中部台ケアセンターだより

令和５年 12 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

1 月号

新年あけましておめでとうございます。
2023 年は、どんな年でしたか？　2024 年は、どんな年にしたいですか？
まずは体調を崩すことなく、一年間元気に笑って過ごしたいですね。
今年も中部台ケアセンターをよろしくお願いします。

入所

皆さんでクリスマスや
お正月の飾りを作りました！

フロアを素敵に飾ります♪

ショートステイ

クリスマスのお菓子を作りました☻
とってもおいしそうです♪

シュトーレン

パネトーネ

デイケア

ご利用者様が楽しみにしているお寿司の出前。今回は、
初寿司さんのお寿司で、『ネタも大きくて、美味しいよ!!』と、
おいしそうに召し上がってみえました。

次は何にしようかなぁと思案中。
楽しみにしていてくださいね☻

デイケアからのお願い

①体調管理には十分にご注意ください。
　※感染対策として、マスクの着用・手洗い・うがい
　　・換気にご協力ください。
②衣類・持ち物に必ず記名をお願いします。

栄養課より

『笑う門には福来る』ということわざの通り、笑顔でいると自然と幸せがやってきます。
笑いは人生の万能薬とも言われています。
たくさん笑って 2024 年も良い年にしましょう♪

笑いは万能薬～笑いの効能～

- 腸の働きが活発に！
- 幸福感が増す！
- 筋力がアップ！
- 鎮静作用で痛みが軽減！
- 自律神経のバランスが整う！
- 新陳代謝が活発に！

おせち料理を上手に楽しむ

幸せや健康を願って食べる「おせち料理」
日頃あまり口にしない料理を味わうことができ、食べすぎてしまう方も多いのでは…
「おせち料理」は日持ちをさせるため、濃いめに味付けたものが多く、食べすぎると糖質や塩分を摂りすぎてしまいます。
食べる前に取り皿を用意し、
食べる分だけ取り分け、
食べすぎを防ぎましょう！

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。　こちらから→

CHUBUDAI_OHTA_HOSPITAL.JP

R6年1月　中部台ケアセンター　献立表

	1/1（月）	1/2（火）	1/3（水）	1/4（木）	1/5（金）	1/6（土）	1/7（日）
朝	ご飯 お雑煮風 豆腐つくねのあんかけ おせち盛り ヨーグルト Ⓔ516 Ⓟ16.7 塩分3.1	ご飯 青菜といかの炒め煮 味噌汁（大根・あげ） 梅びしお ヨーグルト Ⓔ422 Ⓟ12.2 塩分2.8	ご飯 加賀揚げの煮物 味噌汁（春菊・えのき） ふりかけ（のりたま） ヨーグルト Ⓔ420 Ⓟ11.4 塩分2.7	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁（なめこ・みつば） たいみそ ヨーグルト Ⓔ456 Ⓟ11.4 塩分1.8	ご飯 ベーコン炒め 味噌汁（豆腐・大根菜） ふりかけ（たらこ） ヨーグルト Ⓔ438 Ⓟ11.4 塩分2.4	ご飯 つみれと冬瓜の煮物 味噌汁（なす・油揚げ） 海苔の佃煮 ヨーグルト Ⓔ453 Ⓟ12.8 塩分2.7	七草雑炊 味噌汁（厚揚げ・しめじ） 香の物 ヨーグルト Ⓔ274 Ⓟ9.1 塩分2.0
昼	散らし寿司 おせち盛合わせ ほうれん草の白和え ようかん（梅） Ⓔ483 Ⓟ15.6 塩分2.6	ご飯 すき焼き風煮 炒り豆腐 小松菜の和え物 Ⓔ488 Ⓟ25.1 塩分1.4	ビーフカレー 香の物（福神漬・らっきょ） ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト Ⓔ556 Ⓟ16.8 塩分2.3	ご飯 さばの味噌煮 たけのこの炒め煮 海藻サラダ Ⓔ490 23.2Ⓟ 塩分2.6	牛蒡と牛肉の生姜ご飯 里芋とイカの煮物 いんげんのごま和え 茶碗蒸し Ⓔ478 Ⓟ21.3 塩分2.3	ご飯 ミートローフ ビーフンソテー 白菜の昆布和え Ⓔ557 Ⓟ21.5 塩分1.7	ご飯 ぶり大根風 蒸しなすのそぼろ味噌かけ さつま芋サラダ Ⓔ653 Ⓟ25.9 塩分2.1
夕	ご飯 ぶりの照り煮 炊き合わせ 柚子なます Ⓔ451 Ⓟ18.8 塩分0.8	ご飯 ツナ入り千種焼き がんもの煮付け 長芋のサラダ Ⓔ520 Ⓟ21.6 塩分2.1	ご飯 魚の七味焼き 空豆の煮物 中華風和え物 Ⓔ446 Ⓟ22.9 塩分1.8	ご飯 海老と卵のオイスター炒め 根菜のさっぱりスープ煮 菜の花のピーナツ和え Ⓔ499 Ⓟ22.2 塩分1.9	ご飯 油淋鶏 ぜんまいの炒り煮 春菊お浸し Ⓔ585 Ⓟ22.3 塩分1.8	ご飯 もやしと豆腐チャンプル かぶの煮物 マカロニサラダ Ⓔ496 Ⓟ20.3 塩分1.7	ご飯 ミックスフライ 冬瓜の煮物 春雨サラダ Ⓔ505 Ⓟ9.6 塩分2.3

	1/8（月）	1/9（火）	1/10（水）	1/11（木）	1/12（金）	1/13（土）	1/14（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 Ⓔ472 Ⓟ15.6 塩分2.2	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 Ⓔ434 Ⓟ11.7 塩分2.3	ご飯 ごぼうの炒め煮 味噌汁（じゃが芋・ねぎ） ふりかけ（野菜） ヨーグルト Ⓔ462 Ⓟ15.1 塩分1.6	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 Ⓔ473 Ⓟ15.4 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 Ⓔ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（玉ねぎ・油揚げ） ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ420 Ⓟ13.8 塩分2.1
昼	三色丼 たけのこの煮付け アスパラと玉葱のサラダ 杏仁フルーツ Ⓔ475 Ⓟ17.0 塩分1.9	ご飯 シーフードクリームシチュー ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ Ⓔ512 Ⓟ21.5 塩分1.8	年明けうどん 白身魚の磯辺揚げ 胡瓜の甘酢生姜和え 菜めしおにぎり フルーツ（みかん） Ⓔ490 Ⓟ20.8 塩分3.9	ご飯 麻婆豆腐 焼売 海藻サラダ Ⓔ528 Ⓟ18.5 塩分2.0	ご飯 白身魚の西京焼き 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ Ⓔ521 Ⓟ27.1 塩分2.0	ご飯 あさりとブロッコリーの塩炒 かぶのそぼろ煮 春雨サラダ Ⓔ492 Ⓟ20.6 塩分2.1	ご飯 黄金カレイの煮つけ なすの味噌炒め 切干大根の酢の物 Ⓔ462 Ⓟ22.4 塩分1.7
夕	ご飯 揚げ魚のきのこあん かぼちゃの煮物 カリフラワーサラダ Ⓔ529 Ⓟ22.5 塩分2.4	ご飯 かに玉の甘酢あんかけ キャベツの中華煮 ブロッコリーのサラダ Ⓔ514 Ⓟ21.0 塩分2.4	ご飯 鶏肉のトマトビーンズ さつま芋の金平 カニ風味和え Ⓔ483 Ⓟ22.8 塩分1.7	ご飯 白身魚の南蛮 ふきとあさりの炒め物 もやしの磯和え Ⓔ502 Ⓟ22.1 塩分2.1	ご飯 エビボールのクリーム煮 さつま揚げの炒め煮 菜の花のからし和え Ⓔ455 Ⓟ16.9 塩分1.9	ご飯 さばのトマト煮 チャンプルー ポテトサラダ Ⓔ572 Ⓟ25.3 塩分2.0	ご飯 筑前煮 ちくわのチーズ天 青菜の胡麻白和え Ⓔ540 Ⓟ23.0 塩分1.7

	1/15（月）	1/16（火）	1/17（水）	1/18（木）	1/19（金）	1/20（土）	1/21（日）
朝	あずき粥 味噌汁（厚揚げ・わかめ） 香の物 ヨーグルト Ⓔ355 Ⓟ11.4 塩分2.2	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 Ⓔ385 Ⓟ12.5 塩分2.6	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁（冬瓜・わかめ） ふりかけ（野菜） ヨーグルト Ⓔ470 Ⓟ11.4 塩分2.3	ご飯 魚のみりん焼き 味噌汁（キャベツ・なめこ） 金山寺みそ ヨーグルト Ⓔ451 Ⓟ19.9 塩分2.0	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 Ⓔ447 Ⓟ16.4 塩分2.2	ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁（じゃが芋・絹さや） ふりかけ（のりたま） ヨーグルト Ⓔ452 Ⓟ12.2 塩分2.1	ご飯 ごぼう炒め煮 味噌汁（ほうれん草・わかめ 海苔の佃煮 ヨーグルト Ⓔ430 Ⓟ13.5 塩分2.4
昼	ご飯 味噌カツ ぜんまいの炒り煮 長芋の酢の物 Ⓔ575 Ⓟ19.7 塩分2.3	ご飯 おろし和風ハンバーグ ふきの信田煮 スパゲティサラダ Ⓔ556 Ⓟ17.3 塩分1.9	枝豆ご飯 豆腐つくねの甘酢あんかけ 香の物 けんちん汁 Ⓔ445 Ⓟ16.0 塩分3.2	親子丼 大根のかにあんかけ 白菜の磯和え フルーツヨーグルト Ⓔ489 Ⓟ21.0 塩分2.5	鶏南蛮そば かぼちゃサラダ ゆかりご飯 ゼリーカクテル Ⓔ491 Ⓟ19.9 塩分2.9	ご飯 家常豆腐 里芋といかの煮物 キャベツのわさび醤油和え Ⓔ508 Ⓟ19.9 塩分1.7	ご飯 さつま揚げ なすの味噌煮 おくらのお浸し Ⓔ485 Ⓟ21.1 塩分1.7
夕	ご飯 あさりとアスパラの炒め物 かぶのミルク煮 ひじきのサラダ Ⓔ512 Ⓟ22.2 塩分2.0	ご飯 豆腐の中華炒め 竹輪の金平 春菊のごまあえ Ⓔ480 Ⓟ16.9 塩分2.0	ご飯 豚肉のカレー炒め じゃが芋の中華炒め煮 ほうれん草おかか和え Ⓔ520 Ⓟ20.8 塩分1.3	ご飯 海老とスナップえんどうの塩 さつま芋と人参のバター煮 もやしの和え物 Ⓔ520 Ⓟ19.4 塩分1.8	ご飯 ひじき入り千種焼き がんもどきの煮物 モロヘイヤのさっぱり和え Ⓔ516 Ⓟ22.3 塩分2.2	ご飯 ヒレカツ 野菜の粕煮 豆苗と大根のツナサラダ Ⓔ523 Ⓟ19.1 塩分2.5	ご飯 牛肉のピーナツバター炒め かぼちゃの煮物 海藻サラダ Ⓔ508 Ⓟ20.6 塩分2.4

	1/22（月）	1/23（火）	1/24（水）	1/25（木）	1/26（金）	1/27（土）	1/28（日）
朝	ご飯 角麩の煮つけ 味噌汁（なす・ワカメ） ふりかけ（たらこ） ヨーグルト Ⓔ464 Ⓟ18.4 塩分1.7	ご飯 鶏肉とブロッコリーのポン酢炒め 味噌汁（里芋・ネギ） ふりかけ（のりたま） ヨーグルト Ⓔ436 Ⓟ17.0 塩分2.3	ご飯 きのこのしらす炒め 味噌汁（じゃが芋・油揚げ） 香の物 ヨーグルト Ⓔ412 Ⓟ13.2 塩分2.3	ご飯 魚河岸の煮物 味噌汁（しめじ・ほうれん草 ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ474 Ⓟ13.1 塩分2.7	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁（大根・大根葉） ふりかけ（かつお） ヨーグルト Ⓔ430 Ⓟ11.9 塩分2.2	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁（キャベツ・油揚げ） ふりかけ（たらこ） ヨーグルト Ⓔ446 Ⓟ12.9 塩分2.1	ご飯 ベーコンのソテー 味噌汁（なす・みつば） うめびしお ヨーグルト Ⓔ428 Ⓟ11.8 塩分2.8
昼	ご飯 鮭のマヨネーズ焼 ぜんまいの炒り煮 春菊のお浸し Ⓔ514 Ⓟ23.2 塩分1.9	紅生姜ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 浅漬け風 フルーツヨーグルト Ⓔ487 Ⓟ18.8 塩分2.0	麦ごはん さばの梅焼き 厚揚げの煮付け とろろ Ⓔ556 Ⓟ29.2 塩分2.2	ソース焼きそば かぼちゃのクリーム煮 アスパラサラダ ゼリーカクテル Ⓔ477 Ⓟ16.0 塩分1.9	ご飯 しらすとネギの千種焼き ふきとベーコンのガーリック 白菜の酢味噌和え Ⓔ507 Ⓟ18.7 塩分2.3	ポークカレーライス 香の物（福神漬・らっきょ） アスパラとハムのサラダ ゼリーカクテル Ⓔ580 Ⓟ15.4 塩分2.8	ご飯 味噌筑前煮 揚げだし豆腐 春菊おかか和え Ⓔ527 Ⓟ22.3 塩分1.9
夕	ご飯 海老と玉ねぎの炒め物 ふろふき大根 キャベツのサラダ Ⓔ488 Ⓟ18.5 塩分2.7	ご飯 白身魚のフライ 冬瓜の煮付 わさび醤油和え Ⓔ511 Ⓟ16.4 塩分2.1	ご飯 酢鶏風肉団子 白菜と豆腐の中華煮 ナムル Ⓔ504 Ⓟ13.4 塩分1.7	ご飯 あじのさっぱり煮 春雨の炒り煮 菜の花辛子和え Ⓔ510 Ⓟ21.2 塩分1.9	ご飯 ポークチャップ アスパラのコンソメ煮 さつま芋サラダ Ⓔ559 Ⓟ18.4 塩分1.6	ご飯 海鮮の香草炒め 大根の炒め煮 ブロッコリーとチーズのサラダ Ⓔ465 Ⓟ22.6 塩分1.7	ご飯 牛肉の甘辛煮 きのこソテー 胡瓜の酢の物 Ⓔ475 Ⓟ20.4 塩分1.6

	1/29（月）	1/30（火）	1/31（水）
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 Ⓔ431 Ⓟ17.7 塩分2.2	ご飯 つくねの煮付け 味噌汁（みつば・油あげ） ふりかけ（野菜） ヨーグルト Ⓔ459 Ⓟ13.5 塩分2.5	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 Ⓔ459 Ⓟ13.7 塩分2.8
昼	皿うどん ちくわとひじきの炒め煮 ごぼうサラダ 菜めしご飯 Ⓔ496 Ⓟ23.5 塩分2.8	ご飯 エビフライ とうがんのくず煮 ピーナツ和え Ⓔ472 Ⓟ14.4 塩分2.7	ご飯 チキン南蛮 切干し大根の煮付 アスパラサラダ Ⓔ595 Ⓟ27.1 塩分1.7
夕	ご飯 千種焼き 炒り豆腐 かぶの酢味噌和え Ⓔ536 Ⓟ21.8 塩分1.3	ご飯 豚肉とろみ炒め かぼちゃの煮物 なすのごま和え Ⓔ502 Ⓟ19.7 塩分1.3	ご飯 海老の中華風炒め 厚揚げの煮物 ブロッコリーサラダ Ⓔ445 Ⓟ25.0 塩分2.0

選択Bメニュー

1月12日
ホットドック・コーンスープ
1月19日
あんパン・クリームパン・マカロニサラダ・コーンスープ
1月26日
ホットケーキ・コーンスープ

※献立は変更になる場合があります