

中部台ケアセンターだより

朝になると布団から出にくい季節になり、いよいよ冬本番の雰囲気が漂い始めました。インフルエンザ等の感染症にも注意しながら、毎日を明るく元気に笑顔で過ごていきましょう!!

令和7年11月25日発行

特定医療法人 錄三会

中部台ケアセンター

TEL (0574)23-1155

12月号

入所・ショートステイ



ハロウィン♪



里山公園へお出かけ♪

ディケア

天気が良かったので、外で体操を行いました！

みんなで、「上を向いて歩こう」を歌ってから、体操です。



明るく元気な歌声と、陽気な笑い声が駐車場にひびきわたります😊



ボッチャ大会



ディケアからのお願い

- ①体調管理には十分にご注意ください。※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、送迎に時間要する事があります。
- ③施設内・送迎車内で寒く感じられる場合は、薄手の羽織物等で調節下さい。又、衣類等の持物には、必ず記名をお願いします。

栄養課より 冬の野菜「大根」について知ろう！



寒さが増し、温かい食べ物が恋しい季節となりました。アツアツのおでん、美味しいですよね♪

今回はおでんの具材人気ランキングに必ず入ってくる「大根」について紹介します！

①葉

抗酸化作用を持つ、β-カロテンを多く含みます。炒めて味付けすれば「ふりかけ」として楽しむことができます。

②上部

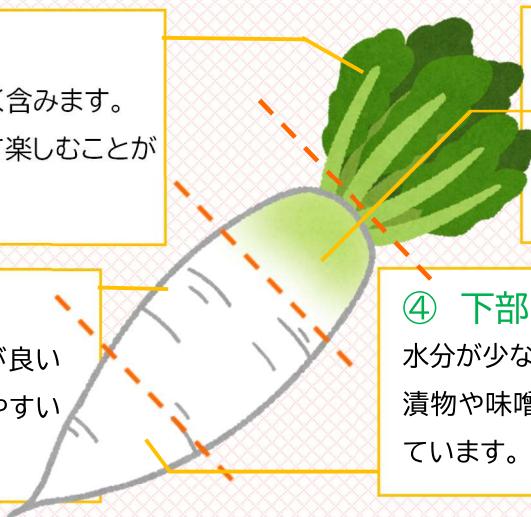
水分が多く、甘味が強いです。サラダ、和え物、刺身のツマなど、生で食べるのがおすすめです。

③中部

やわらかく、辛みと甘味のバランスが良い部位です。加熱すると味がしみこみやすいため、煮物料理に適しています。

④下部

水分が少なく、辛みが強い部位です。漬物や味噌汁、辛みを活かした大根おろしに適しています。



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→



CHUBUDAI_OHTA_HOSPITAL.JP

R7年12月 中部台ケアセンター 献立表

	12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)	12/6(土)	12/7(日)
朝	ご飯 高野豆腐の含め煮 みそ汁(ネギ) フルーツ缶(黄桃) 鯛みそ (E392) P12.7 塩分2.4	ご飯 長芋とオクラの煮物 *みそ汁(納豆・冬瓜) フルーツ缶(リンゴ) ふりかけ (E403) P11.1 塩分2.3	ご飯 スナップえんどうの炒め物 *みそ汁(玉葱・キャベツ) フルーツ缶(フルーツカクテル) のり佃煮 (E393) P10.6 塩分1.9	ご飯 鶏と茄子の煮物 *みそ汁(もやし・人参) フルーツ缶(白桃) ふりかけ (E415) P15.1 塩分2.3	ご飯 炒り卵 *みそ汁(麸・わかめ) フルーツ缶(洋梨) ふりかけ (E471) P14.5 塩分2.8	ご飯 旨煮(豆腐・菜) *みそ汁(玉葱・茄子) フルーツ缶(白桃) 鯛みそ (E398) P12.0 塩分1.9	ご飯 白身魚のふんわり天の煮物 *みそ汁(しめじ・ワカメ) フルーツ缶(みかん) ふりかけ (E377) P10.2 塩分2.9
昼	菜飯1/2 けんちんうどん 厚焼き玉子 アスパラサラダ フルーツ缶(みかん) (E498) P21.8 塩分2.8	ご飯 海鮮野菜炒め 焼壳 おろし和え フルーツ缶(洋梨缶) (E412) P10.8 塩分2.3	しらすご飯 煮魚 もやしと豚肉の塩炒め 酢の物 ジョア (E454) P25.1 塩分1.6	ハヤシライス 野菜コロッケ ハムサラダ ヨーグルト和え (E718) P20.6 塩分2.7	ご飯 かれいのおろしだれ なすの肉味噌かけ おくらのおかか和え フルーツ缶(パイン) (E535) P21.4 塩分1.9	ご飯 和風ローストチキン いかと冬瓜煮 白菜の甘酢和え フルーツ杏仁 (E401) P22.6 塩分2.7	ご飯 豚肉と大根の中華煮 大豆の煮もの 春雨サラダ フルーツ缶(リンゴ) (E626) P23.9 塩分1.9
夕	ご飯 鯖の竜田揚 竹輪の炒め物 白和え (E550) P21.1 塩分1.3	ご飯 蒸鶏のごまだれ 南瓜のいご煮 菜の花のマヨネーズ和え (E484) P25.2 塩分1.9	ご飯 おでん かわフラーのかー炒め 春菊のごま和え (E445) P21.3 塩分2.9	ご飯 魚の幽庵焼き 温坂 キャベツ辛子和え (E413) P23.0 塩分1.7	ご飯 豚肉のごまだれ焼き 長芋のゆずみそかけ もやしのナムル (E480) P19.7 塩分1.5	ご飯 豚肉とニラの炒め物 里芋とはんぺんの煮物 胡瓜の酢の物 (E467) P19.3 塩分1.6	ご飯 卵と長芋のふわふわ焼き 三色金平(ピーマン) ブロッコリーとコーンのサラダ (E467) P14.0 塩分1.7
	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	12/13(土)	12/14(日)
朝	ご飯 チゲン葉とペーパン炒め *みそ汁(さつまいも・ねぎ) フルーツ缶(洋梨) 梅ひしお (E437) P9.5 塩分2.4	鶏雑炊 さつま芋の含め煮 *みそ汁(ふ・ねぎ) ファイバーヨーグルト (E474) P16.8 塩分2.2	ご飯 煮物(さつま揚げ・イン) *みそ汁(しめじ・ワカメ) フルーツ缶(リンゴ) ふりかけ (E393) P11.2 塩分2.9	ご飯 豆腐のコンソメ煮 *みそ汁(だいこん) フルーツ缶(フルーツカクテル) のり佃煮 (E372) P10.6 塩分2.4	ご飯 卵炒め(ウインナー) *みそ汁(玉葱・キャベツ) フルーツ缶(パイン缶) ふりかけ (E471) P13.4 塩分2.8	ご飯 がんもどきの含め煮 *みそ汁(納豆・冬瓜) フルーツ缶(白桃) たいみそ (E472) P14.0 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 (E387) P9.4 塩分1.9
昼	ご飯 寄せ鍋風 ふき煮 スパゲティ和風サラダ フルーツ(バナナ) (E482) P17.3 塩分1.8	ご飯 回鍋肉 海老焼壳 春雨サラダ(ハム) フルーツ缶(みかん) (E560) P20.8 塩分1.7	ご飯 揚げ魚のなめこおろしあんかけ 金平風煮 白菜とわかめの生姜和え フルーツ缶(洋梨) (E477) P13.9 塩分1.2	ご飯 鶏肉の洋風煮込み コロッケ いんげんの辛子和え ジョア (E566) P24.7 塩分2.8	ご飯 カレーライス つけもの(福神漬) ツナマヨサラダ ヨーグルト和え (E550) P19.2 塩分2.3	ご飯 赤魚の西京焼 きんぴらごぼう ブロッコリーのマヨ和え フルーツ缶(リンゴ) (E421) P15.2 塩分2.0	豚肉のカツ丼 (E673) P21.0 塩分1.9
夕	ご飯 鶏・茄子のにんにく味噌炒め ひじきの炒め煮 おろし和え (E481) P18.3 塩分2.1	ご飯 スパニッシュオムレツ アスパラソテー 蓮根梅かか和え (E470) P14.1 塩分1.9	ご飯 焼肉風 筑前煮 大根の酢の物 (E527) P21.8 塩分2.3	ご飯 塩焼(さば) なすの揚げ浸し キャベツのごま酢和え (E451) P18.5 塩分1.1	ご飯 魚フライタルタルソース 高野豆腐の含め煮 テンジン菜としめじの和え物 (E474) P16.8 塩分1.5	ご飯 鶏の唐揚げ せんまいの炒め煮 かばちやのサラダ (E557) P21.2 塩分1.8	ご飯 八宝菜 揚げぎょうざ わさび和え (E497) P18.9 塩分2.0
	12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)	12/20(土)	12/21(日)
朝	ご飯 金平ごぼう *みそ汁(えのき・とうふ) フルーツ杏仁 梅ひしお (E444) P13.8 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) ふりかけ (E423) P15.6 塩分2.3	ご飯 えびのコンソメ煮 *みそ汁(ネギ・白玉麩) フルーツ缶(リンゴ) 減塩ゆずみそ (E356) P8.2 塩分2.7	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) ふりかけ (E409) P13.2 塩分1.8	ご飯 ソテー(玉ねぎ・インゲン) *みそ汁(なめこ・白菜) フルーツ缶(みかん) のり佃煮 (E417) P12.2 塩分2.5	ご飯 炒め物(チゲン葉・ささり) *みそ汁(もやし・人参) フルーツ缶(白桃) たいみそ (E389) P10.3 塩分3.3	ご飯 山芋の煮物 *みそ汁(わかめ・じゃがいも) フルーツ缶(みかん) ふりかけ (E386) P12.8 塩分2.6
昼	ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の炒り煮 小松菜のピーナツ和え フルーツ缶(白桃) (E530) P20.8 塩分1.5	ご飯 菜飯1/2 スパゲティミートソース コロッケ ハムサラダ ジョア (E539) P21.3 塩分2.5	ご飯 豚の梅煮 なすの揚げ浸し なめ茸和え フルーツ缶(パイン) (E436) P15.1 塩分2.3	ご飯 豚肉と青梗菜のオイスター炒め じゃが芋と竹輪の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(黄桃) (E442) P22.7 塩分2.3	ご飯 鶏ももの酒蒸し 南瓜の煮物 白菜のサラダ フルーツ杏仁 (E438) P20.9 塩分1.7	ご飯 チンジャオロース 揚げ餃子 インゲンツナ和え フルーツ(バナナ) (E463) P19.9 塩分1.6	ご飯 チンジャオロース 揚げ餃子 インゲンツナ和え フルーツ(バナナ) (E595) P20.7 塩分2.2
夕	ご飯 鶏肉の卵炒め ツナじやが 青梗菜とハムの和え物 (E432) P19.1 塩分2.7	ご飯 白身魚の照り焼き 長芋とオクラの煮物 酢の物(もぐく) (E368) P14.3 塩分1.6	ご飯 鶏肉の味噌炒め 冬瓜のくず煮 タラモサラダ (E549) P22.2 塩分1.6	ご飯 鶏とキノコのクリーム煮 ビーマンの炒め煮 トマトサラダ (E493) P22.0 塩分2.0	ご飯 魚の塩焼き 大根の煮付 もやしの華風和え (E445) P20.5 塩分1.7	ご飯 カニエの甘酢あん ふきの甘辛炒め煮 金時豆 (E444) P15.0 塩分1.1	ご飯 魚の生姜煮 煮物 大根サラダ (E334) P15.3 塩分1.7
	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)
朝	ご飯 金平 *みそ汁(ナス・玉ねぎ) フルーツ缶(黄桃) ゆずみそ (E433) P12.9 塩分1.6	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(パイン) ふりかけ (E355) P12.7 塩分2.3	ご飯 インゲンの玉子炒め *みそ汁(麸・わかめ) フルーツ缶(リンゴ) うめひしお (E415) P11.9 塩分3.0	ご飯 大根の煮付け *みそ汁(もやし・とうふ) フルーツ缶(フルーツカクテル) ふりかけ (E400) P12.4 塩分1.6	ご飯 大豆のトマト煮 *みそ汁(ふ・ねぎ) フルーツ(パイン) のり佃煮 (E483) P20.6 塩分2.4	ご飯 茄子の甘煮 *みそ汁(しめじ・わかめ) フルーツ缶(黄桃) ふりかけ (E367) P9.9 塩分2.2	ご飯 肉団子と白菜の中華煮 *みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ缶(みかん) たいみそ (E447) P12.8 塩分2.9
昼	炊込み御飯 あじの南蛮漬 豚汁 おくらのおかか和え ジョア (E591) P27.4 塩分2.6	ご飯 鶏天の野菜あんかけ 春雨炒め 青梗菜とハムの和え物 フルーツ缶(みかん) (E586) P22.7 塩分2.5	ご飯 魚のクリームソース カボチャコロッケ ひよこ豆と野菜のスープ フルーツ缶(洋梨) (E604) P25.8 塩分1.9	ピラフ フライドチキン コーンスープ 行事食 サラダ クリスマスケーキ (E795) P24.1 塩分3.4	ご飯 鶏の利久焼 ひじき煮 かぶのゆかり和え フルーツ缶(フルーツカクテル) (E504) P17.8 塩分1.8	ご飯 牛肉コロッケ 小松菜煮浸し マカロニサラダ フルーツ(バナナ) (E583) P12.5 塩分2.1	ご飯 魚の菜種焼き なすと枝豆の煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ杏仁 (E495) P16.7 塩分1.5
夕	ご飯 スペイン風オムレツ 高野豆腐の含め煮 海草サラダ (E480) P20.9 塩分2.2	ご飯 ほほきの香味焼き じゃが芋と竹輪の煮物 かぶの塩昆布和え (E360) P17.2 塩分1.7	ご飯 豆腐のえびあんかけ 茄子のひき肉炒め ほうれん草のおろし和え (E555) P20.6 塩分1.4	ご飯 豚と野菜の生姜煮 スナップえんどうの炒め物 もやしのサラダ (E487) P21.5 塩分1.4	ご飯 揚げ豆腐きのこあんかけ えび団子の中華煮 春雨サラダ (E533) P15.4 塩分1.9	ご飯 煮魚(赤魚) 鶏肉とピーマンの炒め物 ごま和え (E434) P23.3 塩分1.7	ご飯 豚肉と厚あげの中華風炒め 南瓜の煮物 アスパラのマヨネーズ和え (E565) P21.2 塩分1.7
	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)				
朝	ご飯 えびとブロッコリーの煮物 *みそ汁(ネギ・シタケ) フルーツ缶(黄桃) ふりかけ (E359) P9.5 塩分2.7	ご飯 カリフラーのソテー *みそ汁(じゃがいも・わかめ) フルーツ(フルーツカクテル) のり佃煮 (E433) P10.5 塩分2.4	ご飯 はんぺんの煮物 みそ汁(チゲン葉・豆腐) フルーツ缶(リンゴ) (E379) P12.5 塩分3.0			選択Bメニュー	
昼	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参とツナの炒め物 さつま芋のサラダ フルーツ(バナナ) (E541) P14.4 塩分2.0	ご飯 豚のねぎ味噌焼き 高野豆腐の煮物 白菜のゆず風味和え フルーツ缶(みかん) (E541) P21.0 塩分2.1	ご飯 鶏肉のきのこソース 大根の煮付け キャベツとカボチャの三杯酢 フルーツ缶(フルーツカクテル) (E448) P21.2 塩分1.8			12月5日 あんパン・クリームパン・かぼちゃポタージュ 12月12日 レーズンパン・コーンスープ 12月19日 黒糖ロール・コーンスープ 12月26日 レーズンパン・かぼちゃポタージュ	
夕	ご飯 牛肉と大根のうま煮 里芋と人参の土佐煮 キャベツの梅しそ和え (E486) P18.5 塩分1.9	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ なすの味噌煮 長芋とおくらの酢の物 (E442) P14.6 塩分1.4	ご飯 菜飯1/2 年越そば かき揚げ 小松菜のごま味噌和え (E475) P18.7 塩分1.9				