中部台ケアセンターだより

令和６年１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

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
体調に気を付けて元気に過ごしましょう!!

２月号

入所

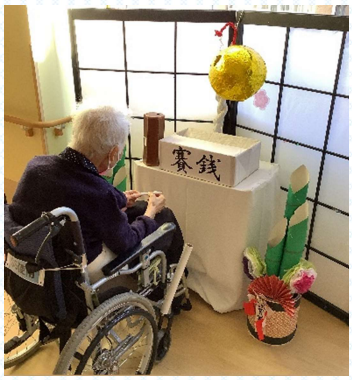
皆様、それぞれの年末・お正月を楽しみました。
今年もよろしくお願いします😊

デイケア

美濃加茂市内にある
和菓子処満つ葉の
干支まんじゅうと抹茶を
いただきました。
皆様、楽しみにされており、
心待ちにしてみえました☻

笑顔で「美味しい！」と
喜んでいただけたようです♪

ショートステイ



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。
③汚れもの入れや売店購入時に使用する袋の持参を
　お願いします。

栄養課より

２ 月といえば「節分」ですね。今回は、節分に関する栄養情報をお届けします！

節分はなぜ豆まきをするの？

そもそも節分とは「季節を分ける日」という意味であり、立春の前日であることをあらわします。
立春は旧暦で １ 年の始まりの日にあたる特別な日です。そんな節分に豆まきを行うのは、
豆を投げて邪気や魔物を追い払い、新しい年に幸運を呼び込むためなのです。

大豆の効果

☆良質なタンパク質
肉類とほぼ同じタンパク質量で、吸収率も
高く、「畑の肉」と言われています。

☆コレステロールを下げる
サポニンによる抗酸化作用によって、
コレステロールを下げることが出来ます。

☆便秘解消
大豆に含まれるオリゴ糖が善玉菌のエサ
となり、腸内環境を整えます。

☆骨粗鬆症予防
大豆イソフラボンは女性ホルモンに
似た働きをし、骨を丈夫にします。

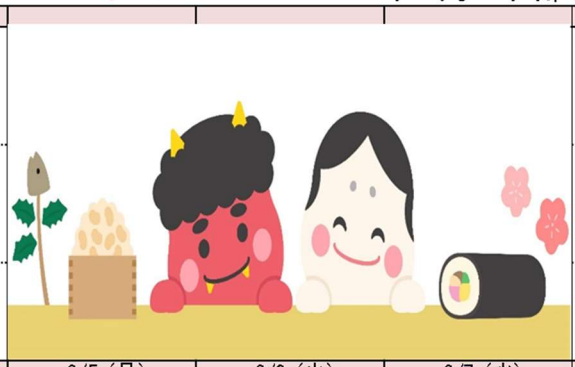
東北東
なぜ、年の恵は
だ!!

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2月　中部台ケアセンター　献立表



	2/1（木）	2/2（金）	2/3（土）	2/4（日）
朝	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 Ⓔ443 Ⓟ10.9 塩分2.3	ご飯 ピーマンの金平 味噌汁(やまいも・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト Ⓔ433 Ⓟ10.8 塩分2.1	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 Ⓔ438 Ⓟ12.4 塩分2.0
昼	カレーうどん たけのこの金平 サラダ 御飯1/2量 Ⓔ512 Ⓟ17.5 塩分3.0	恵方巻 白身魚の柚庵焼き 春菊の白和え すまし汁 コーヒーゼリー 行事食 Ⓔ492 Ⓟ21.8 塩分3.0	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 ちくわの磯辺揚げ 菜の花のピーナツ和え Ⓔ528 Ⓟ24.3 塩分2.0	ご飯 海老マヨ ぜんまい卵とじ キャベツのごま和え Ⓔ538 Ⓟ15.3 塩分1.6
夕	ご飯 擬製豆腐 牛肉の旨煮 さつま芋サラダ Ⓔ572 Ⓟ22.8 塩分1.6	ご飯 青椒肉絲 焼売 春雨の中華サラダ Ⓔ552 Ⓟ21.3 塩分1.6	ご飯 カニ玉あんかけ 節分 れんこん炒り煮 ブロッコリーサラダ Ⓔ512 Ⓟ20.6 塩分1.9	ご飯 豚肉の和風カレーソテー 角麩の炒り煮 酢の物 Ⓔ527 Ⓟ23.5 塩分1.7

	2/5（月）	2/6（火）	2/7（水）	2/8（木）	2/9（金）	2/10（土）	2/11（日）
朝	ご飯 さつま揚げの煮びたし 味噌汁(なす・ねぎ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト Ⓔ391 Ⓟ12.1 塩分2.6	ご飯 さわらの生姜タレ焼き 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・なめこ) 金山寺みそ ヨーグルト Ⓔ476 Ⓟ19.7 塩分2.0	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2.2	たまご雑炊 味噌汁(玉ねぎ・あげ) 香の物 ヨーグルト Ⓔ360 Ⓟ12.3 塩分2.2	ご飯 なすの煮物 味噌汁(えのき・里芋) ふりかけ(おかか) ヨーグルト Ⓔ477 Ⓟ16.6 塩分2.2	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 Ⓔ420 Ⓟ14.8 塩分1.8	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 Ⓔ435 Ⓟ13.0 塩分2.4
昼	ご飯 照り焼きハンバーグ 金平ごぼう ひじきのサラダ Ⓔ511 Ⓟ18.4 塩分2.5	牛丼 温泉卵 アスパラサラダ フルーツヨーグルト Ⓔ550 Ⓟ22.6 塩分2.0	ご飯 鶏チリ炒め 白菜の春雨煮 チンゲン菜の和え物 Ⓔ520 Ⓟ25.6 塩分2.3	ご飯 フライ盛り合わせ 里芋のそぼろ煮 ゆかり和え Ⓔ548 Ⓟ15.1 塩分2.2	ご飯 千種焼き かぶの煮物 ビーフンサラダ Ⓔ465 Ⓟ22.0 塩分2.4	野菜ラーメン さつま芋きんぴら 卵豆腐 御飯1/2量 Ⓔ504 Ⓟ21.5 塩分3.7	ご飯 魚の塩麹焼き きくらげの炒め煮 春菊の白和え Ⓔ521 Ⓟ23.7 塩分2.1
夕	ご飯 ロールキャベツ イタスパ えびのマリネ Ⓔ519 Ⓟ19.2 塩分1.4	ご飯 豆腐チャンプル つみれの煮物 キャロットサラダ Ⓔ465 Ⓟ18.2 塩分2.2	ご飯 魚の塩焼き さつま芋と切昆布の煮物 もやしのサラダ Ⓔ464 Ⓟ20.4 塩分2.1	ご飯 肉団子と野菜の黒酢炒め 切干し大根の煮付 マカロニサラダ Ⓔ583 Ⓟ15.5 塩分1.9	ご飯 麻婆豆腐 ぜんまいの炒り煮 わかめサラダ Ⓔ518 Ⓟ20.5 塩分1.7	ご飯 えびカツ たけのこの煮物 春菊のお浸し Ⓔ525 Ⓟ19.4 塩分1.9	ご飯 豚肉のスタミナ炒め レンコンの煮物 ブロッコリーのサラダ Ⓔ501 Ⓟ21.5 塩分1.8

	2/12（月）	2/13（火）	2/14（水）	2/15（木）	2/16（金）	2/17（土）	2/18（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 Ⓔ439 Ⓟ12.9 塩分1.9	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 Ⓔ419 Ⓟ17.9 塩分2.7	野菜雑炊 味噌汁(山芋・油揚げ) 香の物 ヨーグルト Ⓔ377 Ⓟ13.6 塩分2.6	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ466 Ⓟ13.5 塩分2.4	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(じゃが芋・大根葉) ふりかけ(かつお) ヨーグルト Ⓔ417 Ⓟ11.9 塩分2.4	ご飯 しんじょうの煮付け 味噌汁(里芋・ネギ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ461 Ⓟ13.4 塩分2.8	ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁(わかめ・なめこ) ゆずみそ ヨーグルト Ⓔ422 Ⓟ17.4 塩分2.7
昼	ご飯 関東煮風 振替休日 かに焼売 菜の花のからし和え Ⓔ472 Ⓟ15.0 塩分2.4	ご飯 鶏肉から揚げ ふきの信田煮 オクラの酢の物 Ⓔ564 Ⓟ19.3 塩分1.5	ご飯 煮込みハンバーグ 里芋の煮物 マカロニサラダ Ⓔ568 Ⓟ18.4 塩分1.9	ツナカレーライス グリーンサラダ 香の物(福神漬・らっきょ) フルーツヨーグルト Ⓔ548 Ⓟ15.6 塩分2.5	かき揚げきしめん 高野豆腐の含め煮 かぼちゃサラダ 御飯1/2量 Ⓔ566 Ⓟ20.7 塩分4.4	ご飯 豚肉しょうが焼き 大根とあさりの煮物 とろろ Ⓔ512 Ⓟ22.4 塩分1.8	ご飯 メンチカツ 茄子の煮びたし レンコンサラダ Ⓔ489 Ⓟ13.2 塩分2.2
夕	ご飯 牛肉のおろし煮 白菜の旨煮 さつま芋サラダ Ⓔ554 Ⓟ21.4 塩分1.9	ご飯 家常豆腐 あんかけ餃子 華風和え Ⓔ598 Ⓟ21.7 塩分2.3	ご飯 白身魚の煮つけ 筑前煮 カリフラワーのマリネ Ⓔ478 Ⓟ27.1 塩分1.8	ご飯 鶏肉のけんちん焼き れんこんの土佐煮 もやしの和え物 Ⓔ435 Ⓟ24.3 塩分1.7	ご飯 つくね風焼き きんぴらごぼう 白菜なます Ⓔ460 Ⓟ17.3 塩分1.1	ご飯 揚げだし豆腐 ビーフンソテー オクラの梅おかか和え Ⓔ484 Ⓟ10.8 塩分1.9	ご飯 回鍋肉 冬瓜の煮物 ナムル Ⓔ544 Ⓟ21.4 塩分1.6

	2/19（月）	2/20（火）	2/21（水）	2/22（木）	2/23（金）	2/24（土）	2/25（日）
朝	ご飯 ベーコンのソテー 味噌汁(みつば・里芋) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト Ⓔ450 Ⓟ12.5 塩分2.4	ご飯 アスパラとツナのソテー 味噌汁(冬瓜・油あげ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト Ⓔ430 Ⓟ13.0 塩分1.8	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 Ⓔ445 Ⓟ12.9 塩分2.7	ご飯 肉詰め稲荷の煮物 味噌汁(なす・ほうれん草) 香の物 ヨーグルト Ⓔ444 Ⓟ8.8 塩分2.3	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 Ⓔ459 13.3Ⓟ 塩分1.9	ご飯 卵とじ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・わかめ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト Ⓔ421 Ⓟ15.3 塩分2.5	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 Ⓔ449 Ⓟ14.0 塩分2.1
昼	ご飯 鶏肉の塩にんにく炒め ふろふき大根(肉味噌) 白菜の甘酢和え Ⓔ532 Ⓟ23.5 塩分1.9	けんちんそば 温泉卵 イカと玉葱のサラダ 御飯1/2量 Ⓔ468 Ⓟ25.1 塩分3.6	ご飯 ピーマンと豚肉の塩炒め 彩りだんごの煮物 もずく酢 Ⓔ519 Ⓟ20.6 塩分1.7	ご飯 鶏肉の梅マヨネーズ焼き かに焼売 菜の花のからし和え Ⓔ464 Ⓟ24.5 塩分2.2	枝豆と沢庵の混ぜご飯 家常豆腐 春雨のサラダ 茶碗蒸し Ⓔ533 Ⓟ21.6 塩分3.3	ご飯 肉豆腐(豚肉) 黒酢きんぴら ゆかり和え Ⓔ526 Ⓟ23.0 塩分2.1	ご飯 鶏肉のカレー焼き アスパラソテー コールスロー Ⓔ551 Ⓟ23.5 塩分1.5
夕	ご飯 魚のはちみつ照り焼き がんもの煮付け 長芋の和え物 Ⓔ483 Ⓟ25.7 塩分2.2	ご飯 フライ盛り合わせ かぶの煮物 小松菜の山吹和え Ⓔ533 Ⓟ13.5 塩分1.9	ご飯 赤魚の粕漬け焼 里芋の煮ころがし ふきの味噌和え Ⓔ467 Ⓟ22.7 塩分1.9	ご飯 とんてき風 さつま芋と切昆布の煮物 きのこのおろし和え Ⓔ522 Ⓟ20.4 塩分2.0	ご飯 牛皿 子育て応援日 焼きなす マカロニサラダ Ⓔ503 Ⓟ19.1 塩分1.3	ご飯 魚のタルタル焼き 治部煮風 かぶサラダ Ⓔ476 Ⓟ22.4 塩分1.9	ご飯 擬製豆腐 そうめんソテー ほうれん草のおかか和え Ⓔ482 Ⓟ20.0 塩分2.7

	2/26（月）	2/27（火）	2/28（水）	2/29（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 Ⓔ432 Ⓟ11.5 塩分2.2	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 Ⓔ412 Ⓟ15.9 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 Ⓔ464 Ⓟ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 Ⓔ436 Ⓟ11.6 塩分2.1
昼	ご飯 白身魚の黒酢あんかけ 角麩の煮物 中華サラダ Ⓔ473 Ⓟ25.2 塩分2.0	ご飯 さばの味噌煮 ビーフンソテー ほうれん草のしらす和え Ⓔ532 Ⓟ23.1 塩分2.4	ドライカレー グリーンサラダ 香の物(福神漬・らっきょ) フルーツヨーグルト Ⓔ519 Ⓟ16.3 塩分2.0	味噌ラーメン あんかけ餃子 大根サラダ ご飯 1/2量 Ⓔ517 Ⓟ21.8 塩分3.3
夕	ご飯 豚肉の中華炒め 厚揚げの旨煮 海藻サラダ Ⓔ521 Ⓟ22.8 塩分2.0	ご飯 ふくさ焼き かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え Ⓔ472 Ⓟ19.9 塩分1.6	ご飯 白身魚の竜田揚げ きのこと湯葉の煮物 スパゲティサラダ Ⓔ528 Ⓟ20.4 塩分1.9	ご飯 甘めエビチリ かぶのクリーム煮 ビーフンの和え物 Ⓔ556 Ⓟ14.2 塩分1.9

選択Bメニュー

2月9日
あんパン・クリームパン・ポテトサラダ・コーンスープ
2月16日
ホットケーキ・コーンスープ
2月23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