

中部台ケアセンターだより

令和6年6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

7月号

梅雨の季節となりましたね 🌧️

こまめに水分補給を行い、体調管理に努めてください。

元気よく、この夏を乗り切りましょう！



入所 父の日

素敵な笑顔の
お父さん♪



ショートステイ



ぎふ清流里山公園へ
出かけました。
植物を眺めたり、
ソフトクリームを
食べたり…
楽しい時間を
過ごしました!



デイケア

新聞紙で折り紙を
しました♪



『子供のことは、ようやったけど、忘れてしまったなあ。』
『これでよかったかなあ』と、
利用者様同士で教え合いながら、紙風船が出来ました。
今度は、鶴を作りましょう!!



デイケアからのお願い

- ①天候や交通状況により、送迎に時間を要することがあります。
- ②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。
- ③施設内・送迎車内は、エアコンで空調管理をしております。
寒く感じられることもありますので、薄手の羽織物等で
調節して下さい。
- ④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 脱水を防いで夏を乗り切ろう!!



湿度と気温が高いこの時期は、食欲も減退し、体調面での不調を引き起こしやすくなります。

自分では気づかぬうちに脱水症の一手手前になっている場合も…普段から意識して水分補給に努めましょう!



脱水予防のポイント

・1日に必要な水分量を知っておく

高齢者の1日に必要な水分摂取量は、**体重1kgあたり約40ml**とされています。

食事以外に約**1~1.5ℓ**の水分摂取が目安です。

・こまめに水分補給をする

毎食時、10時、15時、起床時、入浴前後、就寝前などに好きな飲み物を用意して、
コップ1杯ずつは飲むようにしましょう。

ゼリーや水分を多く含むフルーツなど水分量の多い物をおやつに取り入れるのも効果的です。



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7月 中部台ケアセンター 献立表



	7/1 (月)	7/2 (火)	7/3 (水)	7/4 (木)	7/5 (金) <small>選定</small>	7/6 (土)	7/7 (日)
朝	ご飯 がんもの煮付け 味噌汁(なめこ・いんげん) たいみそ ヨーグルト ④463 ⑨15.4 塩分2.5	しらす雑炊 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) 金時豆煮 ヨーグルト ④363 ⑨14.8 塩分2.6	ご飯 ビーフんじの炒め煮 味噌汁(絹さや・えのき) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④421 ⑨12.7 塩分2.4	ご飯 加賀揚げの煮物 味噌汁(小松菜・あげ) 梅びしお ヨーグルト ④423 ⑨12.0 塩分2.9	ご飯 キャベツソテー <small>選定</small> 味噌汁(豆腐・大根菜) 味噌汁(豆腐・大根菜) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④438 ⑨11.2 塩分2.1	ご飯 つみれの煮物 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④444 ⑨12.5 塩分2.7	ご飯 ベーコンソテー 味噌汁(厚揚げ・小松菜) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④471 ⑨12.8 塩分1.8
昼	ご飯 豚肉の生姜炒め さつま揚げ炒め なめ茸和え ④548 ⑨21.4 塩分2.0	ご飯 白身魚のフライ 角麩の煮付け アボカド入りマカロニサラダ ④590 ⑨19.7 塩分2.1	ご飯 麻婆豆腐 ぜんまいの煮つけ 菜の花の和え物 ④496 ⑨17.8 塩分1.5	冷やし中華 エビフライ 金時豆煮 ご飯1/2 ④465 ⑨20.6 塩分2.2	ご飯 チキン南蛮 じゃが芋コンソメ煮 海藻サラダ ④614 ⑨20.1 塩分2.0	ご飯 豚とやしの炒め物 金平ごぼう 白菜の酢の物 ④499 ⑨20.0 塩分1.6	ご飯 魚の明太マヨ焼 <small>選定</small> イカじゃが おくらの梅おろし和え ④470 ⑨24.1 塩分1.9
夕	ご飯 豆腐のオイチヤ炒め 白菜の旨煮 苦瓜と蒸し鶏のサラダ ④420 ⑨15.5 塩分2.0	ご飯 牛肉ときのこのソテー なすの煮浸し 大根サラダ ④450 ⑨18.5 塩分1.6	ご飯 煮込みハンバーグ ナポリタン 水菜と長芋のサラダ ④572 ⑨17.8 塩分2.2	魚のカレームニエル ポトフ風煮物 豆とチーズのサラダ ④535 ⑨24.4 塩分1.9	さばの味噌煮 筍のバター炒め 大根の梅和え ④472 ⑨20.6 塩分2.2	ご飯 千種焼き 茄子の甘酢炒め 春菊のごま和え ④477 ⑨22.9 塩分1.5	ご飯 牛しゃぶ 豆腐のそぼろあんかけ 胡瓜のしらす和え ④485 ⑨24.2 塩分2.4
	7/8 (月)	7/9 (火)	7/10 (水)	7/11 (木)	7/12 (金) <small>選定</small>	7/13 (土)	7/14 (日)
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 ④450 ⑨11.6 塩分2.3	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(里芋・ネギ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④441 ⑨11.8 塩分2.3	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 ④388 ⑨12.7 塩分2.0	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(じゃが芋・みつば) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④453 ⑨12.7 塩分2.3	ご飯 ベーコンソテー <small>選定</small> 味噌汁(大根・ワカメ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④433 ⑨10.6 塩分2.1	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 ④426 ⑨11.5 塩分2.3	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ゆずみそ ヨーグルト ④452 ⑨15.0 塩分2.3
昼	ご飯 麻婆茄子 絹揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ ④514 ⑨16.9 塩分1.5	ご飯 魚のムニエル(タルソース) きのこ麩の卵とじ しらす和え ④513 ⑨21.5 塩分2.0	夏野菜カレー 香の物(福神漬・らっきょ) グリーンサラダ フルーツヨーグルト ④544 ⑨13.5 塩分2.1	とうもろこしご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 冷奴 豆乳みそスープ ④510 ⑨22.0 塩分2.5	冷やし中華風さくらの和え ご飯1/2 ④425 ⑨16.9 塩分3.3	ご飯 魚の梅味噌焼き 高野豆腐の煮付け トマトサラダ ④545 ⑨28.3 塩分1.9	ご飯 かに玉の甘酢あんかけ なすの煮付け ひじきのサラダ ④529 ⑨20.5 塩分2.4
夕	ご飯 白身魚のピカタ ひじき煮 大根サラダ ④462 ⑨21.9 塩分1.9	ご飯 揚げだし豆腐 かりわーコンパ炒め 海藻サラダ ④473 ⑨12.6 塩分2.2	ご飯 白身魚の利休煮 もやし炒め マカロニサラダ ④524 ⑨23.8 塩分2.1	魚の柚香焼き 牛肉と昆布の炒め煮 かぼちゃサラダ ④499 ⑨24.3 塩分1.6	松風焼き ごった煮 春菊の酢の物 ④586 ⑨23.0 塩分1.6	八宝菜 焼売 もやし中華和え ④485 ⑨22.1 塩分2.3	白身魚の香草チズハン粉焼き 鶏団子とかぶの煮物 わさび醤油和え ④499 ⑨23.1 塩分1.5
	7/15 (月) <small>海の日</small>	7/16 (火)	7/17 (水)	7/18 (木)	7/19 (金) <small>選定</small>	7/20 (土)	7/21 (日)
朝	ご飯 なすの煮物 味噌汁(豆腐・ねぎ) 梅びしお ヨーグルト ④440 ⑨16.5 塩分2.5	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 ④389 ⑨13.6 塩分2.2	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 ④451 ⑨10.9 塩分2.5	ご飯 赤魚の粕漬焼 味噌汁(貝割れ・えのき) 金山寺みそ ヨーグルト ④424 ⑨18.0 塩分2.2	ご飯 角麩の煮つけ <small>選定</small> 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) ふりかけ(おかか) ヨーグルト ④416 ⑨13.5 塩分2.1	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 ④436 ⑨12.0 塩分2.4	ご飯 キャベツのホン酢炒め 味噌汁(ほうれん草・わかめ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④404 ⑨13.9 塩分2.5
昼	ご飯 味噌カツ 切干し大根の煮付 アボカドサラダ ④607 ⑨19.1 塩分2.5	三色丼 ふきの信田煮 ポテトサラダ ゼリーカクテル ④557 ⑨20.8 塩分1.7	ご飯 あじの南蛮漬 コンソメ煮 ほうれん草のくるみ和え ④474 ⑨25.5 塩分2.0	すき焼き風煮 ちくわの金平 きゅうりのびり辛和え ④513 ⑨22.7 塩分1.9	冷やし中華風そうめん ちくわのチーズ揚げ ごまみそサラダ ご飯1/2 ④449 ⑨17.6 塩分2.7	ご飯 豚肉の味噌バター炒め 茄子のそぼろあんかけ 大根サラダ ④658 ⑨23.7 塩分1.8	ご飯 豚肉の味噌バター炒め 茄子のそぼろあんかけ 大根サラダ ④565 ⑨20.9 塩分2.2
夕	ご飯 和風麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 アスパラと玉葱のサラダ ④504 ⑨15.3 塩分1.5	ご飯 エビカツ 里芋の煮ころがし うの花のサラダ ④469 ⑨14.3 塩分2.4	チキンソテー オニオンソース 炒り豆腐 春菊おろし和え ④587 ⑨25.5 塩分1.9	鯉フライ 大豆煮 グリーンサラダ ④519 ⑨22.8 塩分2.4	海老マヨ 春菊の煮浸し 豆サラダ ④592 ⑨19.1 塩分1.6	白身魚の梅焼き がんもどきの煮物 レンコンサラダ ④457 ⑨22.1 塩分2.3	豆腐のピリ辛煮 マカロニのり塩ソテー ブロッコリーの和え ④470 ⑨19.3 塩分1.6
	7/22 (月)	7/23 (火)	7/24 (水)	7/25 (木)	7/26 (金) <small>選定</small>	7/27 (土)	7/28 (日)
朝	ご飯 ごぼう炒め煮 味噌汁(おくら・油揚げ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④456 ⑨15.2 塩分1.6	味噌雑炊 味噌汁(じゃが芋・ネギ) うぐいす豆 ヨーグルト ④351 ⑨11.7 塩分1.4	ご飯 長芋のバター醤油炒め 味噌汁(かぶ・油揚げ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④416 ⑨10.6 塩分2.1	スクランブルエッグ 味噌汁(大根・大根菜) ゆずみそ ヨーグルト ④452 ⑨12.4 塩分2.0	ご飯 ミートボール(ナポリタン) 味噌汁(しめじ・ほうれん草) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④435 ⑨13.3 塩分2.2	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(冬瓜・ねぎ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④424 ⑨11.8 塩分2.2	ご飯 ベーコンのソテー 味噌汁(なす・あげ) うめびしお ヨーグルト ④446 ⑨12.8 塩分3.0
昼	たまごうどん ゴーヤチャンプルー ほうれん草のお浸し ご飯1/2 ④465 ⑨16.8 塩分4.2	ご飯 メンチカツ 根菜のさっぱりスープ煮 うの花和え物 ④555 ⑨15.9 塩分2.9	うなぎと菜味のどんぶり 野菜天ぷら もずく酢 <small>行事食</small> すまし汁 季節の果物ゼリー ④522 ⑨8.7 塩分2.5	鶏肉の梅し焼き 白菜のコンソメ煮 かぶの昆布和え ④452 ⑨22.1 塩分2.0	冷やし中華風そうめん ツナとネギの千種焼き 山菜と湯葉の煮物 オクラのゆかり和え ④475 ⑨18.1 塩分2.4	ご飯 鶏肉のピザ焼き たけのこの煮物 スパサラダ ④475 ⑨27.1 塩分1.6	海老天丼 かぶの旨煮 白菜の昆布和え ④463 ⑨11.4 塩分1.4
夕	ご飯 鶏肉のカレー焼き あさり和小松菜の炒め煮 ビーフンの中華和え ④488 ⑨26.4 塩分1.7	魚のトマトソースかけ 和風ソテー カリフラワーのマリネ ④503 ⑨21.7 塩分2.0	鶏の塩にんにく炒め 空豆のひすい煮 中華風和え物 ④533 ⑨26.4 塩分2.0	和風ハンバーグ レンコンの煮物 マカロニサラダ ④558 ⑨16.6 塩分2.2	黄金カレイの煮つけ ブロッコリーとベーコンのソ かぼちゃサラダ ④519 ⑨23.4 塩分1.9	海鮮の中華炒め さつま芋のそぼろあんかけ 苦瓜と蒸し鶏のサラダ ④533 ⑨16.8 塩分2.3	ご飯 回鍋肉 ごぼうの炒り煮 和風大根サラダ ④534 ⑨19.5 塩分2.0
	7/29 (月)	7/30 (火)	7/31 (水)	<div style="text-align: center;"> <h3>選定Bメニュー</h3> <p>7月5日 あんパン・クリームパン・マカロニサラダ・コーンスープ</p> <p>7月12日 ホットドック・コーンスープ</p> <p>7月19日 あんパン・クリームパン・さつま芋サラダ・コーンスープ</p> <p>7月26日 ロールサンド(たまご)・コーンスープ</p> </div>			
朝	ご飯 つくねの煮付け 味噌汁(みつば・じゃが芋) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④455 ⑨12.3 塩分2.8	ご飯 さばの塩焼き 味噌汁(豆腐・油あげ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④469 ⑨19.9 塩分2.7	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 ④438 ⑨11.0 塩分2.1				
昼	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 茶碗蒸し 柚子香和え ④432 ⑨21.1 塩分1.7	ご飯 揚げ肉のみぞれ煮 ピーマンの中華炒め 春菊の白和え ④565 ⑨26.8 塩分2.2	冷)山菜そば 鶏肉と野菜の黒酢炒め 大根と胡瓜の和え物 ご飯1/2 ④433 ⑨20.5 塩分3.2				
夕	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 ブロッコリーとコンのサラダ ④531 ⑨18.1 塩分1.9	ご飯 千種焼き こんにゃくの味噌炒り煮 小松菜としらすのおかか和え ④468 ⑨18.3 塩分1.4	豚肉のカレー煮 さつま芋の金平 キャベツとハムのサラダ ④573 ⑨19.6 塩分2.1				

※献立は変更になる場合があります