

# 中部台ヶアセンターだより

令和6年8月23日発行

特定医療法人 録三会

中部台ヶアセンター

TEL (0574)23-1155

9月号

田んぼの稲刈りも始まり、赤とんぼが飛び交い、少しずつ秋に近づいてきましたね。まだまだ暑い日が続くようですが、体調を崩されないようお過ごしくださいね。



## 入所



季節の果物、スイカ♪  
おいしくいただきました！

## ショートステイ



夏と言えばBBQ！  
焼肉と焼きそばを楽しみました♪

## デイケア



少しでも涼を感じていただければと、かき氷やアイスクリームなど、冷たいおやつをご用意しました。



『久しぶりにかき氷を食べたよ♪』『アイスを食べたら、体がヒヤッとして気持ちよくなったよ♪』と色々な声がありました。

秋といえば…何を思い出されますか？

『食欲』『スポーツ』『芸術』『読書』…デイケアでは何をするか考え中です。お楽しみに!!

### デイケアからのお願い

- ①売店チケット代をご持参の場合は、記名した封筒に入れ、連絡帳に挟んでください。
- ②感染対策に、引き続きご協力をお願いいたします。
- ③衣類・手荷物等持参されるものには、全て記名をお願いいたします。

## 栄養課より もしもの備えに！～食品備蓄のコツ～

毎年9月1日は「防災の日」。いざという時、慌てないために日頃から備えておくことが大切です。農林水産省では、自宅の備蓄食品を最低でも3日分、出来れば1週間分確保することを勧めています。



備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

「非常食」…災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの

「日常食品」…日常から使用し、かつ災害時にも使用するもの

災害時に使用する「非常食」だけでなく、「日常食品」を

「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大切です。

「ローリングストック」とは

普段の食品を少し多めに買い足しておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



### 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9月 中部台ケアセンター 献立表



		9/1 (日)						
		選択Bメニュー						
朝	9月6日 あんパン・クリームパン・さつま芋サラダ・コーンスープ						ごはん がんもの煮付け 味噌汁(大根・大根菜) ふりかけ(かつお) ヨーグルト(プレーン) ④441 ④14.5 塩分2.5	
昼	9月13日 ツナロールサンド・コーンスープ						ごはん 豆腐の玉子あんかけ さつま芋の金平 菜の花の和え物 ④477 ④16.4 塩分1.8	
夕	9月27日 あんパン・クリームパン・スパサラダ・コーンスープ						ごはん 煮込みチキンポール ナポリタン ブロッコリーのサラダ ④509 ④15.1 塩分2.0	
		9/2 (月)	9/3 (火)	9/4 (水)	9/5 (木)	9/6 (金)	9/7 (土)	9/8 (日)
朝	ごはん かぶのそぼろ煮 味噌汁(えのき・いんげん) たいみそ ヨーグルト(プレーン) ④444 ④13.0 塩分2.1	ごはん ベーコンソテー 味噌汁(厚揚げ・いんげん) ふりかけ(野菜) ヨーグルト 牧場の朝 ④474 ④13.4 塩分2.3	ごはん 加賀揚げの煮物 味噌汁(ワカメ・なめこ) 梅びしお ヨーグルト(プレーン) ④417 ④11.2 塩分2.8	ごはん ほっけの塩焼き 味噌汁(里芋・油揚げ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト 牧場の朝 ④431 ④18.5 塩分1.9	◎ごはん ごはん キャベツソテー 味噌汁(なす・大根菜) ふりかけ(たらこ) ④443 ④11.4 塩分2.5	ごはん 野菜と竹輪の炒め煮 味噌汁(大根・わかめ) 海苔の佃煮 ヨーグルト 牧場の朝 ④391 ④11.7 塩分2.2	ごはん 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(プレーン) ④466 ④13.6 塩分2.4	
昼	ごはん さわらの七味焼き 厚揚げの卵とじ きゅうりのもろみ添え ④490 ④25.7 塩分1.8	ごはん 青梗肉絲 人参とわかめの土佐煮 マカロニサラダ ④510 ④17.9 塩分1.5	ごはん ポークカレーライス 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 ④529 ④15.6 塩分1.9	ごはん 塩ラーメン ミニコロッケ 切干大根のごま和え ごはん1/2 ④504 ④16.9 塩分3.4	◎ごはん ごはん 肉豆腐(豚肉) エリンギのにら玉 小松菜としらす和え ④534 ④24.6 塩分2.0	ごはん 牛肉の利休煮 ピーマンの炒め物 豆のツナサラダ ④528 ④25.7 塩分2.1	ごはん チキン南蛮 ひじき煮 きゅうりの酢の物 ④541 ④24.2 塩分1.8	
夕	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 アスパラのコンソメ煮 小松菜としらすのおかか和え ④511 ④22.3 塩分2.4	ごはん かに入り干種焼き 鶏肉とレンコンの煮物 ほうれん草のお浸し ④475 ④21.5 塩分2.5	ごはん さばの味噌煮 青梗菜としめじの炒め煮 加子のずんだ和え ④488 ④25.4 塩分1.9	ごはん カレイの唐揚げ れんこんの煮付け オクラの梅酢和え ④495 ④24.4 塩分2.0	◎ごはん ごはん 海鮮ゆず胡椒炒め じゃが芋コンソメ煮 春雨サラダ ④496 ④21.4 塩分2.0	ごはん 白身魚のカレムニエル さつま芋の旨煮 苦瓜と蒸し鶏のサラダ ④499 ④19.5 塩分1.9	ごはん 海老団子と大根の甘草煮 ツナ炒め 冷奴 ④455 ④16.8 塩分2.3	
		9/9 (月)	9/10 (火)	9/11 (水)	9/12 (木)	9/13 (金)	9/14 (土)	9/15 (日)
朝	ごはん ごぼうの炒め煮 味噌汁(ネギ・豆腐) たいみそ ヨーグルト(プレーン) ④476 ④15.6 塩分2.1	鶏そぼろ雑炊 味噌汁(冬瓜・いんげん) 香の物 ヨーグルト 牧場の朝 ④348 ④13.6 塩分2.1	ごはん 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(プレーン) ④436 ④14.6 塩分1.9	◎ごはん 角麩の煮物 味噌汁(じゃが芋・みつば) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト 牧場の朝 ④443 ④15.2 塩分2.2	◎ごはん ごはん キャベツと海老の炒め物 味噌汁(なす・ワカメ) 海苔の佃煮 ④392 ④13.4 塩分2.4	ごはん ほうれん草煮びたし 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト 牧場の朝 ④414 ④15.6 塩分2.5	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁(里芋・みつば) ゆずみそ ヨーグルト(プレーン) ④458 ④13.2 塩分2.4	
昼	冷やしおろしそば カニクリームコロッケ 里芋梅サラダ ごはん1/2 ④487 ④14.8 塩分3.3	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め がんもの煮付け わさび醤油和え ④579 ④25.0 塩分2.6	ごはん 鶏五目ご飯 治部煮風 うぐいす豆 茶碗蒸し ④518 ④21.1 塩分2.2	◎ごはん 魚のねぎ味噌焼き 冬瓜のそぼろ煮 なます ④516 ④25.2 塩分1.8	◎ごはん ごはん ひじき入り干種焼き さつま揚げ炒め なめ茸和え ④484 ④18.5 塩分2.2	ごはん 豚すき風煮物 温泉卵 イカとわかめの酢の物 ④518 ④26.4 塩分2.0	ごはん 豚肉の中華風炒め 山菜と鮎の煮物 海藻サラダ ④447 ④19.5 塩分1.9	
夕	ごはん 牛しゃぶ 絹揚げの煮物 スパゲティサラダ ④506 ④23.1 塩分1.9	ごはん 揚げだし豆腐 ツナじゃが モバヤのごま和え ④498 ④13.8 塩分1.7	ごはん さばの照り煮 チャブチ風炒め 酢の物 ④513 ④22.9 塩分1.8	◎ごはん ◎ごはん 豚肉ときこのオイスター炒め 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのサラダ ④517 ④24.0 塩分2.0	◎ごはん ◎ごはん 鶏肉のみぞれ煮 炒り豆腐 白菜の磯和え ④554 ④29.9 塩分1.9	ごはん 魚の黒酢炒め 焼売 もやしとの和え物 ④585 ④18.5 塩分1.6	ごはん 白菜と揚げ豆腐の煮物 ピーマンの炒め物 和風ごぼうサラダ ④528 ④19.7 塩分1.8	
		9/16 (月)	9/17 (火)	9/18 (水)	9/19 (木)	9/20 (金)	9/21 (土)	9/22 (日)
朝	ごはん 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(プレーン) ④451 ④18.6 塩分2.2	ごはん ピーマンの金平 味噌汁(大根・みつば) 梅びしお ヨーグルト 牧場の朝 ④470 ④14.8 塩分2.0	ごはん ウインナーソテー 味噌汁(かぶ・わかめ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト(プレーン) ④480 ④12.5 塩分2.3	◎ごはん ◎ごはん 冬瓜と牛肉の煮物 味噌汁(貝割れ・えのき) 金山寺みそ ヨーグルト 牧場の朝 ④419 ④15.1 塩分2.1	◎ごはん ◎ごはん 角麩の煮つけ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) ふりかけ(わかめ) ④456 ④19.0 塩分2.3	ごはん 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 牧場の朝 ④440 ④12.1 塩分2.1	ごはん 赤魚のみりん焼き 味噌汁(大根・わかめ) 海苔の佃煮 ヨーグルト(プレーン) ④426 ④17.7 塩分2.6	
昼	赤飯 天ぷら *敬老の日* 白和え すまし汁 プリン 黒蜜 ④540 ④21.7 塩分3.1	行事食 けんちんそば なすの肉味噌かけ 海老サラダ ごはん1/2 ④454 ④22.8 塩分3.7	中華飯 かに焼売 山菜ナムル フルーチェ ④538 ④16.9 塩分2.3	◎ごはん ◎ごはん 肉団子と花野菜のケッチャッ ちくわのチーズ揚げ グリーンサラダ ④491 ④17.9 塩分2.1	◎ごはん ◎ごはん 黄金カレイの煮つけ あさり和小松菜の炒め スパゲティサラダ ④476 ④24.9 塩分2.3	ごはん きのこごはん 肉じゃが うの花サラダ けんちん汁 ④523 ④18.8 塩分3.1	ごはん すき焼き風煮 ちくわの金平 梅おかか和え ④502 ④23.1 塩分2.2	
夕	ごはん 鰯しぎ ぜんまいの炒り煮 オクラの昆布和え ④492 ④20.2 塩分1.8	◎ごはん ◎ごはん 白身魚の香草チーズパン粉焼き 加賀揚げの煮物 カレーポテトサラダ ④537 ④21.8 塩分1.7	◎ごはん ◎ごはん チキンソテーオニオンソース たけのこの煮付け 春菊しらす和え ④500 ④21.1 塩分1.6	◎ごはん ◎ごはん ミックスフライ 切干し大根の煮付 アスパラと玉葱のサラダ ④514 ④15.0 塩分2.3	◎ごはん ◎ごはん 麻婆豆腐 白菜の春雨煮 さつま芋サラダ ④552 ④15.6 塩分1.3	ごはん 海鮮の塩にんにく炒め れんこん土佐炒め ピーマンサラダ ④490 ④22.2 塩分1.9	ごはん 野菜入り厚焼き卵 和風ソテー 春菊のごま和え ④511 ④21.1 塩分1.7	
		9/23 (月)	9/24 (火)	9/25 (水)	9/26 (木)	9/27 (金)	9/28 (土)	9/29 (日)
朝	ごはん 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(プレーン) ④481 ④17.1 塩分1.4	◎ごはん ◎ごはん ミネボール(ナポリタン) 味噌汁(なす・ネギ) たいみそ ヨーグルト 牧場の朝 ④443 ④12.9 塩分2.2	◎ごはん ◎ごはん アスパラソテー 味噌汁(かぶ・油揚げ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト(プレーン) ④447 ④12.1 塩分2.1	◎ごはん ◎ごはん 長芋そぼろ煮 味噌汁(わか・ほうれん草) ゆずみそ ヨーグルト 牧場の朝 ④438 ④13.9 塩分2.3	◎ごはん ◎ごはん 角麩の煮つけ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) ふりかけ(かつお) ④456 ④13.9 塩分2.0	◎ごはん ◎ごはん エビフライ 切干し大根の煮付 春雨の中華サラダ ④539 ④14.0 塩分2.6	ごはん 親子丼 ぜんまいの炒り煮 もやし酢 フルーツ(バナナ) ④492 ④18.8 塩分2.0	
昼	チキンカレーライス 香の物(福神漬・らっきょ) 海藻サラダ フルーツヨーグルト ④463 ④13.9 塩分2.5	◎ごはん ◎ごはん 魚のムニエル ポトフ風煮物 キャベツのサラダ ④502 ④20.1 塩分2.2	◎ごはん ◎ごはん かきあげうどん 炒り豆腐 さつま芋サラダ ごはん1/2 ④543 ④13.6 塩分4.1	◎ごはん ◎ごはん 豚肉と茄子の甘酢炒め ふきの煮物 かぶの味噌和え ④541 ④22.8 塩分2.2	◎ごはん ◎ごはん 肉じゃが うの花サラダ けんちん汁 ④523 ④18.8 塩分3.1	◎ごはん ◎ごはん エビフライ 切干し大根の煮付 春雨の中華サラダ ④539 ④14.0 塩分2.6	◎ごはん ◎ごはん 親子丼 ぜんまいの炒り煮 もやし酢 フルーツ(バナナ) ④492 ④18.8 塩分2.0	
夕	ごはん 魚の味噌バター焼き 大根そぼろあんかけ そうめんサラダ ④464 ④19.3 塩分2.7	◎ごはん ◎ごはん ひれかつ きんぴらごぼう にがりのさっぱり和え ④534 ④13.7 塩分2.1	◎ごはん ◎ごはん 鶏肉のみぞれ煮 もやしのケチャップ炒め ブロッコリーと卵のサラダ ④462 ④25.5 塩分1.1	◎ごはん ◎ごはん 白身魚のエビマヨ風 たけのこの煮付け 菜の花のお浸し ④519 ④19.1 塩分1.6	◎ごはん ◎ごはん 肉団子と野菜のソテー炒め 白菜と薄揚げの煮びたし かっぱろーサラダ ④505 ④15.1 塩分1.7	◎ごはん ◎ごはん 白身魚の塩麹焼き ほうれん草と玉ねぎのソテー きゅうりと蒸し鶏のサラダ ④492 ④22.7 塩分1.7	◎ごはん ◎ごはん 豚肉のしそ炒め 高野豆腐と竹輪の煮物 人参とツナのサラダ ④544 ④25.2 塩分1.6	
		9/30 (月)						
朝	ごはん 青梗菜とエビの炒め煮 味噌汁(なめこ・ねぎ) たいみそ ヨーグルト(プレーン) ④403 ④13.7 塩分2.4							
夕	ソース焼きそば ちくわの生薬揚げ いんげんのお浸し ごはん1/2 ④500 ④18.6 塩分2.4							
夕	ごはん スパニッシュオムレツ じゃが芋のり塩ソテー アスパラサラダ ④507 ④16.4 塩分1.7							

※献立は変更になる場合があります