

中部台ケアセンターだより

令和6年4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

5月号

新緑が気持ちいい季節になりましたね。日によっては、夏日が観測されますので、こまめに水分補給をしてくださいね。今月も無理なく身体を動かしていきましょう！



入所

桜がとっても綺麗でした♪



桜餅風デザートを作りました！

ショートステイ



いちご狩りに出かけました!! 楽しかったです😊

デイケア

3/25~3/29 に花見弁当の出前を取り、天気の良い日には施設前にて召し上がっていただきました。



豪華なお弁当で、皆さん口々に『おいしいね〜』『お酒があったらよかったなあ』『子供を連れて、桃太郎神社に行ったよ』といろんな話をしてみえました。次の企画も楽しみにしてくださいね。



もし、やってみたいことや食べたいものがあれば、職員に教えてくださいね。

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。
- ③ **汚れもの入れやお菓子の購入**の際に使用する**ビニール袋の持参**をお願いします。



栄養課より

~お茶のおいしい季節です~



5月は新茶の季節です。

立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といい、この日に採られたお茶を飲むと1年間、無病息災で過ごせるといわれています。

「新茶」とは、その年の最初に生育した新芽を摘み取って作ったお茶のこと。そのあとに摘み取られる「二番茶」、「三番茶」に比べて苦渋みのあるカテキンやカフェインが少なく、旨味、甘味の成分であるアミノ酸が多い傾向にあります。

新茶の入れ方



新茶は若葉のようなさわやかな香りがあります
さわやかな香りとほどよい渋みを楽しみたい場合
 やや熱めの湯でさっと抽出するとよいでしょう
旨味の多い味わいを楽しみたい場合
 湯を70度くらいまで冷ましてからじっくりと抽出しましょう

緑茶の効能



抗酸化作用

緑茶に含まれるカテキンは、病気や老化の原因になる活性酸素が増えるのを防いでくれます

リラックス効果

旨味成分であるテアニンは、緊張や興奮を落ち着かせ、体や精神をリラックスさせることに役立ちます



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](#)→





R6年5月 中部台ケアセンター 献立表



		5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	
朝	選択Bメニュー	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 ④37 ⑨11.1 塩分2.3	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 ④20 ⑨13.7 塩分2.0	ご飯 ベーコンソーテー 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) うめびしお ヨーグルト ④48 ⑨11.0 塩分2.9	ご飯 厚揚げの炒め煮 味噌汁(やまいも・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④42 ⑨14.6 塩分2.1	ご飯 ウインナーソーテー 味噌汁(ワカメ・しめじ) ゆずみそ ヨーグルト ④63 ⑨11.3 塩分2.6	
昼	5月10日 あんぱんクリームパン・ ポテトサラダ・コーンスープ 5月17日 ロールサンド・コーンスープ 5月24日 あんぱんクリームパン・ マカロニサラダ・コーンスープ	豚汁うどん 温泉卵 ほうれん草のしらす和え ご飯1/2 ⑤09 ⑨23.2 塩分2.3	ご飯 メンチカツ ちくわの炒め煮 アスパラと玉葱のサラダ ⑤23 ⑨16.3 塩分3.0	ご飯 ミートローフ ピーマンの金平 香菊の磯和え ⑤20 ⑨22.1 塩分1.6	ご飯 さばの煮つけ ふきの煮物 もやしの生姜和え ④85 ⑨28.8 塩分2.2	ご飯 チキン南蛮 白滝の炒り煮 じゃが芋和風サラダ ⑤23.4 ⑨ 塩分1.9	
夕	5月31日 あんぱんクリームパン・ マカロニサラダ・コーンスープ	ご飯 鮭のチャンチャン焼き風 あさりの炒め煮 チキンサラダ ④90 ⑨29.9 塩分2.2	ご飯 豚肉カレー炒め かぶうすくず煮 さつま芋サラダ ⑤95 ⑨18.7 塩分1.3	ご飯 海老玉のあんかけかけ ぜんまいの煮つけ 大根サラダ ⑤09 ⑨24.6 塩分2.0	ご飯 クリームシチュー マカロニポリアン カリフラワーサラダ ⑤49 ⑨19.8 塩分2.2	ご飯 白身魚のピザ焼き いろいろつみれの煮物 明太サラダ ④94 ⑨22.1 塩分1.9	
		5/6 (月)	5/7 (火)	5/8 (水)	5/9 (木)	5/10 (金)	
朝	ご飯 ピーマンと竹輪の金平 味噌汁(なす・あげ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④36 ⑨11.7 塩分2.5	ご飯 オムレツ 味噌汁(玉ねぎ・みつば) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④24 ⑨12.8 塩分2.4	そばろ雑炊 味噌汁(厚揚げ・絹さや) 香の物 ヨーグルト ③94 ⑨16.4 塩分2.9	ご飯 赤魚の生姜タレ焼き 味噌汁(キャベツ・なめこ) 金山寺みそ ヨーグルト ④29 18.6 ⑨ 塩分2.1	ご飯 なすの煮物 味噌汁(大根・ねぎ) ふりかけ(おかか) ヨーグルト ④24 ⑨15.3 塩分2.1	ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁(なす・わかめ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④31 ⑨12.6 塩分2.6	ご飯 野菜の炒め煮 味噌汁(じゃが芋・絹さや) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④31 ⑨11.4 塩分1.6
昼	ご飯 麻婆豆腐 あんかけ餃子 キャベツのごまあえ ⑤61 ⑨17.8 塩分1.7	チキンカレーライス 野菜サラダ 香の物(福神漬・らっきょ) フルーツヨーグルト ⑤12 ⑨15.3 塩分2.2	ご飯 豚肉といんげんの生姜炒め もやしのお浸し のっぺい汁 ④99 ⑨23.5 塩分2.6	枝豆ご飯 天ぷら もずく酢 かき玉汁 レアーチーズ ⑤04 ⑨20.5 塩分2.7	台湾ラーメン 五目厚焼き玉子 長芋の酢の物 ご飯1/2 ⑤30 ⑨24.5 塩分3.2	ご飯 さばのトマト煮込み れんこん炒り煮 和風サラダ ⑤45 ⑨23.8 塩分2.1	ご飯 味噌かつ 角麩の炒り煮 白菜のゆかり和え ⑤44 ⑨20.1 塩分2.3
夕	ご飯 青梗菜と牛肉の炒め物 かぼちゃの煮物 大根の梅おかか和え ④98 ⑨18.9 塩分2.1	ご飯 白身魚の照り焼き チリソース煮 春雨の中華サラダ ④86 ⑨25.5 塩分2.2	ご飯 サーモンフライ 野菜のとろろ煮 山菜の酢の物 ⑤85 ⑨23.5 塩分1.8	ご飯 青椒肉絲 かにしゅうまい 柚子味噌和え ⑤04 ⑨18.3 塩分1.6	ご飯 白身魚のしそ焼き 豚肉とさつま芋の炒り煮 空豆の白和え ⑤03 ⑨24.8 塩分2.1	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 アスパラソーテー マカロニサラダ ④61 ⑨20.8 塩分1.8	ご飯 揚げ豆腐 大根といかの煮物 海藻サラダ ④41 ⑨19.3 塩分2.4
		5/13 (月)	5/14 (火)	5/15 (水)	5/16 (木)	5/17 (金)	
朝	ご飯 厚揚げ煮つけ 味噌汁(冬瓜・ワカメ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④29 ⑨14.6 塩分2.2	ご飯 ブロッコリー炒め物 味噌汁(なめこ・ネギ) ゆずみそ ヨーグルト ④30 ⑨17.8 塩分2.1	ご飯 厚揚げと豚肉炒り煮 味噌汁(みつば・じゃが芋) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ⑤13 ⑨19.6 塩分2.1	野菜雑炊 味噌汁(厚揚げ・ネギ) 香の物 ヨーグルト ③91 ⑨16.7 塩分2.9	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 ④93 ⑨12.1 塩分1.6	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 ④48 ⑨12.3 塩分2.1	ご飯 つくねの煮付け 味噌汁(なす・ワカメ) ゆずみそ ヨーグルト ④62 ⑨13.0 塩分2.7
昼	ご飯 サバの照り焼き ふきの味噌煮 春雨サラダ ④88 ⑨19.6 塩分2.2	海鮮塩焼きそば 山芋のそば煮 たまご豆腐 ご飯1/2 ⑤16 ⑨19.5 塩分1.9	ご飯 白身魚のフライ 白身魚のソーテー モロヘイヤとオクラの昆布和 ④90 ⑨16.1 塩分2.6	ご飯 しらすとネギの干種焼き 大豆煮 胡瓜の酢の物 ⑤19 ⑨26.3 塩分1.7	梅と大葉のご飯 治部煮風 茶碗蒸し 青梗菜の中華風和え ④51 ⑨24.9 塩分3.3	ご飯 鶏肉の塩麹焼き おろし煮 わさび醤油和え ⑤21 ⑨21.2 塩分2.0	ご飯 魚のねぎ焼き 切干大根の炒め煮 とろろ ④91 ⑨21.8 塩分1.6
夕	ご飯 鶏肉のカレー(カドリーチキン) 青菜のさつと煮 里芋のごまよこし ⑤50 ⑨23.3 塩分1.6	ご飯 白身魚の揚げびたし さつまあげの煮物 かぼちゃサラダ ⑤16 ⑨19.5 塩分1.9	ご飯 オムレツホワイトソースかけ さつま芋の煮びたし 明太子サラダ ④87 ⑨13.0 塩分1.8	ご飯 豚肉の梅味噌炒め さつま芋の旨煮 ほうれん草のかか和え ⑤30 ⑨19.9 塩分1.9	ご飯 魚のパン粉焼き もやしの炒り煮 カリフラワーのサラダ ⑤12 ⑨26.2 塩分1.3	ご飯 家常豆腐 大根の煮物 ブロッコリーとトマトの和え物 ⑤01 ⑨19.9 塩分2.3	ご飯 牛焼肉 白菜の旨煮 アスパラの甘酢和え ⑤14 ⑨22.5 塩分2.0
		5/20 (月)	5/21 (火)	5/22 (水)	5/23 (木)	5/24 (金)	
朝	ご飯 卵とじ 味噌汁(みつば・厚揚げ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ⑤06 ⑨20.4 塩分2.0	ご飯 ポトフ風 味噌汁(冬瓜・油あげ) 香の物 ヨーグルト ④36 ⑨16.1 塩分2.6	ご飯 ベーコンのソーテー 味噌汁(かぶ・わかめ) 梅びしお ヨーグルト ④30 ⑨11.5 塩分2.5	ご飯 なすの生姜炒め 味噌汁(えのき・ほうれん草) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④27 ⑨15.4 塩分2.0	ご飯 もやしのソーテー 味噌汁(なす・いんげん) たいみそ ヨーグルト ④39 ⑨10.8 塩分1.6	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 ④40 ⑨13.3 塩分2.0	ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁(油揚げ・しめじ) 金山寺みそ ヨーグルト ④24 ⑨17.7 塩分2.5
昼	ご飯 山菜そば 磯辺フライ いんげんの黒ごま和え ご飯1/2 ④55 ⑨14.3 塩分3.6	ご飯 海老ボールのカレークリーム煮 かぶとツナの炒め マカロニサラダ ⑤32 ⑨17.4 塩分2.2	ご飯 カレーの煮つけ たけのこの煮付け オクラの柚香和え ④22 ⑨21.9 塩分1.6	ご飯 酢豚肉団子 海老焼売 カリフラワーのサラダ ⑤51 ⑨13.5 塩分2.4	ご飯 エビカツ レンコンとツナの炒め煮 春雨の中華サラダ ⑤80 ⑨16.0 塩分2.9	ご飯 鶏肉の黒酢あんかけ じゃが芋煮つけ 豆苗とゆばのわさび和え ⑥20 ⑨24.5 塩分2.1	ご飯 ピーフカレーライス 香の物(福神漬・らっきょ) レタスのサラダ フルーツヨーグルト ⑤47 ⑨15.4 塩分2.6
夕	ご飯 鮭のムニエル 南瓜のいとこ煮 菜の花のからし和え ④67 ⑨24.2 塩分1.7	ご飯 豚肉しょうが焼き なすの味噌煮 切干大根の酢の物 ⑤05 ⑨19.7 塩分1.5	ご飯 鶏肉のガーリックバター あんかけ餃子 白菜のピーナツ和え ⑤97 ⑨21.9 塩分2.2	ご飯 魚の山椒焼 ぜんまいの煮つけ 棒々鶏風サラダ ④38 ⑨22.0 塩分2.1	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼 高野豆腐の含め煮 アスパラとがりの和え物 ⑤05 ⑨27.4 塩分1.6	ご飯 白身魚のしそチヂミ いんげんの炒り煮 オニオンサラダ ④80 ⑨20.3 塩分2.2	ご飯 野菜入り厚焼き卵 ピーマンと竹輪の金平 さつま芋サラダ ⑤61 ⑨19.5 塩分1.7
		5/27 (月)	5/28 (火)	5/29 (水)	5/30 (木)	5/31 (金)	
朝	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(豆腐・大根葉) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④39 ⑨12.9 塩分2.3	ご飯 つみれの煮物 味噌汁(なす・ネギ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④39 ⑨12.2 塩分2.7	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(厚揚げ・ほうれん草) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④15 ⑨14.7 塩分1.6	ご飯 ウインナーソーテー 味噌汁(なめこ・いんげん) たいみそ ヨーグルト ④71 ⑨11.9 塩分2.2	ご飯 青菜の炒め物 味噌汁(じゃが芋・えのき) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④43 ⑨12.5 塩分2.5	ご飯 煮込みハンバーグ ぜんまいの金平 たらこマカロニサラダ ⑤51 ⑨16.9 塩分2.1	ご飯 きしめん さつま芋天 おくらのおろし和え ご飯1/2 ⑤04 ⑨13.9 塩分4.0
昼	ご飯 魚の香り揚げ 冬瓜の煮物 えんどうの胡麻和え ④76 ⑨20.4 塩分1.8	ご飯 すき焼き風煮 あさりの中華炒め 山菜の酢の物 ⑤15 ⑨23.9 塩分1.5	ご飯 白身魚の菜種焼き 切干し大根の煮付 里芋ポテトサラダ ⑤13 ⑨20.2 塩分1.8	ご飯 鶏つくね みぞれあん なすの煮しめ 和風ごぼうサラダ ⑤31 ⑨21.4 塩分2.2	ご飯 豆腐のピリ辛煮 大根の煮物 ピーンの中華サラダ ④37 ⑨16.2 塩分1.9		
夕							



※献立は変更になる場合があります