中部台ケアセンターだより

令和５年 10 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

11 月号

朝晩、寒くなってきましたね。皆様、いかがおすごしですか？
昼間の空は、とても青くてきれいですね。山々がすこしずつ色づき始めました。
体調の崩しやすい季節となってきましたので、しっかり食べて元気に過ごしましょう!!

入所

秋の壁飾りを作りました！
素敵ですね♪

ショートステイ

花火を行いました！
秋の夜は涼しく空気も澄んでいて、
夏とまた違った特別感がありますね♪
楽しい時間でした☻

デイケア

10/16～10/20 まで、お茶会をしました。

秋と言ったら、「栗きんとん」と、ご利用者様からのリクエストがあり、美濃加茂市にある金蝶堂の栗きんとんと一緒にお抹茶を召し上がっていただきました。「ひとつじゃ足りないよ!!」という声もたくさん聞かれ、「おいしいね～」と喜んでいただけました。

デイケアからのお願い

- 衣替えにて、冬物のご持参があります。
  全ての物に名前の記入をお願いします。
- 利用者様間の物のやりとりは、ご遠慮下さい。

栄養課より

よく噛んで食べよう!!

食欲の秋ですね☺　皆さんは食べ物をよく噛んで味わっていますか？
今回はよく噛むことで得られる効果についてご紹介します！

早食い・食べすぎを防止できる

よく噛むことで満腹中枢が早く刺激され、適量でも満腹感を感じることができます。

味を感じやすくなる

食べ物を噛むことで食べ物の中にある味物質が唾液に溶け込み、口腔内にある味覚センサーを刺激して味を感じることができます。

食べ物を飲み込みやすくする

噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液と噛み砕いた食べ物が絡まり、飲み込みやすい形になります。

消化・吸収を助ける

よく噛むことで、胃腸の働きを活発にします。また細かく噛み砕くことで胃腸への負担を和らげることができます。

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11月　中部台ケアセンター　献立表

			11/1（水）	11/2（木）	11/3（金） 選択メニュー	11/4（土）	11/5（日）
朝			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 Ⓔ455 Ⓟ11.6 塩分2.3	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(厚揚げ・みつば) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト Ⓔ474 Ⓟ15.3 塩分2.0	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 Ⓔ451 Ⓟ11.1 塩分2.4	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 Ⓔ429 Ⓟ11.6 塩分2.4	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(わかめ・里芋) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ416 Ⓟ13.5 塩分2.2
昼			天津飯 れんこん炒り煮 ブロッコリーサラダ 杏仁フルーツ Ⓔ515 Ⓟ15.8 塩分2.4	きつねきしめん かぼちゃのそぼろ炒め煮 春菊の磯和え 菜めしご飯 Ⓔ407 Ⓟ14.8 塩分3.8	ご飯 エビフライ 角麩煮 マカロニサラダ Ⓔ564 Ⓟ18.1 塩分2.0	ご飯 黄金カレイの煮つけ じゃが芋ベーコン炒め ごぼうサラダ Ⓔ534 Ⓟ21.6 塩分2.0	ご飯 ほうれん草のキッシュ 茄子の煮物 もやしのわさび和え Ⓔ527 Ⓟ16.0 塩分2.0
夕			ご飯 さばのしそ香焼き 大豆煮 かぶのゆず和え Ⓔ484 Ⓟ25.8 塩分1.6	ご飯 そら豆と鶏肉のカレーマヨ炒 がんもの煮付け ツナサラダ Ⓔ547 Ⓟ25.3 塩分1.5	ご飯 和風ハンバーグ いかと冬瓜の煮物 長芋の酢の物 Ⓔ497 Ⓟ17.6 塩分1.8	ご飯 豚肉のケチャップピリ辛炒め たけのこの煮物 キャベツとしらすのおかか和 Ⓔ498 Ⓟ22.0 塩分1.4	ご飯 魚のねぎ焼き ちくわ生姜揚げ ブロッコリーのサラダ Ⓔ489 Ⓟ24.7 塩分2.1

	11/6（月）	11/7（火）	11/8（水）	11/9（木）	11/10（金） 選択メニュー	11/11（土）	11/12（日）
朝	ご飯 さつま揚げの煮びたし 味噌汁(なす・みょうが) ふりかけ(鮭) ヨーグルト Ⓔ390 Ⓟ12.3 塩分2.7	たまご雑炊 味噌汁(玉ねぎ・あげ) 香の物 ヨーグルト Ⓔ354 Ⓟ12.5 塩分2.5	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 Ⓔ469 Ⓟ11.4 塩分2.3	ご飯 さわらのみりん焼き 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・なめこ) 金山寺みそ ヨーグルト Ⓔ470 Ⓟ19.7 塩分2.2	ご飯 なすの煮物 味噌汁(里芋・ねぎ) ふりかけ(おかか) ヨーグルト Ⓔ448 Ⓟ16.3 塩分1.9	ご飯 厚揚げ煮つけ 味噌汁(ほうれん草・わかめ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト Ⓔ419 Ⓟ14.9 塩分2.0	ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁(じゃが芋・絹さや) 海苔の佃煮 ヨーグルト Ⓔ422 Ⓟ12.1 塩分2.4
昼	しらすと塩昆布の混ぜごはん 揚げだし豆腐 フレンチサラダ けんちん汁 Ⓔ485 Ⓟ14.2 塩分2.6	ご飯 エビチリ 高野豆腐の煮物 棒々鶏サラダ Ⓔ567 Ⓟ16.6 塩分2.0	ご飯 白身魚のタルタル焼き 魚河岸の煮物 いんげんのごま和え Ⓔ503 Ⓟ21.1 塩分2.0	ポークカレーライス オクラのサラダ 香の物(福神漬・らっきょ) フルーツヨーグルト Ⓔ542 Ⓟ15.5 塩分2.4	五目あんかけラーメン サーモンマヨフライ ブロッコリーサラダ ゆかりご飯 Ⓔ508 Ⓟ21.7 塩分3.1	ご飯 鶏肉の明太マヨ焼 白菜とあさりの旨煮 春雨の酢の物 Ⓔ483 Ⓟ26.5 塩分1.9	ご飯 麻婆豆腐 海老焼売 きゅうりの酢の物 Ⓔ506 Ⓟ15.7 塩分2.3
夕	ご飯 青椒肉絲 白菜の春雨煮 ポテトサラダ Ⓔ560 Ⓟ24.0 塩分1.7	ご飯 鮭の白味噌煮 ビーフンソテー 菜の花の白和え Ⓔ525 Ⓟ25.6 塩分2.0	ご飯 鶏だんごのトマト煮 海老のおかか炒め カリフラワーの酢の物 Ⓔ462 Ⓟ19.5 塩分2.0	ご飯 擬製豆腐 ひじきの煮物 青菜とエリンギのお浸し Ⓔ475 Ⓟ20.1 塩分2.2	ご飯 魚のはちみつ照り焼き 海老ボールの煮物 菜の花の白和え Ⓔ476 Ⓟ27.1 塩分2.1	ご飯 回鍋肉 春菊の中華煮 もやしのさっぱり和え Ⓔ522 Ⓟ23.2 塩分2.4	ご飯 豚肉ゆず胡椒炒め 切干大根の炒め煮 かぼちゃサラダ Ⓔ546 Ⓟ20.8 塩分1.7

	11/13（月）	11/14（火）	11/15（水）	11/16（木）	11/17（金） 選択メニュー	11/18（土）	11/19（日）
朝	ご飯 ごぼう炒め煮 味噌汁(えのき・ワカメ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ438 Ⓟ13.0 塩分2.2	ご飯 海老とブロッコリー炒め物 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・ネギ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト Ⓔ420 Ⓟ17.8 塩分2.4	野菜雑炊 味噌汁(山芋・油揚げ) 香の物 ヨーグルト Ⓔ362 Ⓟ12.6 塩分2.6	ご飯 肉詰め稲荷の煮物 味噌汁(豆腐・ほうれん草) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ469 Ⓟ9.9 塩分2.4	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 Ⓔ450 Ⓟ13.0 塩分2.8	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(里芋・ネギ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ461 Ⓟ13.0 塩分2.3	ご飯 ベーコンのソテー 味噌汁(なす・なめこ) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ444 Ⓟ12.3 塩分2.5
昼	しっぽくうどん 茎わかめの磯風味揚げ 玉葱のサラダ ゆかりご飯 Ⓔ489 Ⓟ18.4 塩分3.6	温玉牛丼 さつま芋と切昆布の煮物 浅漬け風 ゼリーカクテル Ⓔ590 Ⓟ22.4 塩分2.3	吹き寄せごはん 鶏肉しそ揚げ 大根なます すまし汁 ようかん Ⓔ567 Ⓟ19.8 塩分2.9	ご飯 さばの味噌煮 れんこんの金平 スパゲティサラダ Ⓔ545 Ⓟ21.5 塩分2.3	ご飯 ビーフシチュー グリーンサラダ フルーツ(バナナ) Ⓔ490 Ⓟ16.7 塩分1.4	かきあげ丼 なすの華風浸し ゆばのわさび和え フルーツヨーグルト Ⓔ501 Ⓟ10.4 塩分1.9	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 大根とあさりの煮物 茶碗蒸し Ⓔ541 Ⓟ27.2 塩分2.3
夕	ご飯 ニラ豚炒め 大根のツナ煮 カリフラワーのサラダ Ⓔ504 Ⓟ20.6 塩分1.5	ご飯 白身魚のもろみ焼き ほうれん草のソテー もやしサラダ Ⓔ414 Ⓟ20.0 塩分1.6	ご飯 鮭のピザ焼き 角麩のさっと煮 ポテトサラダ Ⓔ520 Ⓟ25.4 塩分1.3	ご飯 しらすとネギの千種焼き ふきのごま煮 もやしゆかり和え Ⓔ492 Ⓟ20.6 塩分1.8	ご飯 家常豆腐 ぜんまいの炒り煮 おくらのおろし和え Ⓔ500 Ⓟ18.7 塩分2.0	ご飯 魚の七味焼き 南瓜のそぼろ煮 かぶサラダ Ⓔ458 Ⓟ21.6 塩分1.7	ご飯 和風麻婆豆腐 三色きんぴら ひじきのサラダ Ⓔ495 Ⓟ20.1 塩分1.7

	11/20（月）	11/21（火）	11/22（水）	11/23（木）	11/24（金） 選択メニュー	11/25（土）	11/26（日）
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 Ⓔ430 Ⓟ17.6 塩分2.2	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 Ⓔ439 Ⓟ12.3 塩分1.9	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 Ⓔ444 Ⓟ13.0 塩分3.0	ご飯 もやしとツナのソテー 味噌汁(あげ・ほうれん草) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ423 Ⓟ13.5 塩分1.8	ご飯 じゃが芋の煮つけ 味噌汁(大根・いんげん) たいみそ ヨーグルト Ⓔ468 Ⓟ13.4 塩分2.2	ご飯 卵とじ 味噌汁(もやし・わかめ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト Ⓔ423 Ⓟ15.7 塩分2.2	ご飯 がんもの含め煮 味噌汁(冬瓜・大根菜) 金山寺みそ ヨーグルト Ⓔ448 Ⓟ14.1 塩分2.4
昼	ご飯 牛焼肉 つみれの煮付け 白菜の甘酢和え Ⓔ509 Ⓟ19.8 塩分1.8	ご飯 スパニッシュオムレツ アスパラのコンソメ煮 そうめんサラダ Ⓔ555 Ⓟ19.8 塩分3.0	ご飯 天ぷら たけのこの金平 マカロニサラダ Ⓔ529 Ⓟ17.3 塩分1.1	ご飯 鶏肉のｶﾞｰﾘｯｸﾊﾞﾀｰ 糸昆布煮 豆腐とオクラのサラダ Ⓔ480 Ⓟ21.2 塩分2.6	鮭ごはん　＊混ぜ込み 卵の炒め物 オクラの柚風味 豆乳みそスープ Ⓔ436 Ⓟ15.5 塩分2.1	野菜白湯ラーメン 帆立フライ トマトサラダ 菜飯ご飯 Ⓔ448 Ⓟ18.5 塩分3.0	ご飯 豚肉の生姜炒め 筑前煮 山菜の酢の物 Ⓔ562 Ⓟ25.0 塩分1.8
夕	ご飯 エビカツ れんこん炒り煮 春雨の酢の物 Ⓔ518 Ⓟ12.1 塩分2.3	ご飯 赤魚の煮つけ 豆腐のそぼろ味噌かけ 長芋の酢の物 Ⓔ451 Ⓟ23.2 塩分1.6	ご飯 豚肉の味噌炒め 里芋とさつま揚げの煮物 梅おかか和え Ⓔ510 Ⓟ19.3 塩分1.8	ご飯 魚のカレームニエル 海鮮ソテー くるみ和え Ⓔ508 Ⓟ24.2 塩分1.9	ご飯 麻婆茄子 鶏団子とたけのこの煮物 花野菜サラダ Ⓔ552 Ⓟ20.2 塩分2.1	ご飯 酢豚風肉団子 ふきの信田煮 豆のサラダ Ⓔ569 Ⓟ16.0 塩分1.9	ご飯 おでん さつま芋の金平 ピーナッツ和え Ⓔ465 Ⓟ15.8 塩分2.3

	11/27（月）	11/28（火）	11/29（水）	11/30（木）
朝	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 Ⓔ431 Ⓟ11.6 塩分2.7	ご飯 青菜といかの炒め煮 味噌汁(大根・あげ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト Ⓔ419 Ⓟ12.6 塩分2.5	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁(春菊・えのき) たいみそ ヨーグルト Ⓔ465 Ⓟ15.9 塩分2.2	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(なめこ・みつば) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト Ⓔ465 Ⓟ15.9 塩分2.2
昼	ご飯 鶏肉のから揚げ 角麩の炒り煮 ほうれん草のお浸し Ⓔ578 Ⓟ23.3 塩分2.0	ドライカレー 海藻サラダ 香の物(福神漬・らっきょ) コンソメスープ Ⓔ482 Ⓟ19.9 塩分2.6	ご飯 さわらの山椒煮 切干大根のごま炒め 里芋ポテトサラダ Ⓔ526 Ⓟ21.5 塩分2.1	ご飯 メンチカツ なすの味噌煮 もずく酢 Ⓔ526 Ⓟ21.5 塩分2.1
夕	ご飯 ふくさ焼き 長芋の煮物 ビーフンの和え物 Ⓔ464 Ⓟ20.3 塩分1.8	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 大豆煮 かぼちゃサラダ Ⓔ545 Ⓟ26.1 塩分1.8	ご飯 肉豆腐 もやしのソテー キャベツの磯和え Ⓔ545 Ⓟ23.4 塩分2.1	ご飯 千種焼き じゃが芋の煮物 ひじきの白和え Ⓔ545 Ⓟ23.4 塩分2.1

行事食

勤労感謝

選択Bメニュー

11月3日
ホットドック・コーンスープ
11月10日
あんパン・クリームパン・マカロニサラダ・コーンスープ
11月17日
ホットケーキ・コーンスープ
11月24日
あんパン・クリームパン・ポテトサラダ・コーンスープ

※献立は変更になる場合があります