

# 中部台ケアセンターだより

令和6年10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

11月号

朝晩は気温もぐっと下がり、秋らしくなってきましたね。

外出の服装も難しいですが、体調管理に気を付けて、

休息をとりながら元気にお過ごしくださいね!!



## 入所 秋まつりを 行いました♪



## デイケア

先日、栗きんとんとお抹茶で、お茶会をしました。



皆さん、『栗の季節だね』『美味しいねえ〜』と話しながら、嬉しそうに召し上がられました。秋を感じながらのおやつは格別でしたね♪

## ショートステイ

みんなでどら焼きを作りました!



おいしい

## デイケアからのお願い

- ①季節の変わり目目で衣類の入れ替えの時期です。衣類・手荷物等には、すべて記名のご確認をお願いいたします。
- ②コーヒーチケット代金をご持参の際は、代金を封筒に入れ、封筒に記名し、連絡帳に挟んでください。
- ③感染対策に、引き続きご協力をお願いいたします

## 栄養課より 気持ちのよい“お通じ”ありますか…?

「排便が〇日に1回」など、排便の回数だけで便秘を判断することはできません。便の形状がコロコロしていたり、出したいのに出なかったりと、快適に排便できない状態なら便秘の可能性あり!と言えます。

### 便秘を防ぐ生活習慣

- ① 水分を十分にとる
- ② 適度な運動をする
- ③ 1日3食しっかり食べる
- ④ 排便の習慣をつける



## おなかの環境をよくする食材

### 食物繊維…腸の動きを促進する 便の量を増やす



### 発酵食品・乳酸菌…腸内環境を整える



## 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11月 中部台ケアセンター 献立表



11/1 (金) 選択		11/2 (土)		11/3 (日)			
朝	11月1日 あんパン・クリームパン・ポテトサラダ・コーンスープ	ご飯 ベーコンソーサー 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④450 ⑤11.2 塩分2.7	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 ④425 ⑤12.2 塩分2.4	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(わかめ・里芋) ゆずみそ ヨーグルト ④431 ⑤13.9 塩分2.0	文化の日 71		
	11月15日 ツナロールサンド・コーンスープ	ご飯 子キン南蛮 白菜とあさりの旨煮 春雨の酢の物 ④547 ⑤27.1 塩分2.2	ご飯 黄金カレイの煮つけ じゃが芋ツナ炒め ごぼうサラダ ④501 ⑤22.9 塩分1.8	ご飯 ほうれん草のキッシュ風 マカロニのコンソメ煮 もやしのわさび和え ④483 ⑤17.0 塩分2.5			
	11月22日 あんパン・クリームパン・ポテトサラダ・コーンスープ	ご飯 白身魚の味噌焼き 茄子の煮物 いんげんのごま和え ④400 ⑤18.6 塩分1.6	ご飯 肉団子のケチャップピリ辛炒め 魚河岸の煮物 キャベツとらすのおかか和 ④546 ⑤16.5 塩分2.1	ご飯 魚のねぎ焼き ちくわとひじきの炒め煮 ブロッコリーのサラダ ④507 ⑤23.0 塩分1.9			
11月29日 たまごロールサンド・コーンスープ							
朝	11/4 (月)	11/5 (火)	11/6 (水)	11/7 (木)	11/8 (金)	11/9 (土)	11/10 (日)
朝	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 ④394 ⑤13.4 塩分2.5	ご飯 絹厚揚げ煮つけ 味噌汁(ほうれん草・あげ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④418 ⑤12.4 塩分2.2	ご飯 ウインナーソーサー 味噌汁(大根・舞茸) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④468 ⑤11.5 塩分2.6	ご飯 さわらのみりん焼き 味噌汁(キャベツ・なめこ) 金山寺みそ ヨーグルト ④470 ⑤19.7 塩分2.2	ご飯 なすの煮物 味噌汁(里芋・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④432 ⑤16.1 塩分1.9	たまご雑炊 味噌汁(玉ねぎ・あげ) 香の物 ヨーグルト ④361 ⑤12.3 塩分2.3	ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁(じゃが芋・絹さや) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④419 ⑤12.0 塩分2.4
昼	しらすと塩昆布の混ぜごはん 揚げだし豆腐 コールスローサラダ のっぺい汁 ④486 ⑤14.2 塩分2.8	ちゃんぽん風うどん 荳わかめの磯風味噌揚げ 玉葱のサラダ ご飯1/2 ④477 ⑤20.2 塩分3.3	ご飯 和風ハンバーグ いかと冬瓜の煮物 長芋の酢の物 ④490 ⑤17.4 塩分1.8	ポークカレーライス レタスのサラダ 香の物(福神漬・らっきょ) フルーチェ ④525 ⑤14.2 塩分2.4	はらこめし 鶏肉しそ揚げ 紅白なます すまし汁 ようかん ④491 ⑤25.3 塩分3.2	行事食 角煮煮 マカロニサラダ ④564 ⑤18.0 塩分1.8	ご飯 麻婆豆腐 海老焼売 きゅうりの酢の物 ④507 ⑤15.3 塩分2.3
夕	ご飯 青葱肉絲 白菜の春雨煮 ポテトサラダ ④556 ⑤23.6 塩分1.7	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 ④552 ⑤19.4 塩分1.8	ご飯 鶏だんごのトマト煮 海老のおかか炒め カリフラワーのマリネ ④458 ⑤20.0 塩分4.6	ご飯 擬製豆腐 ひじきの煮物 青菜のお浸し ④476 ⑤20.1 塩分2.1	ご飯 魚のはちみつ照り焼き 海老ボールの煮物 菜の花のからし和え ④482 ⑤25.1 塩分1.9	ご飯 回鍋肉 春菊の中華煮 もやしのしらす和え ④509 ⑤23.0 塩分2.4	ご飯 鮭の白味噌煮 ビーフソテー 菜の花の白和え ④526 ⑤25.6 塩分1.8
朝	11/11 (月)	11/12 (火)	11/13 (水)	11/14 (木)	11/15 (金) 選択	11/16 (土)	11/17 (日)
朝	ご飯 ごぼう炒め煮 味噌汁(なす・ワカメ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④437 ⑤12.9 塩分1.9	ご飯 海老とブロッコリー炒め物 味噌汁(キャベツ・ネギ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④418 ⑤17.8 塩分2.3	ご飯 もやしのオイスター炒め 味噌汁(山芋・油揚げ) 梅びしお ヨーグルト ④438 ⑤13.7 塩分2.2	ご飯 肉詰め福神の煮物 味噌汁(豆腐・ほうれん草) ゆずみそ ヨーグルト ④469 ⑤9.8 塩分2.5	ご飯 つくねの煮付け 味噌汁(大根・大根葉) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④450 ⑤13.0 塩分2.8	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(里芋・ネギ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④429 ⑤13.0 塩分2.4	ご飯 ベーコンのソテー 味噌汁(豆腐・なめこ) たいみそ ヨーグルト ④457 ⑤12.8 塩分2.3
昼	けんちんそば サーモンマヨフライ ブロッコリーサラダ ご飯1/2 ④456 ⑤22.4 塩分3.8	ご飯 スパニッシュオムレツ アスパラのコンソメ煮 スパゲティサラダ ④577 ⑤19.8 塩分2.0	ご飯 甘めエビチリ 高野豆腐の煮物 棒々鶏サラダ ④551 ⑤16.1 塩分2.1	ご飯 黄金カレイの煮つけ れんごんの金平 スパゲティサラダ ④459 ⑤20.2 塩分1.7	ご飯 ビーフシチュー グリーンサラダ フルーツ(バナナ) ④488 ⑤16.6 塩分1.4	ご飯 かきあげ丼 なすの華風浸し ゆばのわさび和え ④451 ⑤9.0 塩分1.9	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 大根とあさりの煮物 茶碗蒸し ④465 ⑤30.0 塩分2.1
夕	ご飯 鮭のピザ焼き 角麴のさつと煮 ポテトサラダ ④514 ⑤26.4 塩分1.3	ご飯 白身魚のもろみ焼き ほうれん草のソテー もずく酢 ④400 ⑤18.5 塩分2.0	ご飯 ニラ豚炒め かぶのツナ煮 カリワラモン和え ④550 ⑤21.7 塩分1.7	ご飯 しらすとネギの干種焼き ふきのごま煮 もやしゆかり和え ④501 ⑤21.4 塩分1.9	ご飯 家常豆腐 ぜんまいの炒り煮 おくらのおろし和え ④493 ⑤16.5 塩分2.0	ご飯 魚の七味焼き 南瓜のそぼろ煮 かぶサラダ ④516 ⑤21.2 塩分1.9	ご飯 和風麻婆茄子 ちくわの煮付け ひじきのサラダ ④483 ⑤18.6 塩分2.1
朝	11/18 (月)	11/19 (火)	11/20 (水)	11/21 (木)	11/22 (金) 選択	11/23 (土)	11/24 (日)
朝	ご飯 ほっけの塩焼き 味噌汁(みつば・里芋) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④416 ⑤17.7 塩分2.7	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(冬瓜・油あげ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④418 ⑤13.7 塩分2.3	ご飯 高野豆腐のポトフ 味噌汁(えのき・わかめ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④429 ⑤12.7 塩分2.7	ご飯 卵とじ 味噌汁(あげ・ほうれん草) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④443 ⑤16.6 塩分2.0	ご飯 じゃが芋の煮つけ 味噌汁(大根・いんげん) うめびしお ヨーグルト ④451 ⑤12.9 塩分2.3	ご飯 もやしとツナのソテー 味噌汁厚揚げ・わかめ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④429 ⑤14.3 塩分2.3	ご飯 がんもの含め煮 味噌汁(冬瓜・大根葉) 金山寺みそ ヨーグルト ④449 ⑤14.2 塩分2.4
昼	ご飯 牛焼肉 つみれの煮付け 白菜の甘酢和え ④508 ⑤19.8 塩分1.6	ドライカレー 海藻サラダ 香の物(福神漬・らっきょ) フルーチェ ④517 ⑤20.6 塩分2.7	ご飯 天ぷら たけのこの金平 マカロニサラダ ④534 ⑤17.6 塩分1.4	ご飯 きつねそば かぼちゃのそぼろ煮 白和え ご飯1/2 ④444 ⑤16.4 塩分3.7	ご飯 鮭ごはん 卵の炒め物 オクラとロイヤルのお浸し 豆乳みそスープ ④436 ⑤15.9 塩分2.2	ご飯 鶏肉のから揚げ 角麴の炒り煮 ほうれん草のお浸し ④609 ⑤23.8 塩分2.0	ご飯 豚肉の生姜炒め 筑前煮 山菜の酢の物 ④536 ⑤25.7 塩分1.7
夕	ご飯 エビカツ れんこん炒り煮 春雨サラダ ④512 ⑤12.2 塩分2.2	ご飯 白身魚の煮つけ 厚揚げの鶏そぼろあん 長芋の酢の物 ④469 ⑤20.0 塩分1.8	ご飯 豚肉の味噌炒め 里芋とさつま揚げの煮物 梅おかか和え ④499 ⑤19.8 塩分2.1	ご飯 白身魚の酢豚風 海鮮ソテー くるみお浸し ④543 ⑤18.6 塩分1.7	ご飯 麻婆茄子 鶏団子の煮物 花野菜サラダ ④539 ⑤19.1 塩分2.1	ご飯 ふくさ焼き 長芋の煮物 ビーフの和え物 ④476 ⑤20.1 塩分2.1	ご飯 おでん さつま芋の金平 ビーナッツ和え ④464 ⑤15.7 塩分2.4
朝	11/25 (月)	11/26 (火)	11/27 (水)	11/28 (木)	11/29 (金) 選択	11/30 (土)	
朝	ご飯 つみれの煮物 味噌汁(なす・舞茸) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④433 ⑤11.6 塩分2.2	ご飯 青菜といかの炒め煮 味噌汁(大根・あげ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④419 ⑤12.6 塩分2.5	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁(香菊・えのき) たいみそ ヨーグルト ④465 ⑤15.9 塩分2.2	ご飯 加賀あげの炒め煮 味噌汁(里芋・ねぎ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④439 ⑤11.9 塩分2.3	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(豆腐・みつば) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④451 ⑤12.9 塩分2.4	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁(かぶ・油揚げ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④409 ⑤10.7 塩分2.0	
昼	野菜白湯ラーメン 帆立フライ トマトサラダ ご飯1/2 ④454 ⑤18.7 塩分3.4	天津飯 さつま芋と切昆布の煮物 浅漬け風 ゼリーカクテル ④476 ⑤12.6 塩分2.8	ご飯 さばの味噌煮 切干大根のごま炒め 里芋ポテトサラダ ④544 ⑤22.6 塩分2.4	ご飯 鶏肉のしそ香焼き れんこん炒り煮 ブロッコリーサラダ ④499 ⑤20.7 塩分1.3	ご飯 白身魚のガーリックバター 糸昆布煮 オクラのサラダ ④551 ⑤17.8 塩分2.6	ご飯 あじの南蛮漬け ビーフソテー 春菊のお浸し ④409 ⑤20.9 塩分2.1	
夕	ご飯 魚のカレームニエル ふきの信田煮 豆のサラダ ④555 ⑤24.1 塩分1.7	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 大豆煮 かぼちゃサラダ ④545 ⑤26.1 塩分1.8	ご飯 豚肉の山椒煮 イタスバ かぶのゆず和え ④529 ⑤20.2 塩分1.5	ご飯 肉豆腐 もやしのソテー キャベツの磯和え ④545 ⑤23.4 塩分2.1	ご飯 そら豆と鶏肉のカレーマヨ炒め 高野豆腐の煮付け ツナサラダ ④509 ⑤25.0 塩分1.4	ご飯 海老の麻婆炒め 白菜中華煮 ナムル ④586 ⑤19.2 塩分2.3	

※献立は変更になる場合があります