

# 中部台ヶアセンターだより

令和7年6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

## 7月号

梅雨の季節となりましたね。すでに30度越えの暑い日々が続いています。  
適宜水分補給をして、体調管理に努めて下さい。元気よく、この夏を乗り切りましょう!!

## 入所・ショートステイ



お父さん  
いつも  
ありがとう



## デイケア

外出レクで里山公園と花木センターへ行きました。  
『昔はよく来たけどなあ。懐かしいなあ。』『欲しい苗が買えて良かったわ。』と、利用者様同士でもワイワイ楽しそうな声が聞かれました♪



### デイケアからのお願い

- ①天候や交通事情により、送迎に時間を要する事があります。
- ②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。
- ③施設内・送迎車内は、エアコンで空調管理をしております。寒く感じられることもありますので、薄手の羽織物等で調節下さい。
- ④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

## 脱水を防いで夏を乗り切ろう!!

湿度と気温が高いこの時期は、食欲も減退し、体調面での不調を引き起こしやすくなります。  
自分では気づかないうちに脱水症の一手手前になっている場合も…普段から意識して水分補給に努めましょう!

### 脱水予防のポイント

#### ・1日に必要な水分量を知っておく

高齢者の1日必要な水分摂取量は、**体重1kgあたり約30ml**とされています。  
食事以外に**約1~1.5ℓ**の水分摂取が目安です。

#### ・こまめに水分補給をする

毎食時、10時、15時、起床時、入浴前後、就寝前などに好きな飲み物を用意して、**コップ1杯ずつ**は飲むようにしましょう。

ゼリーや水分を多く含むフルーツなど水分量の多い物をおやつに取り入れるのも効果的です。



水分を一気に飲んでも、尿として排出されてしまいます。  
**こまめに水分を取ることが大切です!**



### 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、何卒よろしくご願ひ申し上げます。
- ・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7月 中部台ケアセンター 献立表

	7/1 (火)	7/2 (水)	7/3 (木)	7/4 (金) <small>選択</small>	7/5 (土)	7/6 (日)	
朝	ごはん ほっこり肉じゃが(既) みそ汁(白玉鮎・葱) フルーツカクテル ふりかけ(Ca&Mgたらこ) ヨーグルト ④395 ①0.7 塩分1.8	ごはん スクランブルエッグ みそ汁(菜の花・揚げ) フルーツ缶(洋なし) ふりかけ(Ca&Mgのりかつお) ヨーグルト ④446 ①13.4 塩分1.9	ごはん 筑前煮 みそ汁(なめこ・ねぎ) フルーツ缶(みかん) 減塩ゆずみそ ヨーグルト ④418 ①17.6 塩分2.4	ごはん ウインナーソーテー みそ汁(なめこ・ねぎ) フルーツ缶(リンゴ) ふりかけ(Ca & Ma野菜) ヨーグルト ④471 ①11.8 塩分2.3	ごはん 牛蒡と竹の煮物 みそ汁(大根・大根葉) フルーツ缶(洋なし) 減塩のり佃煮 ヨーグルト ④391 ①14.2 塩分2.3	ごはん ほうれん草の中華風炒め物 みそ汁(白玉鮎・ねぎ) フルーツカクテル ふりかけ(Ca&Mgのりかつお) ヨーグルト ④396 ①13.0 塩分2.0	
	焼き鳥井 金時豆ソフトデリ 白和え 杏仁豆腐 ⑤500 ①19.6 塩分1.7	ごはん 野菜と肉団子のやわらかトキ煮 なすのオランダ煮 海藻サラダ フルーツ缶(黄桃) ④367 ①8.5 塩分1.4	ごはん もち麦ごはん ホキの塩焼き柚子風味 ゼンマイのピリ辛 菜の花の胡麻チーズ和え フルーツ(オレンジ) ④415 ①22.8 塩分2.1	ごはん 枝豆ごはん 揚げ出し豆腐 豚肉と白ネギの甘酢炒め モロヘイヤのおかかあえ フルーツ(オレンジ) ④628 ①26.2 塩分2.1	ごはん もち麦ごはん ハヤシライス ひじきポト 海老のコブサラダ風 ヨーグルト和え ④640 ①24.8 塩分1.9	ごはん チキン南蛮 かぶの洋風煮 そら豆のマリネ ジョア ④578 ①25.1 塩分2.0	
	ごはん もち麦ごはん 麻婆豆腐 揚げ餃子 春雨サラダ ⑤561 ①17.3 塩分1.8	ごはん 鶏肉のはちみつ照焼き いんげんソーテー マカロニサラダ ④444 ①23.1 塩分1.3	ごはん 松風焼き ピーマンと豚肉のオニオンソース炒め かぶとネギの塩昆布和え ⑤513 ①24.8 塩分1.5	ごはん もち麦ごはん タンダーリーチキン はんぺんの煮物 ブロッコリーのドレ和え ④404 ①21.8 塩分1.6	ごはん 赤魚のゆかり揚げ 白菜のコンソメ煮 オクラとわかめの和え物 ④414 ①22.8 塩分1.9	ごはん 鮭の味噌漬焼き れんこん炒め煮 ビーフンの中華和え ④407 ①22.1 塩分2.0	
7/7 (月)	7/8 (火)	7/9 (水)	7/10 (木)	7/11 (金) <small>選択</small>	7/12 (土)	7/13 (日)	
朝	ごはん がんもの含め煮 みそ汁(青梗菜・冬瓜) フルーツ缶(夏みかん) 減塩たいみそ ヨーグルト ④455 ①13.8 塩分1.9	ごはん 菜の花とベーコンの炒め物 みそ汁(白菜・人参) フルーツ缶(白桃) ふりかけ(Ca & Mg鮎) ヨーグルト ⑤503 ①14.4 塩分2.2	ごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁(なめこ・ねぎ) フルーツ缶(黄桃) 減塩梅ひしお ヨーグルト ④391 ①11.2 塩分2.0	ごはん 肉だんごの煮物 みそ汁(かぶ・大根葉) フルーツ缶(洋なし) ふりかけ(Ca&Mgたらこ) ヨーグルト ⑤513 ①16.0 塩分1.9	ごはん もやしのソテー みそ汁(豆腐・えのき) フルーツ缶(みかん) 減塩ゆずみそ ヨーグルト ④477 ①13.8 塩分2.2	ごはん ふんわり天の煮物 みそ汁(冬瓜・揚げ) 杏仁豆腐 ふりかけ(Ca & Ma野菜) ヨーグルト ④421 ①11.4 塩分2.1	ごはん アスパラのバター醤油炒め みそ汁(白玉鮎・大根葉) フルーツ缶(白桃) 減塩のり佃煮 ヨーグルト ④463 ①13.9 塩分1.9
昼	ごはん もち麦ごはん コロッケ(七夕) かぼちゃの煮物(マミート) 海藻サラダ フルーツ(キウイ) ⑤538 ①15.6 塩分1.2	ごはん 豚しゃぶのごまだれかけ 厚揚げと舞茸の甘辛炒め そうめんサラダ 杏仁豆腐 ⑤584 ①26.9 塩分1.8	ごはん もち麦ごはん 鯉の味噌ネーズ焼き ススキニのガーリック炒め 棒々鶏風サラダ フルーツ(オレンジ) ⑤573 ①28.3 塩分2.1	ごはん 菜めし 山菜そば(冷) 万葉盛り合わせ ゴーヤのゴマ味噌炒め ヨーグルト和え ⑤522 ①17.1 塩分2.7	ごはん もち麦ごはん 豚肉の柳川風 さつまいもレモン煮 小松菜の辛子和え フルーツ(パイン) ⑤507 ①23.6 塩分1.3	ごはん あじの梅干し煮 スパゲティソテー 大豆サラダ フルーツ(キウイ) ⑤536 ①28.9 塩分2.4	ごはん もち麦ごはん ハンバーグデミグラスソース じゃがいもの煮物 キャベツの和え物 ジョア ④487 ①19.5 塩分2.6
夕	ごはん カニ玉あんかけ 大豆のチリコンカン 小松菜の酢味噌がけ ④455 ①26.1 塩分2.3	ごはん 鶏肉の塩味噌焼 アスパラのソテー 白和え ④404 ①23.3 塩分2.0	ごはん 揚げ鶏の葱ソースかけ キノコの中華炒め ヒジキと枝豆のサラダ ④483 ①23.5 塩分1.7	ごはん もち麦ごはん 豚肉のチキヤブマスタードソテー 長芋の煮物 キャベツの甘酢和え ④482 ①24.1 塩分2.0	ごはん 鶏肉の木の芽味噌焼 切り干し大根の炒め煮 キュウリとトマトの和風サラダ ④466 ①22.7 塩分2.5	ごはん もち麦ごはん 牛肉の漬焼 南瓜の揚げ 甘辛ソースがらめ ネパネパ和え ⑤562 ①20.8 塩分1.8	ごはん 揚げ出し豆腐の中華あんかけ 豚肉と蓮根の煮物 おろし和え ⑤520 ①22.8 塩分1.9
7/14 (月)	7/15 (火)	7/16 (水)	7/17 (木)	7/18 (金) <small>行事食</small>	7/19 (土)	7/20 (日)	
朝	ごはん オムレツのクリームがけ みそ汁(しめじ・ねぎ) フルーツ缶(黄桃) ふりかけ(Ca&Mgのりかつお) ヨーグルト ④425 ①15.5 塩分2.0	ごはん 肉詰めいなり みそ汁(もやし・わかめ) フルーツ缶(洋なし) 減塩たいみそ ヨーグルト ④473 ①16.0 塩分2.6	ごはん 野菜ソテー みそ汁(かぶ・人参) フルーツ缶(みかん) ふりかけ(Ca & Mg鮎) ヨーグルト ④380 ①10.8 塩分1.8	ごはん 加賀揚げと白菜の煮浸し みそ汁(青梗菜・舞茸) フルーツ缶(白桃) 減塩梅ひしお ヨーグルト ④386 ①12.8 塩分2.2	ごはん カリアワーのソテー みそ汁(豆腐・ねぎ) フルーツ缶(洋なし) ふりかけ(Ca&Mgたらこ) ヨーグルト ④475 ①13.1 塩分2.2	ごはん 山芋といかの煮物 みそ汁(白玉鮎・大根葉) フルーツ缶(黄桃) 減塩ゆずみそ ヨーグルト ④422 ①15.9 塩分1.9	ごはん 豚肉と車麩の炒め煮 みそ汁(冬瓜・ねぎ) フルーツ缶(リンゴ) ふりかけ(Ca & Ma野菜) ヨーグルト ④440 ①16.1 塩分1.4
昼	ごはん 鶏肉の山椒焼き つきこんの炒り煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ) ④445 ①20.2 塩分1.6	ごはん もち麦ごはん エビフライ ゼンマイの煮付け みずくの酢の物 フルーツ缶(リンゴ) ⑤578 ①18.2 塩分2.2	ごはん 赤魚の塩焼き ペーコンとアスパラの炒め トマトと大葉のサラダ フルーツ(パイン) ④445 ①21.5 塩分1.8	ごはん もち麦ごはん 麻婆茄子 焼豆腐とオクラのさっと煮 スパゲティサラダ ジョア ④731 ①27.6 塩分2.5	ごはん うなぎちらし 炊き合わせ(なす・がんも) わさび醤油和え すまし汁(花鮎・みつば) フルーツ(すいか) ⑤572 ①19.4 塩分2.6	ごはん もち麦ごはん 手作り鮭フライ ふきの甘辛炒め煮 水菜のドレ和え フルーツ(オレンジ) ⑤585 ①31.0 塩分1.9	ごはん 鶏の塩唐揚げ ヤングコーンとベーコンのソテー 白和え フルーツ(バナナ) ⑤555 ①31.0 塩分1.9
夕	ごはん もち麦ごはん とろろの洋風グラタン ラタトゥイユ 菜の花のピーナツ和え ⑤552 ①21.2 塩分2.6	ごはん 挽肉の角煮 磯辺揚げ 人参のサラダ ⑤596 ①28.2 塩分1.5	ごはん 牛皿 大豆の煮物 春菊のごま和え ⑤535 ①25.8 塩分2.6	ごはん 干草焼き ピーマンの甘辛炒め うの花 ④480 ①20.8 塩分1.7	ごはん もち麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根のかにあんかけ マカロニサラダ ④434 ①22.6 塩分1.6	ごはん もち麦ごはん 豆腐ハンバーグのトマト煮 きのこと厚揚げの中華炒め煮 かぼちゃのサラダ ⑤545 ①20.3 塩分2.4	ごはん もち麦ごはん 鯉のパン粉焼き 切り干し大根の炒め煮 海藻サラダ ④455 ①22.7 塩分2.4
7/21 (月) <small>海の日</small>	7/22 (火)	7/23 (水)	7/24 (木)	7/25 (金) <small>選択</small>	7/26 (土)	7/27 (日)	
朝	ごはん かぶのクリーム煮 みそ汁(牛蒡・きぬさや) フルーツ缶(夏みかん) 減塩のり佃煮 ヨーグルト ④404 ①15.2 塩分2.1	ごはん 白菜とソーセージのコンソメ煮 みそ汁(しめじ・玉葱) フルーツ缶(洋なし) ふりかけ(Ca&Mgのりかつお) ヨーグルト ④444 ①12.4 塩分2.3	ごはん ジャーマンポテ みそ汁(えのき・揚げ) フルーツ缶(リンゴ) 減塩梅ひしお ヨーグルト ④449 ①10.8 塩分1.8	ごはん 野菜と揚げ天炒め煮 みそ汁(舞茸・大根葉) フルーツ缶(黄桃) ふりかけ(Ca & Mg鮎) ヨーグルト ④437 ①12.6 塩分2.3	ごはん スクランブルエッグ みそ汁(牛蒡・小松菜) フルーツ缶(みかん) 減塩たいみそ ヨーグルト ④480 ①13.3 塩分2.0	ごはん 小松菜のソテー みそ汁(薩摩芋・ねぎ) フルーツ缶(洋なし) ふりかけ(Ca&Mgたらこ) ヨーグルト ④440 ①17.9 塩分1.6	ごはん キャベツとソーセージの炒め物 みそ汁(玉葱・ちくわ) フルーツ缶(白桃) 減塩ゆずみそ ヨーグルト ④498 ①13.9 塩分2.5
昼	ごはん 肉団子の甘酢あん 切り昆布と大豆の煮物 生姜ポテトサラダ フルーツ(パイン) ⑤634 ①20.1 塩分2.4	ごはん 夏野菜カレー 漬け物(福神漬・らっきょう) 正とブロッコリーのサラダ フルーツ(パイン) ⑤565 ①25.1 塩分2.9	ごはん 菜めし 冷やし中華 人参と干鰾の甘辛炒め 焼き餃子 フルーツカクテル ⑤576 ①25.4 塩分2.6	ごはん もち麦ごはん 豚挽肉とニラのすけ汁 大根の炒め煮 オクラとネギの塩昆布和え フルーツ(パイン) ⑤519 ①20.8 塩分1.8	ごはん 鮭の焼き南蛮漬 ひ国学 人参のマリネ フルーツ(バナナ) ⑥21 ①20.5 塩分1.4	ごはん もち麦ごはん 鶏肉のおろし酢がけ きのこのソテー 浅漬け風 フルーツ(オレンジ) ④434 ①18.6 塩分2.4	ごはん もち麦ごはん ホキのコーンマヨ焼き ひじきと大豆の煮物 山菜とろろ フルーツ(キウイ) ⑤523 ①22.3 塩分1.8
夕	ごはん 白身魚のチーズピカタ 三色いなの煮物 モヤシのナムル ④475 ①27.0 塩分2.0	ごはん 豆腐の肉味噌がけ 冬瓜の煮物 中華くらげと胡瓜の和え物 ④440 ①23.2 塩分1.2	ごはん ちきんのグラタン風 菜の花の炒め物 カリフラワーのサラダ ⑤535 ①22.9 塩分2.4	ごはん 卵と長芋のふわふわ焼き きのこと鶏肉の甘辛煮 豆サラダ ⑤528 ①25.6 塩分2.0	ごはん もち麦ごはん 豚肉と茄子の梅風味炒め ズッキーニお浸し 春菊の白和え ④462 ①22.6 塩分2.4	ごはん 八宝菜 揚げ焼売 ツナのサラダ ⑤571 ①27.4 塩分2.1	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ヤングコーンのソテー モヤシの生姜和え ④456 ①23.3 塩分1.3
7/28 (月)	7/29 (火)	7/30 (水)	7/31 (木)	<div style="text-align: center;"> <p><b>選択Bメニュー</b></p> <p>7月4日 バターロール・コンソープ</p> <p>7月11日 ホットケーキ・パンキンポターージュ</p> <p>7月25日 黒糖パン・コンソープ</p> </div>			
朝	ごはん 肉団子と竹の子の旨煮 味噌汁(菜の花・揚げ) フルーツ缶(リンゴ) ふりかけ(Ca & Ma野菜) ヨーグルト ④481 ①16.4 塩分2.0	ごはん カレーソテー みそ汁(えのき・玉葱) フルーツカクテル ふりかけ(Ca&Mgたらこ) ヨーグルト ④435 ①15.1 塩分2.1	ごはん 高野豆腐の煮付け みそ汁(舞茸・ねぎ) フルーツ缶(みかん) 減塩のり佃煮 ヨーグルト ④382 ①11.6 塩分1.9				
昼	ごはん エリンギのニラ玉 ゼンマイのうま煮 マカロニサラダ フルーツ缶(夏みかん) ⑤503 ①15.1 塩分2.0	ごはん ひじきと菜漬け 鶏肉の醤油焼 鶏肉の甘辛金平 人参と水菜のサラダ フルーツ(パイン) ④490 ①23.0 塩分2.3	ごはん もち麦ごはん 切干し大根のチキヤブ炒め 中華サラダ フルーツ(バナナ) ⑥28 ①13.3 塩分1.9				
夕	ごはん もち麦ごはん 鶏肉のチーズ焼 ひき肉といんげんのピリ辛炒め コールスローサラダ ⑤521 ①29.2 塩分2.1	ごはん 黒酢根菜きんぴら 卵サラダ ⑥13 ①24.6 塩分2.7	ごはん もち麦ごはん スパニッシュオムレツ ピーマンとツナの炒め物 春菊の和え物 ④484 ①20.1 塩分1.9	ごはん 肉豆腐(豚肉) 炒り鶏 いかとオクラの梅和え ④55 ①33.9 塩分2.2			