

中部台ヶアセンターだより

令和7年1月25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

2月号



寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
体調には気を付け元気に過ごしましょう！

入所・ショートステイ

皆様、それぞれの年末・お正月を楽しみました。

今年もよろしくお祈りします😊



年越しそば



かるた

デイケア



年始に獅子舞と
賽銭箱をデイケアの
入り口に飾りました！



通る際におみくじもされ、楽しんで頂きました♪

デイケアからのお願い

- ①感染症が増え来ているので**マスクと絆創膏の予備**のご持参ください。
- ②引き続きご持参の**衣類等**には、**すべて記名**をお願いいたします。
- 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。



福笑い

栄養課より

2月といえば「節分」ですね。今回は、節分に関する栄養情報をお届けします！

節分はなぜ豆まきをするの？

そもそも節分とは「季節を分ける日」という意味であり、立春の前日であることをあらわします。立春は旧暦で1年の始まりの日にあたる特別な日です。そんな節分に豆まきを行うのは、豆を投げて邪気や魔物を追い払い、新しい年に幸運を呼び込むためなのです。



大豆の効果!!



生活習慣病を予防！

大豆にはサポニン・ビタミンE・オリゴ糖・食物繊維・イソフラボン・リノール酸・亜鉛など多くの栄養素が含まれ、動脈硬化やがん、その他の生活習慣病を防いだり、老化を防止する働きがあります。

別名「畑の肉」！

「畑の肉」と言われるほど、良質なたんぱく質を多く含みます。大豆のたんぱく質には、コレステロールを下げる働きもあります。



年
の
恵
は

西南西



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](#)



		B選択メニュー							
朝	2月7日 あんパン・クリームパン・さつま芋サラダ・コーンスープ	2月14日 あんパン・クリームパン・れんこんサラダ・コーンスープ	2月21日 あんパン・クリームパン・さつま芋サラダ・コーンスープ	2月28日 たまごロールサンド・コーンスープ	2/1 (土) 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 ①10.7 塩分2.0	2/2 (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 ④436 ①13.9 塩分3.0			
昼					ご飯 煮魚 ちくわの磯辺揚げ 菜の花のお浸し ⑤507 ②22.5 塩分1.9	ご飯 海老マヨ ぜんまい卵とじ キャベツのごま和え ⑤527 ①13.9 塩分1.5			
夕					ご飯 カニ玉あんかけ れんこん炒り煮 ブロッコリーサラダ ⑤502 ②20.6 塩分1.8	ご飯 豚肉の和風カレーソーテー 角麩の炒り煮 酢の物 ⑤517 ②22.3 塩分1.5			
	2/3 (月)	2/4 (火)	2/5 (水)	2/6 (木)	2/7 (金)	2/8 (土)	2/9 (日)		
朝	ご飯 青梗菜の炒め物 味噌汁(なめこ・ねぎ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④397 ①10.9 塩分1.9	ご飯 ウインナーソーテー 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) たいみそ ヨーグルト ④469 ①11.2 塩分2.3	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 ④411 ①10.7 塩分2.0	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(小松菜・あげ) 金山寺みそ ヨーグルト ④453 ①13.1 塩分2.3	ご飯 アスパラソーテー 味噌汁(しめじ・大根菜) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④428 ①11.6 塩分2.1	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 ④438 ①12.0 塩分2.4	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 ④451 ①13.4 塩分2.4		
昼	巻き寿司 いわしハンバーグ 春菊の白和え 行事食 鬼除け汁 プリン 黒胡麻ソース ④696 ②27.6 塩分3.7	牛丼 温泉卵 アスパラサラダ フルーツヨーグルト ⑤552 ②24.1 塩分2.4	ご飯 鶏子炒め 白菜の春雨煮 山羊の和え物 ⑤501 ②24.5 塩分2.4	ご飯 肉豆腐(牛肉) 里芋のそぼろ炒め ゆかり和え ④489 ②25.4 塩分2.2	ご飯 魚の塩麹焼き 金平ごぼう ひじきのサラダ ④473 ②22.9 塩分2.1	野菜ラーメン 大芋芋 酢の物 ご飯1/2 ④488 ①16.0 塩分2.7	ご飯 照り焼きハンバーグ きくらげの炒め煮 白菜のお浸し ④496 ①18.2 塩分2.1		
夕	ご飯 ロールキャベツ風 イタスバ 海老とかりフラワーのサラダ ④407 ①17.8 塩分1.4	ご飯 もやしと厚揚げの炒め物 さつま芋と切昆布の煮物 キャロットサラダ ④444 ①16.0 塩分1.8	ご飯 サーモンの塩焼き ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ ④487 ②24.2 塩分1.9	ご飯 海老団子と野菜の黒酢炒め 絹厚揚げの煮物 もやしのサラダ ④462 ①14.5 塩分2.0	ご飯 麻婆豆腐 焼売 海老サラダ ⑤572 ②22.3 塩分2.1	ご飯 えびカツ たけのこの煮物 春菊のお浸し ⑤537 ①19.2 塩分2.2	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ふきの煮物 ブロッコリーのサラダ ④490 ②22.3 塩分2.0		
	2/10 (月)	2/11 (火)	2/12 (水)	2/13 (木)	2/14 (金)	2/15 (土)	2/16 (日)		
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 ④420 ①11.1 塩分2.2	ご飯 海老豆腐つみれの煮物 味噌汁(大根・ネギ) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④433 ①12.7 塩分2.5	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) うめびしお ヨーグルト ④408 ①12.7 塩分2.0	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(えのき・みつば) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④423 ①12.4 塩分2.3	ご飯 キャベツのソテー 味噌汁(かぶ・ワカメ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④401 ①10.5 塩分2.2	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め 味噌汁(なめこ・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④410 ①11.3 塩分2.4	ご飯 なすの煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ゆずみそ ヨーグルト ④443 ①16.1 塩分2.3		
昼	ご飯 関東煮風 かに焼売 菜の花のお浸し ④442 ①13.9 塩分2.2	ご飯 赤魚の粕漬焼 里芋の煮ころがし かぶサラダ ④468 ②22.3 塩分1.6	ご飯 干種焼き 冬瓜の煮付け ふきの味噌和え ④461 ①18.6 塩分2.5	ご飯 ツナカレーライス グリーンサラダ 香の物(福神漬・らっきょ) フルーツヨーグルト ⑤537 ①15.4 塩分2.5	ご飯 かき揚げきしめん 高野豆腐の含め煮 かぼちゃサラダ 御飯1/2量 ⑤557 ②20.5 塩分4.1	ご飯 豚肉しょうが焼き 大根とあさりの煮物 とろろ ⑤515 ②22.4 塩分2.3	ご飯 鶏肉の塩にんにく炒め ぶろふき大根(肉味噌) 白菜の甘酢和え ⑤502 ②21.9 塩分1.8		
夕	ご飯 牛肉と茄子の味噌炒め オクラのうま煮 さつま芋サラダ ⑤583 ②21.5 塩分2.0	ご飯 家常豆腐 あんかけ餃子 華風和え ⑤585 ②21.9 塩分2.1	ご飯 魚の煮つけ ビーフソーテー カリフラワーのドレッシング和え ⑤550 ②26.3 塩分1.8	ご飯 鶏肉のけんちん焼き れんこんの土佐煮 もやしの和え物 ④455 ②26.2 塩分2.0	ご飯 つくね風焼き きんぴらごぼう 白菜なます ④460 ①17.3 塩分1.1	ご飯 揚げだし豆腐 春雨の炒め物 オクラの梅おかか和え ⑤540 ①15.2 塩分1.3	ご飯 コロケ盛り合わせ かぶの煮物 小松菜の山吹和え ④489 ①12.3 塩分2.4		
	2/17 (月)	2/18 (火)	2/19 (水)	2/20 (木)	2/21 (金)	2/22 (土)	2/23 (日)		
朝	ご飯 角麩の煮物 味噌汁(キャベツ・あげ) 梅びしお ヨーグルト ④484 ①18.9 塩分2.0	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 ④448 ①11.5 塩分2.5	ご飯 赤魚の粕漬焼 味噌汁(大根・わかめ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④431 ①18.0 塩分2.3	ご飯 さつま揚げの煮びたし 味噌汁(あげ・ほうれん草) 金山寺みそ ヨーグルト ④397 ①13.1 塩分2.5	ご飯 ミートボール(ナポリタン) 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) ふりかけ(おかか) ヨーグルト ④447 ①13.0 塩分2.2	ご飯 ほうれん草の炒め物 味噌汁(里芋・絹さや) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④411 ①12.7 塩分2.5	ご飯 キャベツのポン酢炒め 味噌汁(えのき・わかめ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④422 ①14.9 塩分2.4		
昼	けんちんそば だし巻き玉子(温) イカと玉葱のサラダ ご飯1/2 ④443 ②23.2 塩分3.5	ご飯 白身魚フライ 茄子の煮びたし レンコンサラダ ④461 ①14.2 塩分2.3	ご飯 ピーマンと豚肉の塩炒め 彩りだんごの煮物 菜の花のからし和え ⑤521 ②22.7 塩分2.1	ご飯 魚の梅マヨネーズ焼き じゃが芋コンソメ煮 もずく酢 ④475 ②21.8 塩分2.4	ご飯 枝豆と沢庵の混ぜご飯 家常豆腐 春雨のサラダ 茶碗蒸し ⑤528 ①19.4 塩分3.0	ご飯 鶏肉から揚げ 黒酢きんぴら ゆかり和え ⑤559 ①19.3 塩分1.6	ご飯 白身魚の竜田揚げ いかの煮物 カリフラワーサラダ ⑤552 ②21.6 塩分1.8		
夕	ご飯 魚のはちみつ照り焼き がんもの煮付け さつま芋サラダ ⑤530 ②23.9 塩分1.9	ご飯 回鍋肉 冬瓜の煮物 ナムル ⑤562 ②20.2 塩分1.6	ご飯 フライ盛り合わせ ふきの信田煮 オクラの酢の物 ⑤504 ①11.2 塩分1.9	ご飯 青椒肉絲 焼売 中華サラダ ⑤553 ②22.0 塩分1.6	ご飯 牛血 焼きなす マカロニサラダ ⑤501 ①19.0 塩分1.3	ご飯 魚のタルタル焼き ごった煮 かぶサラダ ④475 ②21.1 塩分1.9	ご飯 ひじき豆腐 そうめんソーテー ほうれん草のおかか和え ④459 ①19.4 塩分2.3		
	2/24 (月)	2/25 (火)	2/26 (水)	2/27 (木)	2/28 (金)				
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 ④425 ①12.5 塩分2.2	たまご雑炊 味噌汁(じゃが芋・わかめ) うくいす豆 ヨーグルト ④371 ①12.6 塩分2.1	ご飯 長芋の煮物 味噌汁(豆腐・油揚げ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④467 ①16.1 塩分2.2	ご飯 ちくわとひじきの炒め煮 味噌汁(しめじ・大根菜) ゆずみそ ヨーグルト ④392 ①11.5 塩分2.4	ご飯 しんじょうの煮付け 味噌汁(えのき・ほうれん草) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④429 ①12.6 塩分2.7				
昼	焼きそば あんかけ餃子 大根サラダ ご飯1/2 振替休日 ⑤510 ①17.9 塩分2.3	ご飯 さばの味噌煮 ビーフソーテー ほうれん草のしらす和え ⑤504 ②22.5 塩分2.3	ご飯 ビーフカレー グリーンサラダ 香の物(福神漬・らっきょ) フルーツヨーグルト ⑤525 ①15.9 塩分1.9	ご飯 鶏肉のオレンジソース 角麩の煮物 カリフラワーサラダ ⑤569 ②28.1 塩分2.0	ご飯 煮込みハンバーグ さつま芋と切昆布の煮物 マカロニサラダ ⑤562 ①16.2 塩分1.9				
夕	ご飯 鶏肉の中華炒め 厚揚げの旨煮 海藻サラダ ④461 ②23.0 塩分2.0	ご飯 甘めエビチリ かぶのクリーム煮 白菜の和え物 ⑤521 ①13.2 塩分1.9	ご飯 白身魚の黒酢あんかけ きのこの湯葉の煮物 スパゲティサラダ ④497 ②20.2 塩分2.3	ご飯 ふくさ焼き がんもの煮付け オクラのおかか和え ⑤518 ②24.1 塩分2.1	ご飯 とんてき風 切干大根の煮付け きのこのおろし和え ⑤509 ②20.9 塩分1.9				