

中部台ケアセンターだより

令和6年11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

12月号

いつも中部台ケアセンターをご利用頂き、誠にありがとうございます。

朝晩の冷え込みが、身体に堪える季節となりましたね。

皆様、いかがお過ごしでしょうか。

体調管理には、十分気を付けて、お過ごしくださいね。



入所

カラオケ大会を行いました！



デイケア

11/18~11/22は、お寿司の出前週間で、ちらし寿司をご希望者様に召し上がって頂きました。



ちらし寿司は、いくら・マグロ・サーモン等が入っており、とても華やかなで、『きれいで、美味しいね♪』と、喜んで頂きました。

ショートステイ



近くのモンテールへデザートを買に行きました！

デイケアからのお願い

- ①年末となり、お預かりしている座布団・ひざ掛け・上靴等をお持ち帰り頂きますので、大きめの袋の御持参をお願い致します。また、新年になりましたら、新しい歯ブラシの御持参をお願い致します。
- ②衣類等に記名をお願い致します。
- ③施設内でのお菓子等の物のやり取りは、一切ご遠慮下さい。

栄養課より



風邪に負けない体づくり



これからの季節は寒さや空気の乾燥で風邪を引きやすくなります。風邪予防のポイントは「衛生」「栄養」「睡眠」「運動」です。手洗いうがいをしっかりし、バランスの良い食事、適度な睡眠や運動も心がけましょう!!

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内にとどめておくことが出来ないため、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



果物・ブロッコリー・芋類

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂取すると吸収率が上がります。



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作る素です。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・卵・乳製品・大豆製

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12月 中部台ケアセンター 献立表

選択Bメニュー

12月6日 あんパン・クリームパン・マカロニサラダ・コーンスープ
 12月13日 ホットドッグ・コーンスープ
 12月20日 あんパン・クリームパン・マカロニサラダ・コーンスープ
 12月27日 たまごロールサンド・コーンスープ

12/1 (日)
 ご飯
 がんもの煮付け
 味噌汁(なす・みつば)
 うめびしお
 ヨーグルト
 ④445 ⑤15.0 塩分2.9
 ご飯
 鶏肉の治部煮
 厚焼き卵
 アスパラのサラダ
 ④475 ⑤22.7 塩分1.9
 ご飯
 白身魚の粕漬け焼き
 れんこん土佐炒め
 卵の花サラダ
 ④481 ⑤21.0 塩分1.6

	12/2 (月)	12/3 (火)	12/4 (水)	12/5 (木)	12/6 (金) 選択	12/7 (土)	12/8 (日)
朝	ご飯 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 ④404 ⑤13.6 塩分2.1	ご飯 ウインナーソーテー 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④457 ⑤10.9 塩分1.8	ご飯 加賀揚げの煮物 味噌汁(絹さや・えのき) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④416 ⑤11.5 塩分2.5	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(小松菜・あげ) 梅びしお ヨーグルト ④436 ⑤12.8 塩分2.7	ご飯 アスパラソーテー 味噌汁(豆腐・大根菜) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④437 ⑤12.0 塩分2.4	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 ④437 ⑤12.2 塩分2.7	ご飯 ベーコンソーテー 味噌汁(厚揚げ・小松菜) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④477 ⑤13.3 塩分2.3
昼	かきあげそば 温泉卵 いんげんの胡麻和え ご飯1/2 ④486 ⑤18.5 塩分3.7	ご飯 麻婆豆腐 焼売 ブロッコリーサラダ ④569 ⑤20.6 塩分1.8	ご飯 フライ盛合せ 冬瓜の煮物 きのこの粒マスタード和え ④498 ⑤16.4 塩分2.3	ご飯 鶏肉の西京焼き 絹厚揚げの卵とじ わさび醤油和え ④481 ⑤26.2 塩分1.6	しらすご飯 なすの肉味噌かけ 若草和え けんちん汁 ④478 ⑤19.9 塩分2.7	ちゃんぽん風 サーモンマヨフライ キャベツのサラダ ご飯1/2 ④524 ⑤21.2 塩分2.0	味噌かつ 大豆煮 ふきの酢の物 ④587 ⑤20.4 塩分2.2
夕	ご飯 青梗肉絲 あんかけ餃子 春雨の中華サラダ ④443 ⑤20.3 塩分1.8	ご飯 白身魚のトマト煮 大根の炒め煮 菜の花のピーナツ和え ④443 ⑤20.3 塩分1.8	ご飯 豚肉の和風カーンソーテー 角麩の炒り煮 酢の物 ④506 ⑤21.3 塩分1.6	ご飯 ロールキャベツ風 イタスバ かぼちゃサラダ ④524 ⑤13.8 塩分1.6	ご飯 すき焼き風煮物 三色きんぴら キャベツサラダ ④509 ⑤22.3 塩分2.1	ご飯 焼きそばのおろしたれかけ さつま芋と切昆布の煮物 もやしとツナのサラダ ④505 ⑤21.2 塩分2.4	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ぜんまいの炒り煮 わかめサラダ ④458 ⑤22.3 塩分1.6
朝	ご飯 ごぼうの炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・絹さや) たいみそ ヨーグルト ④432 ⑤11.1 塩分2.3	ご飯 海老豆腐つみれの煮物 味噌汁(里芋・ネギ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④397 ⑤13.2 塩分2.5	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 ④390 ⑤12.8 塩分2.1	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 ④444 ⑤12.5 塩分2.0	ご飯 ベーコンソーテー 味噌汁(かぶ・ワカメ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④432 ⑤10.8 塩分2.6	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め 味噌汁(やまいも・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④429 ⑤11.5 塩分2.3	ご飯 角麩の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ゆずみそ ヨーグルト ④444 ⑤17.9 塩分2.4
昼	ご飯 ポークチャップ 高野の煮びたし もやしのおかか和え ④529 ⑤23.0 塩分1.7	ご飯 鮭のクリームソース ほうれん草の洋風炒め カリフラワーのマリネ ④493 ⑤23.9 塩分1.5	ご飯 おろしハンバーグ ひじきの煮物 ドレッシング和え ④630 ⑤18.0 塩分2.3	きのご御飯 魚の塩焼き 茶碗蒸し 菜の花のごま和え ④491 ⑤25.3 塩分2.8	カレーうどん 焼き茄子 グリーンサラダ ご飯1/2 ④469 ⑤18.3 塩分2.7	ご飯 スパニッシュオムレツ じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ ④471 ⑤16.7 塩分1.9	ご飯 豚肉の五目炒め 海老ボールのチリソース煮 ほうれん草のくるみ和え ④537 ⑤22.2 塩分2.2
夕	ご飯 豆腐ステーキのごおろし 鶏団子とたけのこの煮物 春菊のお浸し ④483 ⑤18.9 塩分2.2	ご飯 肉団子と野菜の黒酢炒め 切干し大根の煮付 白菜と高菜和え ④498 ⑤14.1 塩分2.3	ご飯 白身魚の煮つけ 筑前煮 マカロニサラダ ④492 ⑤26.6 塩分1.7	ご飯 鶏肉の照り焼き ふきのごま煮 オクラの酢の物 ④485 ⑤26.8 塩分1.5	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 ビーフンサラダ ④520 ⑤16.3 塩分1.8	ご飯 豚肉の梅干炒め レンコンの煮物 春雨サラダ ④520 ⑤22.6 塩分2.3	ご飯 つくね風焼き きんぴらごぼう 白菜ます ④476 ⑤17.2 塩分1.8
朝	ご飯 なすの煮物 味噌汁(キャベツ・あげ) 梅びしお ヨーグルト ④436 ⑤16.1 塩分2.5	ご飯 ウインナーソーテー 味噌汁(里芋・みつば) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④449 ⑤11.4 塩分2.2	ご飯 さつま揚げの煮びたし 味噌汁(冬瓜・わかめ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④390 ⑤11.8 塩分2.4	ご飯 赤魚の粕漬け焼 味噌汁(あげ・しめじ) 金山寺みそ ヨーグルト ④441 ⑤18.9 塩分2.2	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 ④416 ⑤13.5 塩分2.2	ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁(かぶ・絹さや) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④437 ⑤11.8 塩分2.1	ご飯 キャベツのボン酢炒め 味噌汁(ほうれん草・わか) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④420 ⑤15.0 塩分2.4
昼	親子丼 南瓜のそぼろ煮 もずく酢 ④466 ⑤19.3 塩分2.4	ご飯 鶏肉の白味噌煮 ツナの炒め物 菜種和え ④469 ⑤26.3 塩分1.7	ご飯 香の物(福神漬・らっきよ) トマトサラダ りんごヨーグルト ④540 ⑤14.2 塩分2.1	ご飯 ソース焼きそば ちくわの磯辺揚げ 青菜のからし和え ご飯1/2 ④535 ⑤16.1 塩分2.0	ご飯 海老マヨ けんちん煮 胡麻サラダ ④543 ⑤15.8 塩分2.0	ご飯 しらすとネギの干種焼き かぼちゃの煮物 いんげん酢味噌和え ④495 ⑤21.2 塩分1.9	ご飯 焼売 ブロッコリーのサラダ ④538 ⑤20.9 塩分1.9
夕	ご飯 鮭フライ かぶのゆず煮 もやしの和え物 ④564 ⑤21.7 塩分1.6	ご飯 揚げだし豆腐 ピーマンソーテー オクラの梅おかか和え ④546 ⑤12.9 塩分2.4	ご飯 回鍋肉 あさりの煮物 ナムル ④575 ⑤22.1 塩分2.0	魚のはちみつ照り焼き がんもの煮付け 長芋の酢の物 ④490 ⑤25.7 塩分2.1	ご飯 ピーマンと豚肉の塩炒め 冬瓜の煮物 小松菜の山吹和え ④475 ⑤19.5 塩分1.8	ご飯 白身魚のしそ香焼き 里芋の煮ころがし 白和え ④456 ⑤23.6 塩分2.3	ご飯 とんてき風 なすの煮付け きのこのおろし和え ④486 ⑤21.2 塩分2.0
朝	ご飯 ごぼう炒め煮 味噌汁(ねぎ・油揚げ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④452 ⑤15.3 塩分2.1	鮭雑炊 味噌汁(厚揚げ・わかめ) うぐいす豆 ヨーグルト ④356 ⑤13.5 塩分2.0	ご飯 長芋の煮物 味噌汁(絹さや・油揚げ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④484 ⑤16.0 塩分1.9	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(じゃが芋・大根菜) ゆずみそ ヨーグルト ④464 ⑤12.6 塩分2.0	ご飯 ミートボール(ナポリタン) 味噌汁(えのき・ほうれん) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④439 ⑤13.1 塩分1.7	ご飯 ベーコンのソーテー 味噌汁(冬瓜・ねぎ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④426 ⑤12.1 塩分2.2	ご飯 つみれの煮付け 味噌汁(白菜・わかめ) うめびしお ヨーグルト ④449 ⑤12.8 塩分2.8
昼	ご飯 天ぷら なめたけ和え 田舎汁 ④480 ⑤15.2 塩分2.1	ご飯 八宝菜 じゃが芋煮付 酢の物 ④526 ⑤24.5 塩分2.2	エビピラフ ミートローフ 行事食 グリーンサラダ パンブキンポタージュ カップいちごショート ④750 ⑤24.6 塩分3.1	味噌煮込みうどん 焼きなす 胡瓜の酢の物 ご飯1/2 ④397 ⑤18.4 塩分3.2	ご飯 白身魚の明太マヨ焼 治部煮風 ブロッコリーサラダ ④486 ⑤24.2 塩分1.7	ご飯 とんかつ 切干し大根の煮付 冷奴 ④566 ⑤18.4 塩分2.0	ご飯 シーチキンカレー 香の物(福神漬・らっきよ) グリーンサラダ フルーチェ ④524 ⑤12.4 塩分2.6
夕	ご飯 牛皿 焼きなす マカロニサラダ ④523 ⑤21.3 塩分2.3	ご飯 カレイの唐揚げ 高野豆腐の含め煮 わさび和え ④444 ⑤21.5 塩分1.6	ご飯 鮭の塩焼き けんちん煮 ほうれん草のおかか和え ④394 ⑤22.9 塩分1.8	甘めエビテリ かぶのクリーム煮 ピーマンの和え物 ④561 ⑤14.3 塩分2.0	ご飯 くさくさ焼き さつま芋と切昆布の煮物 スパゲティサラダ ④564 ⑤20.5 塩分1.7	ご飯 白身魚のみりん焼 厚揚げの旨煮 海藻サラダ ④435 ⑤20.7 塩分2.1	ご飯 白身魚のきのこあん 山菜と湯葉の煮物 さつま芋サラダ ④525 ⑤14.9 塩分1.2

12/30 (月) 12/31 (火)

朝
 にご飯
 にんじんしりしり
 味噌汁(みつば・じゃが芋)
 ふりかけ(のりたま)
 ヨーグルト
 ④445 ⑤12.1 塩分2.2

昼
 ご飯
 鶏肉の塩にんにく炒め
 がんもの煮付け
 なすのごま和え
 ④493 ⑤24.1 塩分2.1

夕
 ご飯
 肉団子の野菜あんかけ
 マカロニソーテー
 青梗菜の和え物
 ④507 ⑤15.1 塩分2.2

12/31 (火)
 ご飯
 ジャーマンポテト
 味噌汁(大根・わかめ)
 ふりかけ(野菜)
 ヨーグルト
 ④448 ⑤11.2 塩分2.1

ご飯
 鮭のねぎ焼き
 ぜんまいの炒り煮
 かぶサラダ
 ④485 ⑤20.0 塩分1.6

年越しそば
 磯辺風味フライ
 しらす和え
 ご飯1/2
 ④489 ⑤16.0 塩分3.6

※献立は変更になる場合があります