

中部台ケアセンターだより

令和6年12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

1月号

新年あけましておめでとうございます。

皆様、お正月はどのように過ごされましたでしょうか？

本年も笑顔でご利用頂けますようお願いしております。

入所

クリスマスの飾りを
作成しました！



かわいく
出来上がりましたね♪

ショートステイ

ショートステイでも冬
至に合わせてゆず湯を
行いました。とても気持
ちよさそうです!! ↓



↑炊き込みご飯を
つくりました！



デイケア

寒さも一段と厳しくなり、温かい
お風呂がうれしい季節になりまし
た。12/4、20、21の3日間、
ゆず湯を行いました。



冬至



身体も心もほかほかになり、
『いい香りがするね』『もう冬
至だね』と皆様に大変喜んで
頂きました◎

デイケアからのお願い

- ① 新年となり、新しい歯ブラシの御持参
ありがとうございました。
- ② 引き続きご持参の衣類等には、すべて
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

一年の始まりを縁起よく♪ ~おせち料理~

新しい年を祝い、お正月に食べる「おせち料理」。

「おせち料理」にはそれぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています！

海老

腰が曲がるまで
長生きできますように

伊達巻

巻物のような見た目
学問や文化が発展
しますように

黒豆

マメ(豆)に
元気に働けるように

栗きんとん

金運豊かな1年が
送れますように

おせち料理を上手に楽しむ

「おせち料理」は日持ちをさせるため、
濃いめに味付けたものが多く、
食べすぎると糖質や塩分を摂りすぎて
しまいます。

Point 食べる前に取り皿を用意し、
食べる分だけ取り分け、
食べすぎを防ぎましょう！

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→](#)





R7年1月 中部台ケアセンター 献立表



選択Bメニュー		1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)			
1月17日 あんパン・クリームパン・スパサラダ・ コーンスープ	1月24日 たまごロール・コーンスープ	1月31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 お雑煮風 豆腐のあんかけ おせち盛り ヨーグルト ◎451 ①14.9 塩分2.3	ご飯 加賀揚げの煮物 味噌汁(大根・あげ) 梅びしお ヨーグルト ◎442 ①12.3 塩分2.8	ご飯 ほっけみりん焼 味噌汁(春菊・えのき) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ◎448 ①18.6 塩分2.3	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 ◎431 ①12.1 塩分2.3	ご飯 高野の煮びたし 味噌汁(わかめ・里芋) ゆずみそ ヨーグルト ◎409 ①13.4 塩分2.5		
			ちらし寿司 おせち盛合わせ ほうれん草の白和え ようかん(梅) ◎461 ①15.6 塩分2.4	ご飯 すき焼き風煮 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え ◎489 ①24.9 塩分1.4	ご飯 ビーフカレー 香の物(福神漬・らっきょ) ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え(Ca) ◎556 ①16.8 塩分2.3	ご飯 さばの味噌煮 たけのこの炒め煮 海藻サラダ ◎487 ①23.2 塩分2.7	ご飯 三色丼 ごぼうの煮付け アスパラと玉葱のサラダ ゼリーカクテル ◎474 ①16.2 塩分2.0		
			ご飯 ぶりの照り煮 炊き合わせ 柚子なます ◎468 ①18.9 塩分1.5	ご飯 ツナ入り千種焼き がんもの煮付け 長芋のサラダ ◎520 ①21.6 塩分2.1	ご飯 鶏肉の七味焼き 鶏肉の煮物 中華風和え物 ◎435 ①26.1 塩分2.0	ご飯 豚肉とかぶの甘辛煮 卵の炒め物 菜の花のお浸し ◎512 ①12.2 塩分1.5	ご飯 油淋鶏 ぜんまいの炒り煮 春菊お浸し ◎584 ①22.3 塩分2.0		
			1/6 (月)	1/7 (火)	1/8 (水)	1/9 (木)	1/10 (金)	1/11 (土)	1/12 (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 ◎394 ①13.4 塩分2.2	七草雑炊 味噌汁(山芋・あげ) 香の物 ヨーグルト ◎269 ①7.8 塩分2.2	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(大根・舞茸) 金山寺みそ ヨーグルト ◎473 ①11.5 塩分2.6	ご飯 ミートボール(ナポリタン) 味噌汁(みつば・なめこ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ◎437 ①12.6 塩分1.8	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 ◎433 ①16.0 塩分1.8	ご飯 絹厚揚げ煮つけ 味噌汁(玉ねぎ・あげ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ◎431 ①12.5 塩分1.9	ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁(なす・絹さや) 海苔の佃煮 ヨーグルト ◎417 ①13.4 塩分2.4		
昼	ご飯 牛血 温泉卵 いんげんのごま和え ◎534 ①24.8 塩分1.5	ご飯 ぶり大根風 煮しなすの肉味噌かけ ポテトサラダ ◎652 ①26.9 塩分2.1	ご飯 ミートローフ ビーフソテー 白菜の昆布和え ◎557 ①21.5 塩分1.7	ご飯 年明けうどん 鶏天 胡瓜の甘酢生姜和え 菜飯ごはん フルーツ(みかん) ◎486 ①20.6 塩分3.7	ご飯 シーフードクリームシチュー ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ ◎512 ①21.5 塩分2.0	ご飯 麻婆豆腐 焼売 海藻サラダ ◎533 ①18.8 塩分2.1	ご飯 白身魚の西京焼き 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ ◎498 ①24.9 塩分2.2		
夕	ご飯 魚の梅焼き かぼちゃのそぼろ煮物 マカロニサラダ ◎523 ①22.7 塩分2.8	ご飯 ミックスフライ 冬瓜の煮物 春雨サラダ ◎509 ①9.3 塩分2.3	ご飯 揚げ魚のみぞれきのこあん 里芋の煮ころがし カリフラワーサラダ ◎496 ①16.8 塩分2.2	ご飯 中華風卵焼き キャベツの煮物 ブロッコリーのサラダ ◎513 ①21.1 塩分1.7	ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め さつま芋の金平 白菜サラダ ◎503 ①17.6 塩分1.6	ご飯 白身魚のタルタル ふきとあさりの炒め物 もやしの磯和え ◎505 ①18.4 塩分2.2	ご飯 デミグラス煮込み ジャーマンポテト 菜の花の和え物 ◎490 ①21.9 塩分1.9		
			1/13 (月)	1/14 (火)	1/15 (水)	1/16 (木)	1/17 (金)	1/18 (土)	1/19 (日)
朝	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(キャベツ・ネギ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ◎440 ①12.3 塩分2.4	ご飯 さつま芋炒め煮 味噌汁(大根・ワカメ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ◎447 ①13.1 塩分1.9	あずき粥 味噌汁(厚揚げ・いんげん) 香の物 ヨーグルト ◎341 ①10.3 塩分2.1	ご飯 肉詰め稲荷の煮物 味噌汁(豆腐・ほうれん草) ゆずみそ ヨーグルト ◎471 ①9.6 塩分1.7	ご飯 五豆日煮 味噌汁(大根・大根菜) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ◎412 ①15.4 塩分2.2	ご飯 海老とブロッコリー炒め物 味噌汁(里芋・ネギ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ◎419 ①18.2 塩分2.6	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 ◎458 ①12.7 塩分2.8		
昼	ご飯 海鮮とブロッコリーの塩炒め かぶのそぼろ煮 春雨サラダ ◎432 ①18.2 塩分2.3	ご飯 干種焼き ぜんまいの煮物 オクラのさっぱり和え ◎461 ①20.0 塩分2.6	ご飯 エビフライ ぜんまいの炒り煮 長芋の酢の物 ◎509 ①13.7 塩分2.2	ご飯 おろし和風ハンバーグ ふきの信田煮 スパゲティサラダ ◎548 ①17.2 塩分2.3	ご飯 ソース焼きそば かぼちゃのクリーム煮 アスパラサラダ ご飯1/2 ◎555 ①17.9 塩分1.8	ご飯 油淋鶏 切干大根のケチャップソテー 白菜の桜和え ◎538 ①24.5 塩分2.4	ご飯 牛蒡と牛肉の生姜ご飯 魚の塩焼き(さば) 香の物 かす汁 ◎474 ①21.5 塩分2.6		
夕	ご飯 さばのトマト煮 チャンプルー からし和え ◎538 ①24.8 塩分1.8	ご飯 筑前煮 ちくわのチーズ天 青菜の胡麻白和え ◎526 ①23.3 塩分1.7	ご飯 クリームシチュー マカロニナポリタン ひじきのサラダ ◎565 ①24.2 塩分2.4	ご飯 牛肉の中華炒め ちくわの煮付 春菊のごまあえ ◎442 ①19.4 塩分1.9	ご飯 さわらの照焼き さつま芋と人参のバター煮 もやしの和え物 ◎472 ①19.4 塩分1.7	ご飯 豚肉のカレー炒め じゃが芋の中華炒め煮 ほうれん草おおか和え ◎480 ①19.7 塩分1.2	ご飯 黄金カレイの煮つけ なすの味噌炒め かぶのゆずマヨ和え ◎492 ①22.4 塩分1.6		
			1/20 (月)	1/21 (火)	1/22 (水)	1/23 (木)	1/24 (金)	1/25 (土)	1/26 (日)
朝	ご飯 里芋の煮物 味噌汁(みつば・あげ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ◎435 ①13.2 塩分2.4	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(かぶ・油あげ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ◎443 ①13.6 塩分2.0	ご飯 高野豆腐と竹輪の煮物 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ◎429 ①13.8 塩分1.9	ご飯 じゃが芋の煮つけ 味噌汁(あげ・ほうれん草) うめびしお ヨーグルト ◎456 ①12.5 塩分2.1	ご飯 卵とじ 味噌汁(大根・いんげん) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ◎430 ①15.4 塩分2.3	ご飯 もやしのソテー 味噌汁(厚揚げ・わかめ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ◎410 ①15.9 塩分1.9	ご飯 がんもの含め煮 味噌汁(冬瓜・大根菜) 金山寺みそ ヨーグルト ◎449 ①14.2 塩分2.4		
昼	ご飯 えびボールのチリソース煮 蓮根の醤油炒め キャベツの甘酢和え ◎459 ①15.9 塩分1.6	ご飯 さつま揚げ かぼちゃのそぼろ煮 海藻サラダ ◎466 ①17.6 塩分2.1	ご飯 魚の山椒煮 ぜんまいの炒り煮 春菊のお浸し ◎434 ①21.2 塩分1.9	ご飯 紅生姜ご飯 豚肉の白味噌煮 昆布和え 茶碗蒸し ◎515 ①23.1 塩分1.8	ご飯 さばの梅焼き 厚揚げの煮付け とろろ ◎490 ①13.2 塩分2.0	ご飯 かきあげそば ふききんぴら かぼちゃサラダ ご飯1/2 ◎506 ①13.3 塩分3.8	ご飯 しらすとネギの干種焼き ベーコンのガーリック炒め 白菜の酢味噌和え ◎510 ①18.2 塩分2.2		
夕	ご飯 ヒレカツ 厚揚げの煮付け いんげんのサラダ ◎564 ①18.0 塩分2.5	ご飯 牛肉のピーナツバター炒め たけのこの煮物 白和え ◎523 ①23.8 塩分2.4	ご飯 牛肉と玉ねぎの炒め物 ふろふき大根 キャベツのサラダ ◎561 ①21.8 塩分2.5	ご飯 白身魚のフライ 冬瓜の煮付 わさび醤油和え ◎454 ①16.9 塩分2.4	ご飯 酢鶏風肉団子 白菜の中華煮 ナムル ◎490 ①13.2 塩分2.0	ご飯 あじのさっぱり煮 春雨の炒り煮 菜の花辛子和え ◎505 ①21.1 塩分1.7	ご飯 ポークチャップ アスパラのコンソメ煮 マカロニサラダ ◎545 ①20.0 塩分1.8		
			1/27 (月)	1/28 (火)	1/29 (水)	1/30 (木)	1/31 (金)		
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 ◎433 ①11.6 塩分2.4	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(大根・あげ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ◎452 ①13.2 塩分2.5	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁(春菊・えのき) たいみそ ヨーグルト ◎465 ①15.9 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 ◎439 ①11.9 塩分2.1	ご飯 カッパラーのコンソメ煮 味噌汁(豆腐・みつば) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ◎427 ①12.5 塩分2.5				
昼	ご飯 ポークカレーライス 香の物(福神漬・らっきょ) アスパラとハムのサラダ ゼリーカクテル ◎560 ①15.3 塩分2.4	ご飯 味噌筑前煮 揚げだし豆腐 春菊おおか和え ◎513 ①13.7 塩分1.9	ご飯 血うどん ちくわとひじきの炒め煮 ごぼうサラダ ご飯1/2 ◎493 ①23.4 塩分2.9	ご飯 味噌かつ とうがんのくず煮 ピーナツ和え ◎542 ①16.9 塩分2.2	ご飯 チキン南蛮 切干し大根の煮付 アスパラサラダ ◎567 ①25.2 塩分1.6				
夕	ご飯 海鮮の香草炒め 大根の炒め煮 キャベツとチーズのサラダ ◎462 ①21.1 塩分1.4	ご飯 牛肉の甘辛煮 きのこソテー 胡瓜の酢の物 ◎471 ①22.9 塩分2.1	ご飯 干種焼き 野菜の粕煮 おくらのお浸し ◎483 ①19.9 塩分1.4	ご飯 とろみ炒め かぼちゃの煮物 なすのごま和え ◎443 ①14.7 塩分2.0	ご飯 海鮮のチリソース風炒め さつま芋と切昆布の煮物 春雨サラダ ◎440 ①15.8 塩分2.3				



※献立は変更になる場合があります