中部台ケアセンターだより

令和５年９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
10月号

朝夕涼しくなり、秋らしさを感じるようになりました。
気温差に気を付けてお過ごしください。

入所

甘くていい香り♪
ホットケーキを作りました！

習字を行いました。
素敵な作品がいっぱいです☻

ショートステイ

祝 敬老の日 いつもありがとう

9/18は敬老の日でした。
皆さんでお祝いのお抹茶を
楽しみました♪
いつまでもお元気で
明るく楽しい日々を
お過ごしください。

デイケア

９月に入ってもまだまだ続く
暑さに負けないよう、
かき氷を食べて
リフレッシュしました♪

皆さんで集まって
頭の体操☻
お題にそって
意見を出し合い、
たくさんの言葉が
出ました！

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。
- 持ち物には名前の記入をお願いします。
- 体調がすぐれない、転倒した、遠方からの来訪などありましたら、事前にデイケア専用携帯へご連絡下さい。

栄養課より

朝晩涼しい日が増えてきて、だんだんと秋らしくなってきました。
秋と言えば「食欲の秋！」ということで、本日は秋の味覚「さつま芋」の紹介です☺

さつま芋の栄養素

ビタミンC

風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果のあるビタミンＣを豊富に含みます。
さつま芋のビタミン Ｃ は熱に強いため効率よく摂取することが出来ます。

食物繊維

さつま芋は芋類の中で食物繊維の含有量が一番高いです。食物繊維は便秘改善や血圧を下げるといわれています。

ポリフェノール

さつま芋の皮には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。

おいしいさつま芋の見分け方

- 丸々としていて重みがある
- 皮にハリとツヤがある
- 表面に蜜が出ている
- 表面に傷がない

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10月　中部台ケアセンター　献立表

選択Bメニュー

10月6日　ホットケーキ・コーンスープ
10月13日　あんパン・クリームパン・ポテトサラダ・コーンスープ
10月20日　ホットドック・コーンスープ
10月27日　あんパン・クリームパン・かぼちゃサラダ・コーンスープ

	10/1（日）
朝	ご飯 切り干し大根の炒め煮 味噌汁（山芋・大根葉） うめびしお ヨーグルト Ⓔ436　Ⓟ13.3　塩分2.2
昼	ご飯 ツナ入り千種焼き さつま揚げ炒め ブロッコリーのサラダ Ⓔ514　Ⓟ21.5　塩分2.3
夕	ご飯 鶏肉の照焼き 金平ごぼう 青菜の酢味噌かけ Ⓔ530　Ⓟ22.0　塩分1.5

	10/2（月）	10/3（火）	10/4（水）	10/5（木）	10/6（金）選択メニュー	10/7（土）	10/8（日）
朝	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁（厚揚げ・ネギ） ふりかけ(かつお) ヨーグルト Ⓔ482　Ⓟ15.0　塩分2.1	ご飯 海老の炒め物 味噌汁（じゃが芋・わかめ） 香の物 ヨーグルト Ⓔ452　Ⓟ16.5　塩分2.5	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁（かぶ・えんどう） 海苔の佃煮 ヨーグルト Ⓔ436　Ⓟ12.3　塩分2.6	ご飯 ピーマンの生姜炒め 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ・舞茸） ふりかけ（たらこ） ヨーグルト Ⓔ420　Ⓟ13.0　塩分2.0	ご飯 高野豆腐の含め煮 味噌汁（里芋・ねぎ） 金山寺みそ ヨーグルト Ⓔ435　Ⓟ14.1　塩分1.9	ご飯 豚肉と白菜の煮物 味噌汁（大根・わかめ） たいみそ ヨーグルト Ⓔ432　Ⓟ14.9　塩分2.0	ご飯 加賀あげの炒め煮 味噌汁（なす・みつば） ふりかけ（鮭） ヨーグルト Ⓔ442　Ⓟ11.7　塩分2.5
昼	塩ねぎうどん サーモンマヨフライ 菜の花の和え物 ゆかりご飯 Ⓔ442　Ⓟ22.2　塩分2.7	ご飯 和風ハンバーグ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのサラダ Ⓔ544　Ⓟ17.6　塩分2.3	ご飯 チキンボールと野菜のコンソメ煮 茄子ミートグラタン風 柚子サラダ Ⓔ505　Ⓟ17.9　塩分2.3	シーフードカレー トマトサラダ 香の物（福神漬・らっきょ） フルーツヨーグルト Ⓔ503　Ⓟ20.5　塩分2.6	ご飯 白身魚の黒酢あんかけ 根菜の柚子スープ煮 空豆の白和え Ⓔ500　Ⓟ21.0　塩分2.1	ご飯 ミートローフ がんもの煮付け キャベツサラダ Ⓔ569　Ⓟ25.4　塩分1.9	ご飯 さわらの胡麻照り焼き 切り干し大根の炒め煮 アスパラとハムのサラダ Ⓔ522　Ⓟ23.1　塩分1.4
夕	ご飯 豚肉と豆苗の梅ポン炒め れんこんのコンソメ煮 ポテトサラダ Ⓔ526　Ⓟ21.0　塩分2.0	ご飯 赤魚の粕漬け焼 角麸の炒り煮 海藻サラダ Ⓔ471　Ⓟ26.2　塩分1.9	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 オクラとしらすのおかか和え Ⓔ529　Ⓟ18.4　塩分1.6	ご飯 豚肉の塩にんにく炒め たけのこの煮付け 白菜の昆布和え Ⓔ533　Ⓟ21.9　塩分1.9	ご飯 鶏肉ときのこのｶﾞｰﾘｯｸﾊﾞﾀｰ さつま芋の旨煮 いんげんのくるみ和え Ⓔ512　Ⓟ20.7　塩分2.3	ご飯 海老の卵とじ 長いもそぼろ煮 カリフラワーのゆかり和え Ⓔ429　Ⓟ21.0　塩分2.2	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ふきの信田煮 ブロッコリーと卵サラダ Ⓔ502　Ⓟ20.4　塩分1.9

	10/9（月）	10/10（火）	10/11（水）	10/12（木）	10/13（金）選択メニュー	10/14（土）	10/15（日）
朝	ご飯 もやしと豆腐の煮びたし 味噌汁（春菊・しめじ） 香の物 ヨーグルト Ⓔ379　Ⓟ11.1　塩分2.3	ご飯 なめたけおろし和え 味噌汁（じゃが芋・ネギ） ふりかけ（のりたま） ヨーグルト Ⓔ373　Ⓟ10.8　塩分3.0	かに雑炊 味噌汁（春菊・厚揚げ） 香の物 ヨーグルト Ⓔ359　Ⓟ14.5　塩分2.5	ご飯 ジャーマンポテト 味噌汁（冬瓜・ねぎ） 梅びしお ヨーグルト Ⓔ457　Ⓟ11.1　塩分2.2	ご飯 ほうれん草と豚ミンチの炒め 味噌汁（かぶ・ワカメ） ふりかけ（野菜） ヨーグルト Ⓔ415　Ⓟ13.5　塩分1.8	ご飯 牛肉の炒め物 味噌汁（ねぎ・大根） ふりかけ（かつお） ヨーグルト Ⓔ629　Ⓟ14.8　塩分1.3	ご飯 海老豆腐つみれの煮物 味噌汁（玉ねぎ・あげ） うめびしお ヨーグルト Ⓔ446　Ⓟ13.6　塩分2.7
昼	ご飯 しらすとネギの千種焼き 大豆煮 ごぼうサラダ　スポーツの日 Ⓔ505　Ⓟ20.8　塩分2.4	栗ご飯 白身魚のもみじ揚げ ほうれん草の酢味噌和え すまし汁 抹茶ババロア　行事食 Ⓔ554　Ⓟ19.9　塩分2.3	ご飯 酢鶏風肉団子 なすの煮付け もやしの錦糸和え Ⓔ545　Ⓟ15.5　塩分2.3	ご飯 さばの味噌煮 人参金平 ひじきのサラダ Ⓔ521　Ⓟ24.3　塩分2.1	チャーハン かに焼売 フルーツヨーグルト 中華スープ Ⓔ514　Ⓟ13.1　塩分3.0	山菜うどん 温泉卵 ポテトサラダ ゆかりご飯 Ⓔ457　Ⓟ16.6　塩分3.9	ご飯 さわらの漬け焼き 角麸の炒り煮 春雨の中華和え Ⓔ546　Ⓟ24.3　塩分1.9
夕	ご飯 鮭のマヨネーズ焼 ピーマンと竹輪の金平 春雨の中華サラダ Ⓔ557　Ⓟ23.7　塩分2.1	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き ぜんまいの煮つけ ネバネバ和え Ⓔ514　Ⓟ20.0　塩分1.5	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ビーフンソテー ブロッコリーのサラダ Ⓔ529　Ⓟ20.5　塩分2.0	ご飯 牛肉の利休煮 野菜ソテー 春雨サラダ Ⓔ514　Ⓟ23.6　塩分2.0	ご飯 家常豆腐 ピーマンの甘辛炒め 白菜の磯和え Ⓔ523　Ⓟ21.4　塩分1.7	ご飯 アジフライ 豆腐の生姜煮 なめたけ和え Ⓔ473　Ⓟ15.2　塩分2.0	ご飯 麻婆茄子 大根のかにあんかけ もやしのゆかり和え Ⓔ467　Ⓟ15.3　塩分1.9

	10/16（月）	10/17（火）	10/18（水）	10/19（木）	10/20（金）選択メニュー	10/21（土）	10/22（日）
朝	ご飯 ツナと茄子の炒め煮 味噌汁（里芋・ねぎ） ふりかけ（鮭） ヨーグルト Ⓔ427　Ⓟ12.6　塩分2.0	ご飯 アスパラソテー 味噌汁（豆腐・あげ） ふりかけ（野菜） ヨーグルト Ⓔ420　Ⓟ12.2　塩分2.2	ご飯 さわらのみりん焼き 味噌汁（白菜・舞茸） 海苔の佃煮 ヨーグルト Ⓔ461　Ⓟ20.0　塩分2.3	ご飯 野菜炒め 味噌汁（大根・あげ） 香の物 ヨーグルト Ⓔ433　Ⓟ12.8　塩分2.0	ご飯 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 味噌汁（あげ・春菊） ふりかけ（おかか） ヨーグルト Ⓔ471　Ⓟ14.1　塩分2.1	ご飯 大根と鶏肉の炒め煮 味噌汁（わかめ・厚あげ） 梅びしお ヨーグルト Ⓔ442　Ⓟ17.1　塩分2.3	ご飯 長芋とツナの煮物 味噌汁（そらまめ・あげ） ふりかけ（たらこ） ヨーグルト Ⓔ437　Ⓟ13.8　塩分1.7
昼	きのこご飯 卵焼き（温） 豆サラダ 豚汁 Ⓔ517　Ⓟ21.2　塩分3.0	ご飯 クリームシチュー 菜の花の塩炒め マカロニレモン風味サラダ Ⓔ528　Ⓟ22.6　塩分2.4	焼きそば ぜんまいの炒り煮 ほうれん草おかか和え ゆかりご飯 Ⓔ443　Ⓟ15.0　塩分2.4	ご飯 エビフライ ナポリタン グリーンサラダ Ⓔ495　Ⓟ13.8　塩分2.1	ご飯 魚の七味味噌焼き 里芋とイカの煮物 カリフラワーのサラダ Ⓔ512　Ⓟ23.6　塩分1.6	ご飯 麻婆豆腐 あんかけ餃子 もやしのナムル Ⓔ553　Ⓟ18.7　塩分1.8	ご飯 豚肉ゆず胡椒炒め 切り干し大根の煮付 豆腐のサラダ Ⓔ523　Ⓟ23.6　塩分1.7
夕	ご飯 鶏肉のｶﾚｰｿﾃｰ ふきとﾍﾞｰｺﾝのコンソメ煮 キャベツのお浸し Ⓔ504　Ⓟ19.6　塩分1.6	ご飯 カレイの唐揚げ ちくわとかぶの煮物 かぼちゃサラダ Ⓔ499　Ⓟ21.8　塩分1.9	ご飯 他人煮 小松菜とたけのこの炒め煮 タラモサラダ Ⓔ528　Ⓟ21.7　塩分1.8	ご飯 なすと豆腐の肉味噌かけ かぼちゃの煮物 大根のサラダ Ⓔ546　Ⓟ21.5　塩分2.5	ご飯 メンチカツ ふきの土佐炒め 長芋の酢の物 Ⓔ492　Ⓟ13.2　塩分2.0	ご飯 白身魚の塩麹焼き ピーマンソテー おくらのおろし和え Ⓔ417　Ⓟ19.6　塩分2.4	ご飯 かに玉の甘酢あんかけ 海老ときのこの甘辛煮 わさび醤油和え Ⓔ472　Ⓟ23.2　塩分2.9

	10/23（月）	10/24（火）	10/25（水）	10/26（木）	10/27（金）選択メニュー	10/28（土）	10/29（日）
朝	ご飯 菜の花の和風ソテー 海苔の佃煮 味噌汁（なめこ・みつば） ヨーグルト Ⓔ425　Ⓟ14.4　塩分1.7	鶏と野菜の雑炊 味噌汁（里芋・いんげん） 香の物 ヨーグルト Ⓔ348　Ⓟ14.6　塩分2.6	ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ・あげ） ふりかけ（のりたま） ヨーグルト Ⓔ417　Ⓟ17.8　塩分2.5	ご飯 がんもの含め煮 味噌汁（白菜・なめこ） ふりかけ（たらこ） ヨーグルト Ⓔ436　Ⓟ14.5　塩分2.2	ご飯 もやしの炒め物 味噌汁（豆腐・大根菜） 金山寺みそ Ⓔ443　Ⓟ12.4　塩分2.0	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 Ⓔ427　Ⓟ12.2　塩分2.4	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 Ⓔ426　Ⓟ16.6　塩分2.4
昼	味噌ラーメン ヒレカツ アスパラと玉葱のサラダ ゆかりご飯 Ⓔ484　Ⓟ15.5　塩分3.7	中華飯 焼売 中華サラダ フルーツ（バナナ） Ⓔ580　Ⓟ20.7　塩分2.6	ご飯 天ぷら 肉詰め稲荷の煮物 もずく酢 Ⓔ535　Ⓟ14.7　塩分1.6	ビーフカレー 香の物（福神漬・らっきょ） 野菜サラダ フルーツヨーグルト Ⓔ561　Ⓟ16.2　塩分2.3	あさりご飯 茄子の生姜炒め 昆布和え かす汁 Ⓔ481　Ⓟ22.6　塩分2.3	麦ごはん さばの梅焼き 高野豆腐の含め煮 とろろ Ⓔ506　Ⓟ26.0　塩分2.5	ご飯 肉豆腐 ビーフンソテー イカとわかめの酢の物 Ⓔ556　Ⓟ24.6　塩分2.4
夕	ご飯 黄金カレイの煮つけ じゃが芋のソテー マカロニサラダ Ⓔ463　Ⓟ21.3　塩分1.9	ご飯 タラの明太マヨ焼 大学芋 ゆずなます Ⓔ519　Ⓟ17.2　塩分1.5	ご飯 豚すき焼き風煮 ピーマンと竹輪の金平 さつま芋サラダ Ⓔ543　Ⓟ18.8　塩分1.9	ご飯 さわらのはちみつ照り焼き 豚肉と筍の中華炒め カリフラワーのサラダ Ⓔ455　Ⓟ23.7　塩分1.5	ご飯 エビチリ かに焼売 中華和え Ⓔ578　Ⓟ14.1　塩分2.2	ご飯 牛肉のピーナツバター炒め ツナじゃが煮 わさび醤油和え Ⓔ526　Ⓟ22.7　塩分1.6	ご飯 さわらの山椒煮 バターソテー かぶの酢味噌和え Ⓔ459　Ⓟ21.6　塩分1.6

	10/30（月）	10/31（火）
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・いんげん） ふりかけ（のりたま） ヨーグルト Ⓔ433　Ⓟ11.7　塩分2.0
昼	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ ひじきの煮物 ほうれん草おかか和え Ⓔ523　Ⓟ25.3　塩分2.2	ネギトロ丼 角麸の炒り煮 香の物 茶碗蒸し Ⓔ516　Ⓟ22.4　塩分2.4
夕	ご飯 海老とスナップえんどうの塩炒め じゃが芋煮付 春菊の白和え Ⓔ473　Ⓟ21.8　塩分2.2	ご飯 かぼちゃコロッケ そら豆のひすい煮 小松菜の山吹和え Ⓔ478　Ⓟ10.2　塩分2.2

※献立は変更になる場合があります