

# 中部台ケアセンターだより

令和6年7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

## 8月号

夏本番!!暑くなってきましたね。

体調管理には十分に気を付けて、水分補給や休息を随時取りながら、

元気に過ごしましょう😊!!

## 入所

皆様、それぞれの夏を楽しんでいます♪



# 夏



流しそうめんで涼を感じました♪



## デイケア

先日、涼しげな和菓子とお抹茶で、

お茶会をしました。



キラキラした中に、かわいらしい金魚。

皆さん、口々に『かわいいねえ〜。』

『食べるのがもったいないね。』と

話しながら、召し上がられました。

涼を感じながらのおやつは格別でしたね♪

### 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。

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

### 夏バテに効く栄養素

今年は10年に1度と言われているほどの酷暑です。  
食事をしっかりと摂って、夏に負けない体づくりを行っていきましょう。



#### たんぱく質

タンパク質が不足すると、ホルモンの働きが弱くなり、全身の不調が起こりやすくなります。



#### ビタミンB群

ビタミンB群が不足すると代謝がうまく進まず、疲労感が残ります。



#### ビタミンC

疲労と関係のある活性酸素を抑える働きがあり、ストレスの緩和にも繋がります。



#### ミネラル

ミネラルは体内で合成できず、汗などと一緒に失われやすい成分です。血圧や体内水分量の調整をする役割があります。



### 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](#)→





# R6年8月 中部台ケアセンター 献立表



選択Bメニュー		8/1 (木)	8/2 (金) <small>選択メニュー</small>	8/3 (土)	8/4 (日)		
朝	8月2日 あんパン・クリームパン・さつま芋サラダ・コーンスープ	ご飯 ウインナーソーテ 味噌汁(なめこ・いんげん) たいみそ ヨーグルト ④455 ⑤11.2 塩分2.4	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 ④421 ⑤11.4 塩分2.1	ご飯 山芋の煮つけ 味噌汁(あげ・わかめ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④442 ⑤13.8 塩分2.3	ご飯 つみれの煮付け 味噌汁(大根・大根菜) 金山寺みそ ヨーグルト ④420 ⑤11.8 塩分2.4		
昼	8月9日 ホットドック・コーンスープ	ご飯 (冷)ゆで豚肉の梅おろしかけ がんもの煮付け たけのこわかめのくるみ和	ご飯 ドライカレー 温泉卵 アスパラサラダ フルーチェ	ご飯 揚げ鶏のネギソースがけ 冬瓜の煮物 人参のごまサラダ	ご飯 魚と野菜の黒酢炒め ぜんまいの煮つけ かりわりのゆかり和え		
夕	8月16日 あんパン・クリームパン・さつま芋・コーンスープ	⑤564 ⑥25.3 塩分2.6	⑤603 ⑥24.2 塩分1.8	⑤598 ⑥29.4 塩分1.9	⑤549 ⑥16.3 塩分1.8		
朝	8月23日 たまごロールサンド・コーンスープ	ご飯 白身魚の風味焼き 鶏肉と里芋の煮物 ズッキーニお浸し ④463 ⑤25.5 塩分1.5	ご飯 海鮮のオイスター炒め かぼちゃの煮物 マカロニサラダ ④508 ⑤21.6 塩分2.4	ご飯 鮭の石狩風煮 もやしのソテー 青菜の和え物 ④410 ⑤22.4 塩分1.7	ご飯 牛肉の山椒煮 豆腐チャンプル 生姜しらす和え ⑤510 ⑥22.4 塩分2.1		
朝	8月30日 あんパン・クリームパン・スパサラダ・コーンスープ						
朝	8/5 (月)	8/6 (火)	8/7 (水)	8/8 (木)	8/9 (金) <small>選択メニュー</small>	8/10 (土)	8/11 (日)
朝	ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁(わか・インゲン) たいみそ ヨーグルト ④435 ⑤17.4 塩分1.8	肉そぼろ雑炊 味噌汁(里芋・ねぎ) 金時豆煮 ヨーグルト ③369 ④14.6 塩分1.9	ご飯 かぶと牛肉の煮物 味噌汁(ねぎ・豆腐) 梅びしお ヨーグルト ④427 ⑤15.0 塩分2.2	ご飯 加賀揚げの煮物 味噌汁(しめじ・油揚げ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④446 ⑤12.7 塩分2.2	ご飯 キャベツソーテ 味噌汁(豆腐・大根菜) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④439 ⑤11.1 塩分1.9	ご飯 青菜といかの炒め煮 味噌汁(里芋・わかめ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④396 ⑤14.1 塩分2.5	ご飯 ウインナーソーテ 味噌汁(厚揚げ・しめじ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④466 ⑤13.5 塩分2.4
昼	冷)梅おろしうどん 筑前煮 ブロッコリーと卵のサラダ ご飯1/2 ④424 ⑤19.2 塩分3.5	ご飯 鶏肉の柚庵焼き 白菜の春雨煮 春菊の和え物 ⑤526 ⑥20.8 塩分3.7	ご飯 さばの味噌煮 れんごんの金平 きゅうりの酢の物 ④474 ⑤20.4 塩分2.0	ご飯 鰯と菜味の混ぜ寿司 野菜の天ぷら たまご豆腐 すまし汁 フルーツ(オレンジ) ④455 ⑤15.7 塩分2.7	ご飯 ハヤシライス 白花豆 野菜サラダ フルーツヨーグルト ⑤503 ⑥15.5 塩分2.1	ご飯 ピピンパ舞 冬瓜の煮物 トマトサラダ 杏仁フルーツ ⑤510 ⑥19.0 塩分1.7	ご飯 松風焼き ひじき煮 キャベツサラダ 山の日
夕	ご飯 甘めエビチリ 焼売 キャベツのサラダ ⑤542 ⑥14.7 塩分1.7	ご飯 コロッケ盛り合わせ ひじきの煮物 水菜入りサラダ ⑤527 ⑥17.1 塩分2.9	ご飯 ふくさ焼き がんもの煮付け さつま芋サラダ ⑤582 ⑥24.0 塩分2.1	ご飯 酢豚風 茄子の煮びたし ビーフンの中華和え ⑤533 ⑥14.2 塩分2.0	ご飯 あじのはちみつ照り焼き ふきの信田風煮 和風スパゲティサラダ ④450 ⑤22.3 塩分2.2	ご飯 牛肉のピーナツバター炒め レンコンの煮物 白菜の磯和え ⑤521 ⑥22.1 塩分2.3	ご飯 魚の菜種マヨ焼き ごぼうの炒り煮 オラの胡麻和え ④456 ⑥19.9 塩分1.9
朝	8/12 (月)	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)	8/16 (金) <small>選択メニュー</small>	8/17 (土)	8/18 (日)
朝	ご飯 大根の炒め煮 味噌汁(なす・ネギ) たいみそ ヨーグルト ④445 ⑤15.0 塩分2.1	ご飯 つくねの煮物 味噌汁(なめこ・いんげん) 梅びしお ヨーグルト ③390 ④12.0 塩分2.9	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 ④407 ⑤12.8 塩分1.9	ご飯 ベーコンソーテ 味噌汁(じゃが芋・貝割れ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④475 ⑤11.6 塩分2.3	ご飯 ピーマンの炒め物 味噌汁(大根・わかめ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④427 ⑤11.6 塩分2.4	ご飯 加賀揚げの煮びたし 味噌汁(大根・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④442 ⑤13.4 塩分2.7	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(大根・わかめ) たいみそ ヨーグルト ④453 ⑤12.3 塩分2.4
昼	ご飯 フライ盛り合わせ ふきの煮物 春雨酢の物 ⑤533 ⑥13.3 塩分2.1	ご飯 野菜オムレツ 角麩と青梗菜のうま煮 山菜もやしナムル ⑤517 ⑥20.6 塩分2.2	ご飯 麻婆豆腐 海老焼売 れんごんの酢の物 ⑤557 ⑥17.8 塩分1.6	ご飯 豚汁うどん だし巻き玉子 キャベツのサラダ ご飯1/2 ⑤500 ⑥21.9 塩分3.2	ご飯 クリームシチュー 帆立フライ ブロッコリーのサラダ ⑤546 ⑥19.8 塩分2.6	ご飯 とんかつ かぼちゃの煮物 大根サラダ ⑤550 ⑥18.7 塩分2.5	ご飯 牛焼肉 豆腐の中華あんかけ ポテトサラダ ⑤598 ⑥23.9 塩分1.7
夕	肉じゃが <small>振替休日</small> 卵のオイスター炒め 浅漬け風 ⑤504 ⑥17.5 塩分2.0	ご飯 ニラ豚炒め 炒り豆腐 カリフラワーのサラダ ⑤553 ⑥24.6 塩分1.4	ご飯 豚肉の梅炒め 高野豆腐の含め煮 きゅうりの和え物 ④484 ⑤21.3 塩分3.0	ご飯 さばの照り煮 さくらげの金平 さつま芋の白和え ⑤555 ⑥24.4 塩分1.8	ご飯 海老のカレーマヨ炒め 切干大根と糸昆布の煮物 白菜の甘酢和え ④446 ⑥17.7 塩分1.5	ご飯 鶏肉とほうれん草の洋風炒め あさり大豆の煮物 マカロニサラダ ④474 ⑥21.3 塩分1.3	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ぜんまいの煮つけ 柚子風味和え ④453 ⑥17.3 塩分2.1
朝	8/19 (月)	8/20 (火)	8/21 (水)	8/22 (木)	8/23 (金) <small>選択メニュー</small>	8/24 (土)	8/25 (日)
朝	ご飯 ボン酢炒め 味噌汁(豆腐・ねぎ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④468 ⑥16.9 塩分2.1	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 ④419 ⑤10.8 塩分2.4	ご飯 ウインナーソーテ 味噌汁(厚揚げ・わかめ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④468 ⑥13.6 塩分2.5	ご飯 大根の煮物 味噌汁(貝割れ・じゃが芋) 金山寺みそ ヨーグルト ④441 ⑤14.7 塩分1.6	ご飯 さつま芋と鶏の煮つけ 味噌汁(なす・ねぎ) ふりかけ(おかか) ヨーグルト ④428 ⑤15.2 塩分2.2	ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁(あげ・絹さや) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④455 ⑥12.8 塩分2.2	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 ④428 ⑤18.2 塩分2.1
昼	ご飯 夏野菜の挽肉カレー炒め 冬瓜の煮物 スパゲティサラダ ⑤544 ⑥20.0 塩分1.6	ご飯 焼きそば ミニフライ ほうれん草お浸し ご飯1/2 ④492 ⑥16.0 塩分2.1	ご飯 魚とスナッペンとうの塩炒め さつま芋と切昆布の煮物 小松菜のからし和え ⑤549 ⑥16.8 塩分1.9	ひじきご飯 治部煮風 キャベツの甘酢和え 茶碗蒸し ④490 ⑥21.9 塩分2.7	ご飯 エビフライ 山羊の煮物 春雨の中華サラダ ⑤517 ⑥14.3 塩分2.0	ご飯 海鮮の塩にんにく炒め 麩の卵とじ 長芋の磯和え ④446 ⑥21.0 塩分1.8	ご飯 豆腐のオイケチャ炒め つみれの煮物 イカと玉葱のサラダ ④468 ⑥17.8 塩分2.2
夕	魚の七味焼き ひじき煮 とろろ ④457 ⑥20.3 塩分2.2	ご飯 中華風卵焼き 人参と昆布のさつと煮 アボカドツツサラダ ⑤537 ⑥22.7 塩分1.8	ご飯 酢豚風肉団子 なすの煮物 おくらのおろし和え ④488 ⑥14.5 塩分2.0	ご飯 サーモンフライ 角麩のさつと煮 里芋梅サラダ ⑤530 ⑥20.5 塩分2.0	ご飯 擬製豆腐 じゃが芋の中華煮 ごぼうサラダ ⑤503 ⑥20.1 塩分2.3	ご飯 回鍋肉 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ ⑤595 ⑥21.5 塩分2.3	ご飯 鶏肉の竜田揚げ がんもの煮付け もずく酢 ⑤559 ⑥27.6 塩分2.0
朝	8/26 (月)	8/27 (火)	8/28 (水)	8/29 (木)	8/30 (金) <small>選択メニュー</small>	8/31 (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 ④479 ⑥17.3 塩分2.1	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 ④450 ⑥13.0 塩分2.2	ご飯 長芋の味噌煮 味噌汁(油揚げ・ほうれん草) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④406 ⑥11.0 塩分1.5	ご飯 魚河岸の煮物 味噌汁(なす・いんげん) ゆずみそ ヨーグルト ④476 ⑥12.6 塩分2.2	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(冬瓜・大根菜) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④436 ⑥13.1 塩分2.0	ご飯 ツナ冬瓜煮 味噌汁(厚揚げ・みつば) たいみそ ヨーグルト ④433 ⑥12.9 塩分1.9	
昼	ご飯 たまごのあんかけ 筑前煮 キャベツのゆかり和え ④466 ⑥13.5 塩分2.4	ご飯 あじの南蛮漬け ビーフンソーテ 南瓜サラダ ⑤562 ⑥21.1 塩分1.8	冷やし中華 野菜の生巻煮 クリームコロッケ ご飯1/2 ④440 ⑥15.9 塩分1.9	親子丼 ふきの煮物 冷奴 青じそダレ フルーチェ ⑤516 ⑥24.3 塩分2.1	ご飯 青椒肉絲 海老焼売 青梗菜のナムル ④493 ⑥18.8 塩分1.6	ご飯 牛皿 高野豆腐の含め煮 梅おかか和え ⑤531 ⑥13.7 塩分2.3	
夕	魚と茄子の甘酢炒め もやしの煮浸し 白和え ⑤537 ⑥18.0 塩分1.8	ご飯 麻婆茄子 白菜中華煮 ゴーヤのナムル ④484 ⑥18.5 塩分1.8	ご飯 チキンソーテ ポトフ風 春雨の和え物 ⑤562 ⑥22.2 塩分2.7	ご飯 牛肉の柚子胡椒炒め じゃが芋そぼろ煮 わかめの酢の物 ⑤510 ⑥22.0 塩分2.0	ご飯 スパニッシュオムレツ 野菜の洋風煮 ブロッコリーサラダ ④496 ⑥18.8 塩分2.1	ご飯 白身魚の胡麻から揚げ 春雨の炒め物 オクラの和え物 ⑤513 ⑥22.0 塩分2.1	



※献立は変更になる場合があります