

中部台ケアセンターだより

令和7年4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

5月号

新緑が気持ちいい季節になりましたね。

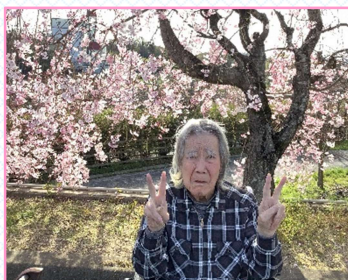
日によっては、夏日が観測されますので、こまめに水分補給をしてくださいね。

今月も無理なく身体を動かしていきましょう！！

入所・ショートステイ



施設の桜が今年もきれいに咲きました 🌸



外出レクでいちご狩りに行きました！



デイケア

3/31～4/4 に花見弁当の出前を取り、天気の良い日は施設前にて召し上がって頂きました😊



皆さん口々に、『おいしいね』『お酒があったらよかったなあ』といろんな話をしてみえました。桜をバックに写した写真も皆さん素敵で喜んで頂けて良かったです♪ 次回の企画も楽しみにしててくださいね！



デイケアからのお願い

- ① **体調管理**には十分にご注意ください。
※感染対策として、**マスクの着用・手洗い・うがい・換気**にご協力ください。
- ② **衣類・持ち物**に、**必ず記名**をお願いします。
- ③ 汚れもの入れやお菓子の購入の際に使用する**ビニール袋の持参**をお願いします。



栄養課より

「飛騨・美濃伝統野菜」

岐阜県の豊かな自然と変化に富んだ地形を活かし、「飛騨・美濃伝統野菜」として現在 32 種類が認証されています。今回は5月に旬を迎える瀬戸のたけのこ、紅うど、島ごぼう、千石豆についての栄養や調理方法をご紹介します♪

紅うど（恵那市）

- ・ビタミンC…皮膚や細胞の**コラーゲン合成**。
- ・鮮明な赤色で香りが強く、アクが少ないため、主に天ぷらや炒め物にして食べられています。



瀬戸のたけのこ（中津川市）

- ・カリウム…**高血圧予防**や**むくみ解消**の働き。
- ・肉厚でアクが少ないため、水煮のものをそのまま料理に使用されています。



島ごぼう（岐阜市島地区）

- ・食物繊維…**腸の動き**を良くする。**便の量**を増やす。
- ・根が少し短く側根が多く、香りが良いため、炊き込みご飯や煮物にして食べられます。



千石豆（岐阜市南部）

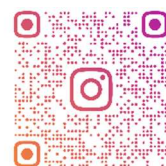
- ・タンパク質…筋肉や臓器など**体を構成する要素**。
- ・高温や病気に強く、たくさん実をつける事が名前の由来です。和え物やすまし汁に使用されます。



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→](#)



CHUBUDAI_OHTA_HOSPITAL.JP

R7年5月 中部台ケアセンター 献立表

				5/1 (木)	5/2 (金)	5/3 (土)	5/4 (日)	
朝	選択Bメニュー 5月16日 あんパン・クリームパン・マカロニサラダ・ コーンスープ 5月23日 ツナロールサンド・コーンスープ 5月30日 あんパン・クリームパン・かぼちゃサラダ・ コーンスープ			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 ④459 ②12.5 塩分2.3	ご飯 ミートボール(ナポリタン) 味噌汁(えのき・ほうれん草) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④435 ②13.2 塩分2.2	ご飯 ベーコンのソテー 味噌汁(冬瓜・ねぎ) うめびしお ヨーグルト ④400 ②11.0 塩分2.5	ご飯 ひじきの煮付け 味噌汁(里芋・わかめ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④399 ②12.2 塩分2.1	
昼				ご飯 牛皿 あさりの中華炒め 山菜の酢の物 ⑤111 ②19.4 塩分2.1	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ ピーマンの金平 春菊の磯和え ④489 ②20.1 塩分1.1	ご飯 さばの煮つけ 春雨の炒り煮 もやしの生姜和え ④496 ②22.8 塩分1.6	ご飯 チキン南蛮 ふきの煮物 じゃが芋和風サラダ ⑤377 ②23.4 塩分2.2	
タ				ご飯 メンチカツ かぼちゃの煮物 菜の花の和え物 ④493 ②14.5 塩分2.1	ご飯 海老玉のあんかけ 白菜と厚揚げ煮つけ 大根サラダ ⑤21 ②21.9 塩分2.8	ご飯 クリームシチュー マカロニナポリタン カリフラワーサラダ ⑤40 ②19.2 塩分2.2	ご飯 白身魚のピザ焼き いりどりつみれの煮物 中華サラダ ④468 ②24.2 塩分2.0	
		5/5 (月)	5/6 (火)	5/7 (水)	5/8 (木)	5/9 (金)	5/10 (土)	5/11 (日)
朝		ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(みつば・じゃが芋) たいみそ ヨーグルト ④446 ②11.3 塩分2.2	梅粥 味噌汁(厚揚げ・わかめ) うぐいす豆 ヨーグルト ⑤300 ②9.6 塩分2.5	ご飯 さつま芋の煮物 味噌汁(豆腐・油揚げ) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④480 ②13.8 塩分2.3	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 ④394 ②11.3 塩分1.9	ご飯 ミートボールのトマト煮 味噌汁(えのき・ほうれん草) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④434 ②12.9 塩分2.0	ご飯 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(かぶ・油揚げ) うめびしお ヨーグルト ④475 ②13.9 塩分3.0	ご飯 つみれの煮付け 味噌汁(なす・みつば) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④421 ②13.1 塩分2.5
昼		ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 キャベツのごまあえ ⑤527 ②17.0 塩分1.7	ご飯 さばのトマト煮込み れんこん炒り煮 和風サラダ ⑤582 ②24.0 塩分2.4	ご飯 豚肉といんげんの生姜炒め もやしのお浸し のっぺい汁 ④484 ②22.5 塩分2.6	枝豆ご飯 鶏肉のゆかり揚げ もずく酢 かき玉汁 葛ハバロア ⑤612 ②24.8 塩分3.3	けんちんそば 厚焼き卵 オクラの和え物 ご飯1/2 ④485 ②24.8 塩分3.7	チキンカレーライス 野菜サラダ 香の物(福神漬・らっきょ) フルーツヨーグルト ④482 ②14.8 塩分1.9	ご飯 味噌かつ 角麩の炒り煮 ゆかり和え ④463 ②23.2 塩分2.3
タ		ご飯 青梗菜と牛肉の炒め物 ちくわの炒め煮 かぶの梅おかか和え ⑤486 ②20.1 塩分2.6	ご飯 鶏肉の照り焼き ぜんまいの煮つけ 明太サラダ ⑤579 ②23.2 塩分1.6	ご飯 サーモンフライ 野菜のとろみ煮 山菜の酢の物 ⑤532 ②20.7 塩分1.8	ご飯 青椒肉絲 かにしゅうまい 海藻サラダ ④484 ②15.9 塩分1.7	ご飯 牛肉のみぞれ煮 じゃが芋ソテー 空豆の白和え ⑤501 ②22.9 塩分1.5	ご飯 白身魚のしそ香焼き さつま芋の甘露煮 マカロニサラダ ④482 ②19.1 塩分1.6	ご飯 豆腐のあんかけ 冬瓜といかの煮物 柚子味噌和え ④463 ②23.2 塩分2.3
		5/12 (月)	5/13 (火)	5/14 (水)	5/15 (木)	5/16 (金)	5/17 (土)	5/18 (日)
朝		ご飯 青梗菜の炒め煮 味噌汁(なめこ・ねぎ) たいみそ ヨーグルト ④422 ②11.6 塩分2.4	ご飯 いんげんのソテー 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④398 ②10.6 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 ④412 ②10.7 塩分2.2	ご飯 ウイナーソテー 味噌汁(白菜・油揚げ) 金山寺みそ ヨーグルト ④455 ②11.2 塩分2.2	ご飯 スクランブルエッグ 味噌汁(玉ねぎ・大根菜) ふりかけ(たらこ) ヨーグルト ④437 ②12.0 塩分2.3	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 ②12.0 塩分2.2	ご飯 ベーコンソテー 味噌汁(厚揚げ・小松菜) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④454 ②13.7 塩分2.4
昼		ご飯 肉団子と野菜の黒酢炒め 海老焼売 春菊のお浸し ⑤576 ②17.9 塩分2.3	ご飯 白身魚のルークリームかけ かぶとツナの炒め オクラの黒ごま和え ⑤574 ②20.0 塩分1.9	台湾ラーメン 温泉卵 長芋の酢の物 ご飯1/2 ⑤525 ②24.2 塩分2.6	ご飯 しらすとネギの千種焼き 大豆煮 きゅうりの酢の物 ⑤519 ②25.7 塩分2.3	しば漬けと大葉のご飯 治部煮風 茶碗蒸し さつま芋サラダ ④489 ②18.3 塩分1.9	ご飯 鶏肉の塩焼焼き ちくわの炒め煮 わさび醤油和え ⑤500 ②20.2 塩分2.0	ご飯 魚のねぎ焼き 切干大根の炒め煮 とろろ ④428 ②20.1 塩分2.1
タ		ご飯 魚の山椒焼 ぜんまいの煮つけ 棒々鶏風サラダ ⑤436 ②22.0 塩分1.6	ご飯 鶏肉のパン粉焼き もやしの炒り煮 マカロニサラダ ⑤49 ②26.8 塩分2.1	ご飯 白身魚の揚げびたし さつまあげの煮物 かぼちゃサラダ ④498 ②18.6 塩分2.4	ご飯 豚肉の味噌炒め さつま芋の旨煮 ほうれん草のおかか和え ⑤530 ②19.9 塩分2.0	ご飯 豆腐ハンバーグ・デミグラスソース 茄子の煮びたし 明太子サラダ ⑤525 ②17.9 塩分2.3	ご飯 家常豆腐 大根の煮物 ブロッコリーとトマトの和え物 ⑤519 ②19.0 塩分2.1	ご飯 牛焼肉 白菜の旨煮 かりわりの甘酢和え ⑤502 ②22.4 塩分1.9
		5/19 (月)	5/20 (火)	5/21 (水)	5/22 (木)	5/23 (金)	5/24 (土)	5/25 (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 ④423 ②11.3 塩分1.8	ご飯 海老豆腐つみれの煮物 味噌汁(里芋・ネギ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④434 ②13.3 塩分2.9	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(かぶ・ねぎ) たいみそ ヨーグルト ④406 ②13.0 塩分2.1	ご飯 白菜のコンソメ煮 味噌汁(じゃが芋・みつば) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④397 ②12.5 塩分2.2	ご飯 肉団子のトマト煮 味噌汁(大根・ワカメ) 海苔の佃煮 ヨーグルト ④399 ②10.8 塩分2.0	ご飯 ジャーマンポテト 味噌汁(かぶ・ねぎ) ふりかけ(かつお) ヨーグルト ④417 ②11.7 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 ④435 ②15.2 塩分2.3
昼		ご飯 フライ盛合せ ピーマンソテー きゅうりの昆布和え ⑤499 ②10.6 塩分2.5	ご飯 ソース焼きそば 山芋のそぼろ煮 たまご豆腐 ご飯1/2 ⑤518 ②19.4 塩分2.3	ご飯 サバの照り焼き ふきの味噌煮 春雨サラダ ④488 ②19.6 塩分2.2	三色丼 がんもとの煮付け キャベツサラダ ゼリーカクテル ⑤573 ②24.7 塩分1.9	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼 高野豆腐の含め煮 里芋のごまよごし ④486 ②22.1 塩分1.7	ご飯 鶏肉の黒酢あんかけ とうがん煮つけ ゆばのわさび和え ⑤588 ②24.2 塩分2.0	ご飯 野菜入り厚焼き卵 たけのこの煮付け さつま芋サラダ ⑤525 ②19.2 塩分1.9
タ		ご飯 鮭のムニエル 南瓜のいとこ煮 菜の花のからし和え ④493 ②24.4 塩分2.0	ご飯 豚肉しょうが焼き なすの煮浸し 切干大根サラダ ⑤522 ②19.1 塩分1.3	ご飯 豚肉のガーリックバター炒め かに焼売 ピーナツ和え ⑤574 ②21.6 塩分2.2	ご飯 カレーの煮つけ ピーマンと竹輪の金平 柚香和え ④452 ②25.2 塩分2.2	ご飯 ひれかつ レンコンの炒め煮 春雨の中華サラダ ⑤67 ②14.2 塩分2.5	ご飯 白身魚のしそチーズピカタ いんげんの炒り煮 オニオンサラダ ④463 ②20.3 塩分2.0	ご飯 鶏肉のカレー焼き 青菜のさつと煮 アスパラとかにの和え物 ④486 ②20.7 塩分1.6
		5/26 (月)	5/27 (火)	5/28 (水)	5/29 (木)	5/30 (金)	5/31 (土)	いつも ありがとう
朝		ご飯 赤魚の粕漬焼 味噌汁(キャベツ・あげ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト ④460 ②20.3 塩分1.8	ご飯 ウイナーソテー 味噌汁(里芋・みつば) 梅びしお ヨーグルト ④440 ②11.0 塩分2.7	ご飯 角麩の煮物 味噌汁(玉ねぎ・貝割れ) ふりかけ(野菜) ヨーグルト ④426 ②17.1 塩分2.2	ご飯 ベーコンの炒め物 味噌汁(あげ・しめじ) 金山寺みそ ヨーグルト ④415 ②12.4 塩分2.2	ご飯 オムレツ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) ふりかけ(おかか) ヨーグルト ④440 ②12.8 塩分2.3	ご飯 魚河岸の煮物 味噌汁(かぶ・絹さや) ふりかけ(のりたま) ヨーグルト ④430 ②11.6 塩分2.1	
昼		きしめん かぼちゃ天 おくらのおろし和え ご飯1/2 ⑤533 ②14.5 塩分3.6	ご飯 エビフライ ブロッコリーのコンソメ煮 レタスサラダ ④480 ②14.1 塩分2.0	ご飯 ハンバーグマトソース ぜんまいの金平 たらこマカロニサラダ ⑤533 ②16.3 塩分1.8	ご飯 ビーフカレーライス 香の物(福神漬・らっきょ) レタスのサラダ フルーツヨーグルト ⑤523 ②15.8 塩分2.5	ご飯 さばの味噌煮 大根きんぴら 菜の花の白和え ④495 ②23.2 塩分1.9	ご飯 マーボー茄子 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のしらす和え ⑤515 ②21.7 塩分2.0	
タ		ご飯 豆腐の味噌かけ 冬瓜の煮物 えんどうの胡麻和え ⑤508 ②19.3 塩分1.8	ご飯 豚肉野菜炒め かぶのツナ煮 玉葱のサラダ ④488 ②20.3 塩分1.8	ご飯 白身魚の菜種焼き 切干し大根の煮付 里芋ポテトサラダ ⑤507 ②20.2 塩分2.1	ご飯 鶏つくね みぞれあん なすの煮浸し 和風ごぼうサラダ ⑤531 ②21.3 塩分1.9	ご飯 絹厚揚げのピリ辛煮 大根きんぴら ピーマンの中華サラダ ④491 ②17.0 塩分2.2	ご飯 鮭のチャンちゃん焼き風 あさりの春炒め チキンサラダ ④490 ②29.9 塩分2.2	

※献立は変更になる場合があります