

中部台ケアセンターだより

令和6年5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

6月号

暑かったり寒かったりと、身体に負担の多い季節になりました。

十分な睡眠をとり、衣服の調整などを行い、体調管理に気を付けていきましょう！



入所

お母さんの
素敵な笑顔♪



里山公園へ出かけました😊



散歩でリフレッシュ！



ショートステイ

手作りおやつを
楽しんでいます♪



南瓜羊羹



抹茶ケーキ

デイケア

こどもの日には一日早ですが、5/4(土)菖蒲湯に入っていました。浴槽に浮かべる菖蒲やよもぎの葉を切り、ネットに入れたりの準備は、



皆さん、満面の笑みで入浴されました。

この日のレクリエーションでは、かぶとりゲームを行い、じゃんけんで勝ち残った方の頭上にはかぶとが山盛り(写真)、

おめでとうございます😊



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

6月6日は「梅の日」ということで、今回は6月頃から実の収穫が始まる梅の効果・効能について紹介したいと思います。



食中毒予防



梅干しに含まれるクエン酸には、食中毒の原因となる細菌の増殖を抑える働きがあるとされています。

胃腸への効果

梅には殺菌効果や整腸作用などがあり、古くより民間で使われてきました。



カルシウムの吸収促進

梅に含まれるクエン酸には、カルシウムの吸収を促進する効果があります。



動脈硬化予防

梅干しには、動脈硬化の原因となる血圧の上昇を抑える働きがあるとされています。



疲労回復効果

梅に含まれるクエン酸は、疲労回復にも効果的です。



食欲増進効果

梅の酸味成分には、唾液の分泌を促し食欲を増進させる働きがあります。



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](#)→



		選択Bメニュー				6/1 (土)	6/2 (日)
朝	6月7日	6月28日				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 ④433 ①13.5 塩分2.3	ご飯 がんもの煮付け 味噌汁(じゃが芋・大根菜) 金山寺みそ ヨーグルト ④472 ①15.5 塩分2.5
昼	あんパン・クリームパン・マカロニサラダ コーンスープ	あんパン・クリームパン・スパサラダ コーンスープ				ご飯 油淋鶏 大豆煮 わさび醤油和え ⑤596 ②25.1 塩分2.2	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 ④490 ②24.7 塩分2.1
夕	6月21日 ロールサンド(ツナ・たまご)・コーンスープ					ご飯 黄金カレイのおろし煮 ナポリタン 小松菜のなめ苺和え ④441 ②20.8 塩分2.0	ご飯 チキンボールのトマト煮 青菜と筍の炒め煮 大根サラダ ④469 ②15.1 塩分1.9
		6/3 (月)	6/4 (火)	6/5 (水)	6/6 (木)	6/7 (金) 選別	6/8 (土)
朝	ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁(えのき・いんげん) たいみそ ヨーグルト ④437 ①17.9 塩分2.2	鶏そぼろ雑炊 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) 香の物 ヨーグルト ④388 ①16.5 塩分1.8	ご飯 かぶのそぼろ煮物 味噌汁(わかめ・なめこ) 梅びしお ヨーグルト ④415 ①12.3 塩分2.1	ご飯 加賀揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④449 ①12.5 塩分2.1	ご飯 キャベツソテー 味噌汁(豆腐・大根菜) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④453 ①11.9 塩分2.5	ご飯 青菜といかの炒め煮 味噌汁(大根・わかめ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④392 ①13.6 塩分2.5	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(厚揚げ・しめじ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④466 ①13.6 塩分2.4
昼	しらすと塩昆布の混ぜごはん 揚げだし豆腐 フレンチ和え けんちん汁 ④482 ①13.6 塩分2.4	ご飯 みぞれとんかつ かぼちゃの煮物 かりアワのドレッシング和え ④548 ①19.0 塩分2.6	ソース焼きそば 厚揚げとエビの旨煮 菜の花のピーナツ和え ご飯1/2 ④550 ②26.8 塩分2.5	ポークカレーライス 香の物(福神漬・らっきょ) オクラのサラダ フルーツヨーグルト ④534 ①15.4 塩分2.3	ご飯 牛焼肉 つみれの煮付け 白菜の甘酢和え ④518 ②20.1 塩分1.9	ご飯 白身魚の明太マヨ焼 大豆煮 春雨の酢の物 ④520 ②26.3 塩分1.8	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 ④525 ②19.1 塩分1.7
夕	ご飯 青椒肉絲 白菜の春雨煮 ポテトサラダ ④556 ②23.8 塩分1.7	ご飯 魚のはちみつ照り焼き さつま揚げの煮付け 青菜の和え物 ④493 ②22.0 塩分1.9	ご飯 牛肉のポテト炒め 春菊の中華煮 白菜のさっぱり和え ④482 ②21.6 塩分1.7	ご飯 揚げ豆腐 ひじきの煮物 青菜とエリンギのお浸し ④470 ①19.8 塩分2.1	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え ④487 ②26.5 塩分2.0	ご飯 スパニッシュオムレツ 茄子の煮物 わさび和え ④519 ①18.1 塩分2.2	ご飯 麻婆豆腐 海老焼売 海藻の酢の物 ④508 ②15.9 塩分2.4
		6/10 (月)	6/11 (火)	6/12 (水)	6/13 (木)	6/14 (金)	6/15 (土)
朝	ご飯 ごぼうの炒め煮 味噌汁(じゃが芋・えのき) たいみそ ヨーグルト ④477 ①15.7 塩分2.1	ご飯 ベーコンソテー 味噌汁(なめこ・いんげん) 梅びしお ヨーグルト ④452 ①10.9 塩分2.4	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(かぶ・ねぎ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④414 ①12.7 塩分2.1	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁(じゃが芋・みつば) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④452 ①15.2 塩分2.1	ご飯 キャベツと海老の炒め物 味噌汁(大根・わかめ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④376 ②9.0 塩分2.3	ご飯 さつま揚げの煮びたし 味噌汁(豆腐・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④403 ①13.6 塩分2.5	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(大根・わかめ) ゆずみそ ヨーグルト ④450 ①12.4 塩分2.5
昼	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 ご飯1/2 ④490 ②21.7 塩分3.1	ご飯 おろしハンバーグ たけのこの金平 マカロニサラダ ④531 ①16.4 塩分2.0	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 大根とあさりの煮物 茶碗蒸し ④570 ②27.0 塩分2.5	ご飯 さばの味噌煮 れんごんの金平 ビーンズサラダ ④538 ②24.7 塩分2.5	ご飯 朴葉寿司 鶏肉の磯辺揚げ オクラと長芋の和え物 すまし汁 紫陽花ゼリー ④528 ②21.7 塩分2.7	かきあげ丼 なすの華風浸し 棒々鶏サラダ フルーツヨーグルト ④534 ②12.6 塩分1.9	ご飯 ビーフシチュー ツナマヨコロケ グリーンサラダ ④510 ②16.9 塩分2.0
夕	ご飯 ニラ豚炒め ぜんまいのツナ煮 かぶサラダ ④521 ①19.5 塩分2.3	ご飯 魚のもろみ焼き ほうれん草のソテー もやしサラダ ④472 ②23.8 塩分1.9	ご飯 鮭のピザ焼き 角麩のさっと煮 さつま芋サラダ ④528 ②25.5 塩分1.8	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 ④492 ②20.6 塩分1.8	ご飯 家常豆腐 白滝の炒り煮 かぶサラダ ④517 ①19.4 塩分2.1	ご飯 白身魚の白味噌煮 南瓜のそぼろ煮 かりフラワーのサラダ ④489 ②23.0 塩分2.1	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜の煮物 ひじきのサラダ ④509 ②23.4 塩分1.6
		6/17 (月)	6/18 (火)	6/19 (水)	6/20 (木)	6/21 (金) 選別	6/22 (土)
朝	ご飯 鶏肉のポン酢炒め 味噌汁(豆腐・ねぎ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④453 ①18.4 塩分1.7	ご飯 ピーマンと竹輪の金平 味噌汁(なす・みょうが) 梅びしお ヨーグルト ④417 ①10.8 塩分2.8	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 ④469 ①11.5 塩分2.6	ご飯 大根の煮物 味噌汁(貝割れ・えのき) 金山寺みそ ヨーグルト ④433 ①15.4 塩分2.1	ご飯 角麩の煮つけ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) ふりかけ(おかか) ヨーグルト ④456 ①19.1 塩分2.2	ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁(なす・絹さや) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④439 ①12.2 塩分2.4	ご飯 赤魚のみりん焼き 味噌汁(ほうれん草・わかめ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④427 ①18.3 塩分2.7
昼	きつねうどん 彩りつみれの煮物 ごぼうサラダ ご飯1/2 ④479 ①15.6 塩分4.4	ご飯 鶏肉のから揚げ 角麩の炒り煮 ほうれん草のお浸し ④608 ②23.7 塩分2.1	ご飯 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 ④512 ①18.3 塩分3.0	ご飯 温玉牛丼 人参とピーマンの甘辛炒め 白花豆 ゼリーカクテル ④625 ②23.2 塩分2.0	ご飯 カレーの煮つけ 海鮮ソテー くろみお和え ④463 ②27.1 塩分2.4	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 ④482 ①19.9 塩分2.6	ご飯 豚肉の生姜炒め 筑前煮 山菜の酢の物 ④547 ②25.0 塩分1.6
夕	ご飯 魚の照り焼き じゃが芋煮付 いんげんの黒ごま和え ④480 ②20.4 塩分1.3	ご飯 赤魚の煮つけ 豆腐のそぼろ味噌かけ 長芋の酢の物 ④444 ②22.2 塩分1.6	ご飯 なすと豚肉の生姜炒め 絹あげとたけのこの煮物 花野菜サラダ ④464 ①18.2 塩分1.3	ご飯 白身魚のガーリックバターのせ さつま芋と切昆布の煮物 おくらのおろし和え ④449 ①17.4 塩分1.7	ご飯 メンチカツ れんごん炒り煮 春雨の酢の物 ④529 ①13.4 塩分2.0	ご飯 酢豚風肉団子 ふきの信田煮 豆のサラダ ④569 ①16.0 塩分1.9	ご飯 和風麻婆豆腐 さつま揚げの煮物 梅おかか和え ④478 ①16.9 塩分2.2
		6/24 (月)	6/25 (火)	6/26 (水)	6/27 (木)	6/28 (金) 選別	6/29 (土)
朝	ご飯 豚肉とごぼうの炒め煮 味噌汁(あげ・みょうが) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④480 ①17.2 塩分1.8	ご飯 鮭雑炊 味噌汁(じゃが芋・ネギ) 香の物 ヨーグルト ④343 ①12.5 塩分2.2	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(かぶ・油揚げ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④456 ①12.9 塩分2.2	ご飯 長芋のバター醤油炒め 味噌汁(わかめ・ほうれん草) ゆずみそ ヨーグルト ④403 ①10.4 塩分2.3	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(厚揚げ・大根菜) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④456 ①13.9 塩分2.1	ご飯 魚河岸の煮物 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④473 ①12.9 塩分2.6	ご飯 アスパラソテー 味噌汁(なす・みつば) うめびしお ヨーグルト ④442 ①11.8 塩分2.6
昼	ご飯 エビカツ なすの味噌煮 もずく酢 ④468 ①12.6 塩分2.7	ご飯 野菜白湯ラーメン 帆立フライ かぼちゃサラダ ご飯1/2 ④578 ②21.9 塩分3.1	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 ④499 ①19.6 塩分2.0	ご飯 スパニッシュオムレツ じゃが芋のコンソメ煮 ゼリーカクテル ④500 ②23.7 塩分2.3	ご飯 かぶのクリーム煮 レタスサラダ ゼリーカクテル ④494 ①13.9 塩分2.4	ご飯 鶏肉の治部煮 焼きなす アスパラのサラダ ④413 ①19.2 塩分2.2	ご飯 フライ盛合せ 冬瓜の煮物 オクラのさっぱり和え ④487 ①13.6 塩分1.6
夕	ご飯 ふくさ焼き 長芋の煮物 ピーマンの和え物 ④478 ①18.4 塩分1.8	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 大豆煮 ツナサラダ ④503 ②26.5 塩分1.6	ご飯 肉豆腐 もやしのソテー 青菜の磯和え ④565 ②24.6 塩分2.2	ご飯 白身魚のトマト煮 大根の炒め煮 菜の花のお浸し ④525 ②26.6 塩分1.7	ご飯 青柳肉絲 焼売 春雨の中華サラダ ④550 ②21.9 塩分1.9	ご飯 揚げ豆腐 牛肉の旨煮 さつま芋サラダ ④554 ②21.3 塩分1.6	ご飯 干焼焼き じゃが芋の煮物 ひじきの白和え ④542 ②21.5 塩分2.1

※献立は変更になる場合があります