔ439 Ⓟ14.3 塩分2.4	
昼	焼きそば 鮭マヨフライ カリフラワーのサラダ ゆかりご飯 Ⓔ511 Ⓟ20.7 塩分2.1	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 白菜のコンソメ煮 かぶの酢味噌かけ Ⓔ478 Ⓟ24.3 塩分1.9	ご飯 エビフライ 切干し大根の煮付 アボガドサラダ Ⓔ586 Ⓟ16.1 塩分1.9	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 ブロッコリーとコーンサラダ Ⓔ524 Ⓟ17.1 塩分1.9	月見うどん ちくわの磯辺揚げ いんげんのピーナツ和え ゆかりご飯 Ⓔ494 Ⓟ19.1 塩分2.3	ご飯 親子煮 ぜんまいの炒り煮 もずく酢 Ⓔ481 Ⓟ24.6 塩分2.0	
夕	ご飯 スパニッシュオムレツ マカロニのり塩ソテー チーズと柚子胡椒のサラダ Ⓔ520 Ⓟ18.2 塩分2.2	ご飯 海老マヨ たけのこの煮付け 豆サラダ Ⓔ588 Ⓟ19.0 塩分2.1	ご飯 つくねと野菜の黒酢炒め 白菜と薄揚げの煮びたし カリフラワーサラダ Ⓔ516 Ⓟ15.1 塩分1.8	ご飯 黄金カレイの煮つけ 角麩ナポリタン かぼちゃサラダ Ⓔ557 Ⓟ26.5 塩分2.4	ご飯 ポークチャップ さつま芋の旨煮 人参とツナのサラダ Ⓔ599 Ⓟ20.8 塩分1.7	ご飯 さわらの塩麹焼き ほうれん草と玉ねぎのソテー きゅうりと蒸し鶏のサラダ Ⓔ537 Ⓟ23.6 塩分2.1	

※献立は変更になる場合があります