中部台ケアセンターだより

暑かったり寒かったりと、身体に負担の多い季節になりました。 十分な睡眠をとり、衣服の調整などを行い、体調管理に気をつけていきましょう! 令和7年5月24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

昌岩

入所・ショートステイ







5月は新茶の

季節ですね!今回は白川茶 を用意し、ロールケーキと共 に召し上がって頂きました。 当日を楽しみにされている 方も多く、ペロリと完食され た方も多かったです◎



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 ル袋の持参お願いします。

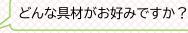
岐阜県の郷土料理 ~朴葉寿司

岐阜県の郷土料理である「朴葉寿司」。朴の木の葉で酢飯を包んだ初夏の風物料理です。 朴葉は殺菌作用があり、カビなどを抑える効果があったため、昔から食べ物をくるんだりして 使われてきました。

また、手も汚さず食べられることから、

農作業や山仕事の携帯食として作られたのが始まりです。

酢飯の上に具材を並べるものや混ぜ込むもの、また入れる具材も地域によって異 なり、様々な味と一緒に朴の葉の香りも味わうことができます。昔ながらの知恵と 文化はお祭りやお祝いの日の食べ物として親しまれ、今も受け継がれています。

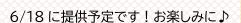












東濃地域では、川魚の甘露煮や酢鯖、錦糸たまご、紅しょうがなど、彩り豊かな 7~ 8 種の具材を酢飯の上にのせてから包む家庭が多く、飛騨地域ではさっぱりとした 味が好まれ、シンプルにみょうがと酢飯だけというところもあるそうです。

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→



R7年6月 中部台ケアセンター 献立表

		R/年	од ты	合ケアセン	メー=Tエュ	X	6/1 (日)
	湯和ロイー						ご飯 ナポリタンミートボール 味噌汁(いんげん・えのき)
朝	医1/0/						海苔の佃煮 ヨーグルト ©434 ®12.5 塩分2.3
							ご飯
昼	6月13日 あんパン・クリームパン・ポテトサラダ・コーンスープ 6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						牛焼肉 つみれの煮付け 白菜の甘酢和え
	6日27日 ツナロールサンド・コーンスープ						©526 (P21.9 塩分1.7 ご飯
9							□ 販 魚の白味噌煮 ほうれん草のソテー
	6(0(日)	C (2 (1/4)	C (4 (¬k)	6/5/+	6/6 (金) 選択	6/7/4)	ひじきのサラダ ©461 ®24.7 塩分2.5
	<u>6/2(月)</u> ご飯	<u>6/3(火)</u> ご飯	<u>6/4 (水)</u> ご飯	<u>6/5(木)</u> ご飯		6/7 (土) 鮭粥(非常食)	<u>6/8(日)</u> ご飯
朝	大根炒め煮 味噌汁(ねぎ・玉ねぎ) ふりかけ(たらこ)	もやしの炒め物 味噌汁(厚揚げ・わかめ) 梅びしお	魚河岸の煮物 味噌汁(豆腐・油揚げ) ふりかけ(野菜)	スクランブルエッグ 味噌汁(じゃが芋・大根葉) ゆずみそ	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)	五目たまご焼き 味噌汁(冬瓜・ねぎ) うぐいす豆	がんもの煮付け 味噌汁(里芋・わかめ) ふりかけ(鮭)
	ヨーグルト ©435 ®14.6 塩分2.1	ヨーグルト ©406 ®15.3 塩分2.5	ヨーグルト ©466 ®13.6 塩分2.3	ヨーグルト ©454 ®12.5 塩分2.0	ヨーグルト ©435 ®13.2 塩分2.2	ヨーグルト ©283 ®132 塩分2.7	ヨーグルト ⑤450 ⑨15.1 塩分2.2
₽	ご飯 甘めエビチリ 絹厚揚げの煮物	ご飯 おろしハンバーグ たけのこの金平	ご飯 豚肉ゆず胡椒炒め 切干大根の炒め煮	五目あんかけラーメン サーモンマヨフライ ブロッコリーサラダ	ご飯 白身魚の明太マヨ焼 大豆煮	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 里芋とあさりの煮物	ご飯 さばの味噌煮 れんこんの金平
_	山菜の酢の物 ©579 ®14.1 塩分2.0	マカロニサラダ ©548 ®17.4 塩分1.9	かぼちゃサラダ ©531 ®18.9 塩分1.5	ご飯1/2 ©491 (P21.3 塩分3.0	春雨の酢の物 ©500 ®24.5 塩分1.8	大根サラダ ©502 P1.8 塩分1.8	明太マカロニサラダ ©548 ® 21.5 塩分2.0
9	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 山芋の煮物	ご飯 ツナ入り千種焼き とうがんの煮物	ご飯 エビカツ なすの味噌煮	ご飯 ニラ豚炒め ぜんまいのツナ煮	ご飯 しらすとネギの千種焼き ふきのごま煮	ご飯 家常豆腐	ご飯 鶏肉の梅焼き 南瓜のそぼろ煮
9	いんげんのごま和え ©468 ®22.9 塩分1.9	わさび和え ©464 ®19.5 塩分2.0	もずく酢 ©465 ®12.6 塩分2.5	かぶサラダ ©520 ®19.4 塩分2.3	もやしの磯和え ©476 @20.1 塩分1.9	春菊のさっと煮 さつま芋サラダ ©653 ®21.4 塩分1.8	もやしサラダ ©514 ®27.4 塩分2.0
	6/9(月) ご飯	6/10(火) ご飯	6/11 (水) ご飯	6/12(木) ご飯	6/13 (金)	6/14 (土) ご飯	6/15(日) ご飯
朝	にんじんしりしり 味噌汁(みつば・じゃが芋) たいみそ	ベーコンのソテー	青梗菜の炒め煮 味噌汁(豆腐・油揚げ) ふりかけ(たらこ)	ちくわとひじきの炒め煮 味噌汁(しめじ・大根葉) ゆずみそ		南瓜の煮物 味噌汁(かぶ・青菜) うめびしお	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 ©446 ®11.3 塩分2.2	ヨーグルト ©404 ®11.1 塩分2.0	ヨーグルト ©436 ®11.7 塩分2.1	ヨーゲルト ©394 ®11.3 塩分2.2	ヨーグルト ©434 ®12.9 塩分2.0	ヨーグルト ⑥392 ⑦9.4 塩分2.4 しらすごはん	ヨーグルト ⑤421 ⑥13.1 塩分2.5
_	えびカレーライス 香の物(福神漬・らっきょ) レタスサラダ	かきあげそば さつま芋の甘煮 菜の花のおろし和え	親子丼 なすの華風浸し 大根サラダ	ご飯 鶏肉のから揚げ 角麩の炒り煮	ご飯 シーフドと野菜のソテー 大根のおかか煮	ルトラーはん 卵の炒め物 オクラの柚風味	ご飯 牛丼皿 温泉卵
昼	フルーツヨーグルト	ご飯1/2	ゼリーカクテル	ほうれん草のお浸し	菜の花の白和え	豆乳みそスープ	ピーマンの昆布和え
	©489 (P)15.5 塩分2.4 ご飯 豆腐ハンバーグのオレンジソ	©466 P15.6 塩分3.5 ご飯 豚肉の葱タレかけ	©481 ®18.0 塩分1.9 ご飯 フライ盛合せ	©609 ®23.7 塩分2.4 ご飯 魚の照り焼き	©497 ©24.3 塩分2.5 ご飯 赤魚の煮つけ(非常食)	©455 P18.6 塩分3.1 ご飯 白身魚のガーリックバターのせ	©536 ®24.2 塩分1.9 ご飯 甘めエビチリ
B	ひじきの煮物 青菜のお浸し	切り干し大根の炒め煮 カリフラワーのサラダ	冬瓜の煮物 ごぼうサラダ	じゃが芋煮付 いんげんの黒ごま和え	なすのそぼろ味噌かけ 長芋の酢の物	たけのこの煮物 花野菜サラダ	さつま芋の煮物 おろし和え
	©472 ®14.1 塩分2.0 6/16 (月)	©579 ©23.9 塩分1.9 6/17 (火)	©553 ®12.7 塩分2.3 6/18 (水)	©485 @20.3 塩分1.6 6/19 (木)	©519 (©25.9 塩分2.0 6/20 (金) 運搬		©534 (P)11.0 塩分1.8 6/22 (日)
朝	ご飯 加賀揚げの煮物 味噌汁(冬瓜・ねぎ) たいみそ	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)	ご飯 さつま芋の煮物 味噌汁(絹さや・えのき) ふりかけ(のりたま)	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁(なす・油揚げ) 金山寺みそ	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)	ご飯 つみれの煮物 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 海苔の佃煮	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 <u>©</u> 436 <u>®</u> 11.0 <u>塩分2.1</u> 焼きそば	ヨーグルト ©448 ®11.7 塩分2.5 ご飯	ヨーグルト ©448 ®12.9 塩分2.2 朴葉寿司 ====================================	ヨーグルト ©456 ®11.3 塩分2.2 ご飯	ヨーグルト ⑥437 ®12.0 塩分2.3 ビーフカレー	ヨーグルト ©438 ®120 塩分2.4 ご飯	ヨーグルト ©454 ®13.7 塩分2.4 ご飯
昼	ミニフライ かぽちゃサラダ ご飯1/2	ふくさ焼き 里芋の煮物 ビーフンの和え物	料象の磯辺揚行事を 発肉の磯辺揚行事を オクラと長芋の和え物 すまし汁 紫陽花ゼリー	麻婆豆腐	香の物(福神漬・らっきょ) 海藻サラダ フルーツヨーグルト		スパニッシュオムレツ じゃが芋のコンソメ煮 蒸し鶏のサラダ
	©550 (P)18.3 塩分1.9 ご飯	©525 (P20.4 塩分2.1 ご飯	(©528 (®21.7 塩分3.0 ご飯	©507 (P15.5 塩分1.8 ご飯	©528 ®18.1 塩分2.2	©487 (P22.4 塩分2.1 ご飯	©505 (P22.2 塩分2.6) ご飯
g	□身魚の梅干し煮 ふきの炒め物 春雨の酢の物 ©419 ®19.0 塩分2.3	なすと豚肉の生姜炒め さつま揚げの煮物 もやしの胡麻和え ©462 ®19.4 塩分1.8		フライ盛合せ ひじきの煮物 なめ茸和え ©482 ®15.9 塩分2.5	魚のねぎ味噌焼き 冬瓜の煮物 ツナサラダ ©439 ®19.9 塩分1.5	内豆腐 もやしのソテー 青菜の磯和え @514 @23.9 塩分1.7	□身魚のトマトソース ぜんまいの炒め煮 菜の花のお浸し ©547 ©21.8 塩分1.3
	6/23 (月) 二飯	6/24 (火) 鮭粥(非常食)	6/25 (水) ご飯	6/26(木)	6/27 (金) 表示	6/28 (土)	6/29 (日)
朝	ごぼうの炒め煮 味噌汁(玉ねぎ・絹さや) たいみそ	厚焼き卵 味噌汁(里芋・ネギ) 金時豆	赤魚の粕漬け焼 味噌汁(豆腐・ねぎ) たいみそ	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)	肉団子のトマト煮 味噌汁(大根・油揚げ) 海苔の佃煮	ご飯 ジャーマンポテト 味噌汁(かぶ・ねぎ) ふりが(かつお)	なすの煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ゆずみそ
	ヨーグルト ©421 ®11.5 塩分2.3 ピラフ	ヨーグルト ©274 ®14.7 塩分3.1 ご飯	ヨーグルト ©465 ®18.6 塩分1.5 野菜白湯ラーメン	ヨーグルト ©397 ®12.5 塩分2.2 ご飯	ヨーグルト ©409 ®11.4 塩分2.2 ご飯	ヨーグルト ©417 ®11.7 塩分2.4 しらすと塩昆布の混ぜごはん	ヨーグルト ©435 ®15.2 塩分2.3 ご飯
昼	かぶのクリーム煮 レタスサラダ ゼリーカクテル	鶏肉から揚げ 大豆煮 オクラのお浸し	ミニフライ カリフラワーのサラダ ご飯1/2	松風焼き 牛肉の旨煮 さつま芋サラダ	魚のねぎ焼き ちくわ生姜揚げ わかめと長芋のサラダ	豆腐となすの肉味噌かけ フレンチ和え けんちん汁	みぞれとんかつ かぼちゃの煮物 カリフラワーのドレシング和え
	€494 €10.0 塩分2.4 ご飯	⑤624 ⑥24.3 塩分1.9 ご飯	€503 €20.9 塩分3.3 二飯	©581 P23.6 塩分2.0	©486 ©22.4 塩分2.0 ご飯	©489 ®20.1 塩分2.6	©549 ®18.5 塩分2.2 ご飯
Я	青椒肉絲 焼売 春雨の中華サラダ	魚のあんかけ 焼きなす アスパラのサラダ	キャベツの炒め物 かぶサラダ	黄金カレイのおろし煮 ナポリタン 小松菜のなめ茸和え	春菊の中華煮 菜種和え	千種焼き ひじき煮 白和え	魚のはちみつ照り焼きさつま揚げの煮付け青菜の磯辺和え
	©547 (P21.2 塩分1.8 6/30 (月)	©516 (P)17.4 塩分1.3	©474 (P)17.9 塩分2.5	⑥441 №20.8 塩分2.0	⑤530 №28.3 塩分2.1	⑥520 №228 塩分2.1	⑥469 №21.7 塩分1.9
朝	ご飯 にんじんしりしり 味噌汁(キャベッ・あげ) ふりかけ(鮭) ヨーグルト						
	©400 ®13.4 塩分2.2 ご飯 ほっけ焼き 厚揚げとエビの旨煮						
昼	タラモサラダ (D516 (P24.0 塩分2.0	4		20	_		4
	ご飯 肉団子の野菜あんかけ	The State of				1.	
Я	南田子の野来あんかけ 青菜と筍の炒め煮 大根サラダ ©544 ®15.4 塩分1.9	500	Series.		455	3 0 3 10	