

中部台ケアセンターだより

令和7年 10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

11月号

いつも中部台ケアセンターをご利用頂き、誠にありがとうございます。

朝晩は気温もぐっと下がり、秋らしくなってきましね。外出時の服装も難しいですが、体調管理に十分に気を付けて、休息を随時取りながら、元気にお過ごしくださいね!!

入所・ショートステイ



きんつば&白川茶

公園へお散歩



装飾作成



デイケア



ハロウィンの飾り用のかぼちゃに顔をつけました😊
目の形や口の形が各々違い、かわいらしいジャックオランタンが完成しました!

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**に引き続きご協力ください。
- ② **天候や交通事情**により、**送迎の時間が時間を要する事**があります。
- 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

食べ物から身体を温めよう

朝晩の冷え込みが感じられる季節になりました。寒さで身体が固まっていますか?

内側から身体を温めるためには、適度な運動、十分な休養、バランスの良い食事が必要です!

今回は、身体を温める食べ物を紹介していきます😊

肉・青魚

肉や魚に含まれるタンパク質は代謝の過程で熱を生み出し、青魚に含まれる DHA・EPA は血行を促すため、体を内側から温めてくれます。



根菜類

根菜類は、体の内側からじっくりと温める作用があります。土の中で育つためエネルギーが豊富で、代謝アップにもつながります。



発酵食品

納豆やキムチなどの発酵食品には酵素が多く含まれます。この酵素が体内の代謝を促して体を温めてくれます。



薬味やスパイス

薬味やスパイスは、血行を促して体を芯から温めてくれる心強い存在です。ただし、唐辛子など刺激の強いものは胃腸に負担がかかることもあるため、摂りすぎに注意が必要です。



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→](#)



CHUBUDAI_OHTA_HOSPITAL.JP

R7年11月 中部台ケアセンター 献立表

		選択Bメニュー				11/1(土)	11/2(日)	
朝		11月7日 あんパン・クリームパン・かぼちゃポタージュ				ご飯 旨煮(焼豆腐・菜) みそ汁(玉葱・茄子) フルーツ缶(白桃) 鯛みそ ¥410 ¥14.7 塩分1.9	ご飯 高野豆腐の含煮 みそ汁(しめじ・ワカメ) フルーツ缶(みかん) ふりかけ ¥386 ¥13.6 塩分2.3	
昼		11月21日 黒糖ロール・かぼちゃのポタージュ				ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 揚げ餃子 もやしのナムル フルーツ缶(洋梨) ¥587 ¥21.3 塩分1.6	ご飯 塩焼(鮭) ひじき大豆煮 けんちん汁 フルーツ缶(白桃) ¥491 ¥26.9 塩分3.0	
夕		11月28日 ホットケーキ・コーンスープ				ご飯 クリームシチュー スナッペンとうの炒め物 おくらの梅おかか和え ¥524 ¥18.5 塩分2.9	ご飯 牛肉の柳川風 じゃが芋と竹輪の煮物 白菜ののり和え ¥493 ¥22.1 塩分1.4	
		11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)	11/8(土)	11/9(日)
朝		ご飯 チンゲン菜とベーコン炒め みそ汁(さつまいも・ねぎ) フルーツ缶(洋梨) ふりかけ ¥430 ¥9.8 塩分2.1	卵雑炊 冬瓜と枝豆のそぼろ煮 みそ汁(ふ・ねぎ) フルーツ(パイナップル) ヨーグルト ¥477 ¥19.7 塩分2.3	ご飯 えびとブロッコリーのコンソメ煮 みそ汁(しめじ・ワカメ) フルーツ缶(リンゴ) ふりかけ ¥371 ¥11.5 塩分2.9	ご飯 はんぺんの煮物 みそ汁(豆腐・油揚げ・ねぎ) フルーツ缶(フルーツカクテル) ふりかけ ¥375 ¥11.7 塩分2.8	ご飯 卵炒め みそ汁(玉葱・キャベツ) フルーツ(パイナップル) のり佃煮 ¥464 ¥13.1 塩分2.7	ご飯 がんもどきの含め煮 みそ汁(絹さや・冬瓜) フルーツ缶(白桃) たいみそ ¥463 ¥13.6 塩分2.9	ご飯 煮物(白身魚のふんわり天) みそ汁(玉葱・白菜) フルーツ缶(みかん) ふりかけ ¥443 ¥11.7 塩分2.6
昼		ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 キャベツのごま和え ジョア ¥571 ¥27.6 塩分3.0	ご飯 鯖の味噌煮 さつまいものレモン煮 酢の物(もずく) フルーツ缶(フルーツカクテル) ¥512 ¥15.7 塩分1.7	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬 菜の花炒めもの マカロニサラダ フルーツ(バナナ) ¥722 ¥21.8 塩分1.5	菜飯1/2 チャンポン フライ フルーツ缶(杏仁) ¥524 ¥19.2 塩分3.3	ご飯 すき焼き風 焼きなす 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツ缶(みかん) ¥495 ¥24.4 塩分2.2	ご飯 鶏ときのこの炒め物 春巻き チンゲン菜のお浸し フルーツ缶(りんご缶) ¥557 ¥18.2 塩分1.6	ご飯 焼き鳥風煮 茄子の揚げ浸し ツナサラダ フルーツ缶(黄桃) ¥529 ¥16.9 塩分1.0
夕		ご飯 鶏のマヨぽん炒め 里芋の鴨門煮 いんげんのピーナツ和え ¥606 ¥17.7 塩分1.4	ご飯 豚肉とニラの炒め物 なすの揚げ浸し 金時豆 ¥558 ¥13.5 塩分1.8	ご飯 フリの蒲焼 筑前煮 春菊ゆず浸し ¥440 ¥19.9 塩分1.7	ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 切干大根の炒り煮 キャベツの梅しそ和え ¥396 ¥14.9 塩分0.9	ご飯 白身魚の竜田揚げ 大根の土佐煮 もやしのごま和え ¥463 ¥16.4 塩分1.6	ご飯 スペイン風オムレツ ビーフン炒め おくらのおかか和え ¥529 ¥20.8 塩分2.0	ご飯 煮魚のあんかけ ブロッコリーの海鮮炒め ぬた和え ¥391 ¥20.7 塩分2.6
		11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	11/15(土)	11/16(日)
朝		ご飯 金平(ほうろ・コンニャク・コンニャク) *みそ汁(えのき・とうふ) フルーツ杏仁 ふりかけ ¥381 ¥9.0 塩分2.3	ご飯 豆腐卵とじ *みそ汁(玉葱・キャベツ) フルーツ缶(フルーツカクテル) 減塩ゆずみそ ¥430 ¥15.7 塩分2.3	ご飯 えびとブロッコリーの煮物 *みそ汁(ネギ・白玉麩) フルーツ缶(リンゴ) ふりかけ ¥359 ¥12.5 塩分2.4	ご飯 大根と人参の炊き合せ みそ汁(なす・わかめ) フルーツ缶(洋梨) 梅びしお ¥407 ¥12.3 塩分2.2	ご飯 あさりの炒め物 みそ汁(なめこ・白菜) フルーツ缶(みかん) のり佃煮 ¥357 ¥10.3 塩分3.0	ご飯 野菜ソテー みそ汁(もやし・人参) フルーツ缶(白桃) たいみそ ¥397 ¥9.2 塩分2.5	ご飯 野菜炒め みそ汁(わかめ・じゃがいも) フルーツ缶(みかん) ふりかけ ¥442 ¥10.1 塩分3.0
昼		ご飯 鮭のゆず風味焼き 炒り豆腐 菊菜としめじのお浸し フルーツ缶(白桃) ¥467 ¥23.7 塩分1.9	ご飯 カレーライス(シーフード) つけもの(福神漬) 春雨サラダ ヨーグルト和え ¥529 ¥13.3 塩分3.1	ご飯 トンカツ 里芋と枝豆の煮物 チンゲン菜の和風和え ジョア ¥566 ¥16.5 塩分1.7	ご飯 照り焼きチキン 小松菜の煮びたし ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル) ¥552 ¥17.8 塩分1.6	ご飯 きのこのご飯 鶏肉の山椒焼き 焼なす 大豆サラダ フルーツヨーグルト ¥772 ¥27.4 塩分1.8	ご飯 鶏肉のトマトきのこソース 大根の土佐煮 ほうれん草のしらす和え フルーツ(バナナ) ¥498 ¥19.1 塩分2.1	ご飯 白身魚のピカタ 小松菜煮浸し マカロニサラダ フルーツ缶(りんご) ¥525 ¥21.4 塩分2.0
夕		ご飯 鶏もろみ焼き 冬瓜水晶煮 マカロニサラダ ¥529 ¥18.1 塩分2.4	ご飯 揚げ出し豆腐 南瓜の煮物 大根の梅しそ和え ¥418 ¥10.2 塩分1.1	ご飯 デミグラスハンバーグ ほうれん草ソテー わさび和え ¥421 ¥15.7 塩分2.3	ご飯 チャブチェ風 厚揚げの煮物 もやしの中華和え ¥494 ¥17.3 塩分2.4	ご飯 豆腐の中華あん アスパラソテー おろし和え ¥407 ¥15.1 塩分1.6	ご飯 カニ玉のあんかけ 中華炒め じゃが芋のごま味噌かけ ¥436 ¥15.3 塩分1.9	ご飯 豚肉の味噌炒め 白菜コンソメ煮 長芋とおくらの梅和え ¥415 ¥21.9 塩分1.6
		11/17(月)	11/18(火)	11/19(水)	11/20(木)	11/21(金)	11/22(土)	11/23(日)
朝		ご飯 大根の煮付け みそ汁(ナス・玉ねぎ) フルーツ缶(黄桃) ふりかけ ¥391 ¥9.1 塩分2.1	ご飯 海老とブロッコリー炒め みそ汁(大根・えのき) フルーツ缶(パイナップル) うめびしお ¥355 ¥12.6 塩分3.0	ご飯 山芋の煮物 *みそ汁(麩・わかめ) フルーツ缶(リンゴ) ふりかけ ¥374 ¥12.6 塩分2.8	ご飯 肉団子と白菜の中華煮 *みそ汁(もやし・とうふ) フルーツ缶(フルーツカクテル) うめびしお ¥455 ¥13.3 塩分2.4	ご飯 大豆のトマト煮 みそ汁(ふ・ネギ) フルーツ(パイナップル) のり佃煮 ¥463 ¥20.4 塩分2.5	ご飯 インゲン(厚揚げ) みそ汁(しめじ・わかめ) フルーツ缶(黄桃) たいみそ ¥420 ¥12.3 塩分2.6	ご飯 豆腐のうま煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ缶(みかん) ふりかけ ¥373 ¥12.2 塩分2.0
昼		ご飯 牛肉野菜炒め 竹輪の磯辺揚げ トマトサラダ フルーツ缶(フルーツカクテル) ¥542 ¥15.9 塩分1.3	ご飯 鮭のバターぼん酢焼き 里芋のゆずみそかけ おくらのおかか和え フルーツ缶(洋梨) ¥434 ¥19.5 塩分1.7	菜飯1/2 山菜そば カツオカツ 小松菜のごま味噌和え ジョア ¥621 ¥19.2 塩分2.9	ご飯 カレーライス(豚) 漬物(福神漬) コールスローサラダ フルーツヨーグルト ¥579 ¥17.4 塩分2.7	ご飯 焼鳥 ふきの甘辛炒め煮 白和え フルーツ缶(白桃) ¥469 ¥23.3 塩分1.9	ご飯 チンジャオロース ぜんまいの炒め煮 豆腐サラダ フルーツ缶(パイナップル) ¥482 ¥17.6 塩分1.8	ご飯 白身フライ 豚肉と蓮根の煮物 かぼちゃのサラダ フルーツ杏仁 ¥619 ¥19.2 塩分2.2
夕		ご飯 ボークチャップ 金平ごぼう そら豆マリネ ¥553 ¥18.6 塩分2.1	ご飯 鶏肉の卵とじ ヤングコーンとベーコンソテー ほうれん草のピーナツ和え ¥528 ¥21.1 塩分1.9	ご飯 松風焼 切干大根の炒め煮 うの花(既製品) ¥526 ¥19.8 塩分1.6	ご飯 鰯の照焼 ひじき五目煮 菜の花のおろし和え ¥427 ¥22.0 塩分1.3	ご飯 焼鳥 ふきの甘辛炒め煮 白和え ¥478 ¥12.8 塩分1.8	ご飯 タンダーリーチキン スナッペンとうのベーコン炒め ほうれん草ののり和え ¥396 ¥21.3 塩分1.8	ご飯 鶏むねの酒蒸し 金平風煮 小松菜の辛子和え ¥406 ¥17.6 塩分2.0
		11/24(月)	11/25(火)	11/26(水)	11/27(木)	11/28(金)	11/29(土)	11/30(日)
朝		ご飯 えびとブロッコリーの煮物 みそ汁(ネギ・シイタケ) フルーツ缶(黄桃) ふりかけ ¥372 ¥13.6 塩分2.6	ご飯 カリフラワーのソテー みそ汁(じゃがいも・わかめ) フルーツ(パイナップル) のり佃煮 ¥425 ¥10.6 塩分2.3	ご飯 ハム入り炒り卵 みそ汁(チンゲン菜・豆腐) ふりかけ フルーツ缶(リンゴ) ¥423 ¥13.9 塩分3.5	ご飯 煮物(はんぺん・イ) みそ汁(ナス・玉ねぎ) フルーツ缶(フルーツカクテル) ふりかけ ¥368 ¥11.2 塩分2.8	ご飯 スクランブルエッグ みそ汁(えのき・豆腐) フルーツ(パイナップル) のり佃煮 ¥398 ¥9.7 塩分2.2	ご飯 煮物(厚揚げ) みそ汁(もやし・ジャガイモ) フルーツ缶(白桃) たいみそ ¥412 ¥12.1 塩分2.0	ご飯 にんじんしりしり みそ汁(かぶ菜・白玉麩) フルーツ缶(みかん) ふりかけ ¥402 ¥9.8 塩分2.3
昼		ご飯 親子煮 ピーマンツナ炒め キャベツのゆかり和え フルーツ缶(白桃) ¥572 ¥25.8 塩分2.7	ご飯 麻婆なす かに焼売 ほうれん草のしらす和え フルーツ缶(黄桃) ¥445 ¥14.2 塩分2.5	ご飯 鶏の唐揚げ ひじき五目煮 なます フルーツ缶(洋梨) ¥570 ¥16.4 塩分1.1	ご飯 鰯の南蛮漬 冬瓜かきあんかけ うの花炒り ジョア ¥411 ¥21.1 塩分1.3	ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃ小倉煮 もやしの華風和え フルーツ(バナナ) ¥515 ¥16.0 塩分2.7	菜飯 カレイの煮付 蓮根ひじきの白和え 豚汁 フルーツ缶(パイナップル) ¥493 ¥24.5 塩分2.4	ご飯 牛肉とたけのこの炒め物 里芋の煮物 胡瓜の中華和え フルーツ缶(リンゴ) ¥482 ¥15.2 塩分2.3
夕		ご飯 豚肉野菜鍋 菜の花のお浸し ¥421 ¥21.3 塩分1.4	ご飯 ぶり大根 大学芋 いんげんのピーナツ和え ¥772 ¥17.3 塩分1.6	ご飯 赤魚の西京焼 なすと枝豆の煮物 しろなのごま和え ¥366 ¥15.6 塩分1.7	ご飯 肉じゃが コーンコロケ 白菜の塩昆布和え ¥532 ¥14.5 塩分1.9	ご飯 さわらの梅焼き 大根の肉みそかけ キャベツのおかか和え ¥431 ¥19.8 塩分1.2	ご飯 豚肉のねぎ塩焼 3色いなり煮 ほうれん草のお浸し おくらのおかか和え ¥504 ¥21.7 塩分2.0	ご飯 塩焼(鰯) 冬瓜のくず煮 おくらのおかか和え ¥343 ¥19.6 塩分1.7