

日差しが暖かくなり、日中は過ごしやすくなってきましたね。

朝晩は冷え込み、体調を崩しやすくなるため十分に気を付けていきましょう!

令和6年2月24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

皆さま楽しい日々を過ごしています◎◎

















2月14日はバレンタインデー● おやつレクとして、はちみつ紅茶と チョコシフォンケーキをいただき







「美味しいよ」「一口食べる?」と 職員に話しかけてくださる方も多く、 楽しい時間を過ごせました。

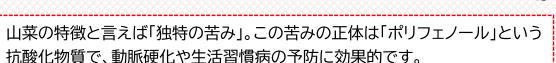
デイケアからのお願い

- 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。





寒さも和らぎ、暖かな陽気を感じられる季節となりました。 今回は春の訪れを知らせてくれる「山菜」についてご紹介します♪

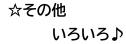






ふきのとう

ポリフェノールの一種である クロロゲン酸が胃酸の分泌を促進し、 消化活動を高めてくれます。







たらの芽

カリウムを多く含んでおり、 高血圧予防やむくみを解消 してくれる働きがあります。





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-



CHUBUDAL OHTA HOSPITAL JP

| • | ** | • 💠 R6: | 年3月 中部 | 台ケアセンタ | | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | 3月1日 ホッ | 選択 | ⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒⋒ | | 3/1 (金) ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(豆腐・大根菜) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト (巨439 (円)129 塩分23 | 3/2 (土) ご飯 海老つみれの煮物 味噌汁(なす・ネギ) 海苔の佃煮 ヨーグルト (E)446 (P)12.9 塩分2.9 | 3/3 (日) ご飯 ウインナーソテーンな祭り 味噌汁(厚揚げ・わかめ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト |
| 昼 | 3月8日 ホッ 3月15日 あん 3月22日 ホッ | ルドック・コーンスープ パン・クリームパン・ トケーキ・コーンスー | ゖ゚ マカロニサラダ・コー プ | シスープ | ご飯 ポークチャップ ロールキャベツのコンソメ煮 ひじきのサラダ | ご飯 白身魚の胡麻から揚げ レンコンの煮物 スパゲティサラダ | (E47) (P13.5 塩分2.6 ご飯 肉団子の野菜あんかけもやしのカレー風味ソテーピーマンさっぱり和え |
| 9 | • | トケーキ・コーンスー | | O OO | (E)553 (P)21.4 塩分1.8 ご飯 鶏肉の塩麹炒め えびのとろみ煮 白和え | (E)553 (P)22.7 塩分2.3ご飯 青椒肉絲 冬瓜の煮物 春菊の酢の物 | (E534 P14.9 塩分1.4 ご飯鮭の塩焼きたけのこの煮付けポテトサラダ |
| | 3/4 (月) | 3/5 (火) | 3/6 (7K) | 3/7 (木) | E466 P24.9 塩分2.4 3/8 (金) | ©441 | ©475 |
| 朝 | ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(なめご・いんげん) たいみそ ヨーグルト | ご飯 青菜の炒め物 味噌汁(里芋・えのき) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト | ご飯 加賀あげの炒め煮 味噌汁(白菜・ねぎ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト | ご飯 がんもの煮付け 味噌汁(なす・みつば) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト | 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 | 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 | ご飯 オムレツ 味噌汁(じゃが芋・しめじ) ゆずみそ ヨーグルト |
| | ©402 (P12.8 塩分1.7 穴子ちらし 鶏肉のしそ揚げ 菜のたおは麻味噌かけ | ©461 (P)15.6 塩分2.2 ご飯 五目たまご焼き 大根の中華煮 | <u>(E437 P11.1 塩分2.3</u> ご飯 サーモンフライ たけのこ土佐炒め | ©420 P13.7 塩分2.0 南蛮そば さつま芋天 チンゲン和え物 | ©451 (P)11.1 塩分2.3 三色井 ふきの信田煮 海薬サラダ | ©429 (P11.6 塩分2.4 ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 | (E)449 (P)13.1 塩分2.2ご飯そら豆と鶏肉のカレーマヨ炒冬瓜の煮付け |
| _ | すまし汁 いちごババロア <u>©556 P27.6 塩分3.3</u> ご飯 | €543 ₱19.5 塩分2.3 | 豆苗と大根のツナサラダ (E516 (P)18.2 塩分2.0 | ご飯1/2 <u>©511</u> <u>P15.5 塩分3.4</u> ご飯 | 杏仁フルーツ E 487 P 23.4 塩分2.2 ご飯 | 春雨の中華サラダ (E)559 (P)16.9 塩分1.9 (ご飯) | わかめサラダ ©5.3 P24.2 塩分2.0 ご飯 |
| 9 | に取 ミートローフ 煮奴 オクラのゆかり和え (E)508 (E)23.5 塩分2.0 3/11 (月) | ご飯 赤魚の煮つけ さつま芋の金平 白菜のからし和え (E449 (P17.6 塩分1.7 3/12 (火) | ご飯 擬製豆腐 里芋の煮ころがし 小松菜の和え物 (E494 (D20.2 塩分1.9 3/13 (水) | に取 白身魚のピカタ ぜんまいの煮浸し かにサラダ (E495 (P26.0 塩分1.9 3/14 (木) | 温肉のしそ炒め 動内のの卵とじ 白菜のピーナッツ和え (上496 (上27.6 塩分1.8) 3/15 (金) | こ取られて味焼き 南瓜のいとこ煮 キャベッとしらすのおかか和 (E/454 (P21.7 塩分2.7 3/16 (土) | ロ販 白身魚の生姜煮 ナポリタン ひじきの白和え (E/463 (P/20.6 塩分2.1 3/17 (日) |
| 朝 | ラグイイ (月) ご飯 春菊の煮びたし 味噌汁(なす・あげ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト | 5/12 たまご雑炊 味噌汁(玉ねぎ・厚揚げ) 香の物 ヨーグルト | 3/13 (水) ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(大根・あげ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト | 3/14 (水) ご飯 赤魚の生姜タレ焼き 味噌汁(キャペッ・なめこ) 金山寺みそ ヨーグルト | 3/13 (金) 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 | ラ/10 (エ/ 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 | ご飯ごぼう炒め煮 |
| 昼 | (E410 P132 塩分26 ご飯 えびフライ 鶏肉とレンコンの煮物 菜の花のお浸し | ©372 ®13.4 塩分1.9 ご飯 おでん かぼちゃ天 オケラのおかか和え | (E469 (P11.6 塩分2.5 ソース焼きそば ふきの炒め煮 長芋明太サラダ ご飯1/2 | 1 (E414 P)17.3 塩分2.2 ポークカレーライス 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 | (E)450 (P)16.8 塩分2.2 ご飯 鰆の西京焼き 高野豆腐の含め煮 グリーンサラダ | E 15.4 塩分2.3 4 4 4 5 5 5 5 5 5 5 | (E)455 (P)13.4 塩分2.4 ご飯 鶏肉のみぞれ煮 アスパラのソテー 春雨の酢の物 |
| | ©529 ©20.4 塩分1.9 ご飯 | ©494 P12.9 塩分2.2 ご飯 | ©461 P15.7 塩分2.0 ご飯 | ©570 ®17.4 塩分2.2 ご飯 | ©484 ©27.3 塩分1.7 ご飯 | ©532 ©26.9 塩分2.6 ご飯 | €475 №20.3 塩分1.8 ご飯 |
| Я | 肉豆腐 いんげん金平 カリフラワーサラダ <u>©526 (P21.3 塩分2.0</u> 3/18 (月) | 煮込みハンバーグ アスパラソテー マカロニサラダ (E)569 (P)17.7 塩分2.2 3/19 (火) | 豆腐ステーキきのこソース じゃが芋そぼろ煮 白菜のからし和え <u>()506 ()16.9 塩分2.0</u> 3/20 (水) | 帆立玉あんかけ 大豆煮 もやしのナムル (E)492 (P)21.6 塩分2.3 3/21 (木) | 豚肉の梅ポン炒め 筑前煮 小松菜の和え物 (E)502 (P)21.1 塩分2.4 3/22 (金) | 鮭の白味噌煮 さつま芋きんぴら きゅうりとしらす和え (E)483 (P)25.0 塩分1.5 3/23 (土) | 白身魚フライ ぜんまいの炒り煮 白菜ゆかり和え <u>©468 </u> <u>P16.6 塩分2.3</u> 3/24 (日) |
| 朝 | ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁(里芋・ワカメ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト | ご飯 ブロッコリー炒め物 味噌汁(キャペッ・ネギ) ゆずみそ ヨーグルト | ご飯 豚肉炒り煮 味噌汁(みつば・里芋) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト | 野菜雑炊 味噌汁(厚揚げ・ネギ) 香の物 ヨーグルト | 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 | ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(冬瓜・ネギ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト | ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(なす・ワカメ) ゆずみそ ヨーグルト |
| 昼 | ©406 ©11.7 塩分2.5 みょうが香りごはん 肉じゃが 菜の花くるみ和え 茶碗蒸し | E431 P18.0 塩分2.5ご飯鶏肉の粕漬け焼角麩の炒り煮ふきのお浸し | (E512 (例19.7 塩分1.8 かきあげうどん かり 豆腐 きゅうりの昆布和えご飯1/2 春かの日 | ©392 ©16.6 塩分2.8 ご飯 えびかつ あさりの炒め煮 里芋のユズ味噌 | (E)450 (P)13.0 塩分2.8ご飯鍋しぎ高野の煮びたしもずく酢 | (E)448 (P)12.3 塩分2.1 あさりご飯 鶏肉のガーリックパター 金時豆煮 のっぺい汁 | (€437 №11.6 塩分1.8 味噌カツ丼 かぽちゃの煮物 なめたけおろし和え フルーツヨーグルト |
| g | ©528 P23.4 塩分2.4 ご飯 麻婆なす 豚肉焼売 キャベツの和え物 ©533 P17.1 塩分1.6 | <u>に518</u> <u>P22.6</u> <u>塩分1.7</u> ご飯しらすとネギの千種焼き冬瓜の煮物レンコンサラダ<u>に517</u> <u>P19.4</u> <u>塩分2.1</u> | €449 ₱13.9 塩分4.0ご飯鮭のコーンマヨ焼きかぼちゃの煮物ッナサラダ€490 ₱22.4 塩分1.4 | ©498 P16.6 塩分2.4 ご飯 肉団子のトマト煮 じゃが宇金平 マカロニサラダ ©530 P14.0 塩分1.3 | ©528 P23.2 塩分1.8 ご飯 白身魚の本キ*のせ焼き さつま芋と切昆布の煮物 ごぼうサラダ ©469 P18.5 塩分1.9 | 春雨の酢の物 ©572 ®15.2 塩分1.8 | ⑤597 ⑥18.7 塩分3.2ご飯鶏肉の治部煮風焼きなすブロッコリーサラダ⑥444 ⑥22.1 塩分1.3 |
| 朝 | 3/25 (月) ご飯 もやしのソテー 味噌汁(みつば・里芋) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト | 3/26 (火) ご飯 ポトフ風 味噌汁(冬瓜・油あげ) 春の物 ヨーグルト | 3/27 (水) ご飯 ベーコンのソテー 味噌汁(かぶ・わかめ) 梅びしお ヨーグルト | 3/28 (木) ご飯 なすの生姜炒め 味噌汁(あげ・ほうれん草) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト | 3/29(金) ご飯 卵とじ 味噌汁(大根・いんげん) たいみそ ヨーグルト | 3/30 (土) ご飯 山芋の煮つけ 味噌汁(もやし・わかめ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト | 3/31 (日) ご飯 (ほつけの塩焼き 味噌汁(じゃが芋・大根菜) 金山寺みぞ ヨーグルト |
| | ©401 ©11.6 塩分1.9 ご飯 鮭のマヨネーズ焼 加賀揚げの炒り煮 ビーフンの中華和え | ©429 ®16.0 塩分2.6 ご飯 天ぷら 高野豆腐の含め煮 大根の酢の物 | €431 ₱11.6 塩分2.6 ご飯 魚の菜種焼き チャブチェ モロヘイヤの和え物 | ©444 ©15.9 塩分1.7 野菜白湯ラーメン ちくわの磯辺揚げ アスパラサラダ ご飯1/2 | ©444 ®15.3 塩分2.4 ご飯 油淋鶏 たけのこの信田煮 ほうれん草の味噌和え | ©440 ©13.3 塩分2.0 ビーフカレー 香の物(福神漬・らっきょ) アスパラサラダ フルーツヨーグルト | €435 ®17.3 塩分2.2ご飯中華風卵焼きビーフンソテーもやしサラダ |
| g | €535 | €504 P20.6 塩分1.7ご飯 すき焼き風煮玉子焼き わかめと長芋のサラダ€542 P27.8 塩分2.0 | E524 P21.8 塩分1.9ご飯肉野菜炒めごぼうの煮付けマカロニ和風サラダE561 P22.9 塩分1.8 | €503 P20.4 塩分3.9ご飯 チャンプル 山芋のそぼろ煮 小松菜胡麻和え€491 P19.8 塩分1.8 | ©578 P26.5 塩分26.5 ご飯 魚の塩焼き(さば) かぶの炒め旨煮 磯辺和え E470 P22.1 塩分1.4 | ©555 (P15.9 塩分2.3 ご飯 八宝菜 かに焼売 春菊ごま和え (E472 (P21.3 塩分2.3 | €499 (P23.7 塩分2.3ご飯 家常豆腐 たけのこのおかか煮 人参の中華和え€515 (P20.7 塩分1.8 |