

# 中部台ケアセンターだより

令和7年11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

## 12月号

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していきたいでしょう!!

### 入所・ショートステイ



🐱ハロウィン🐱



里山公園へお出かけ♪

### デイケア

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。

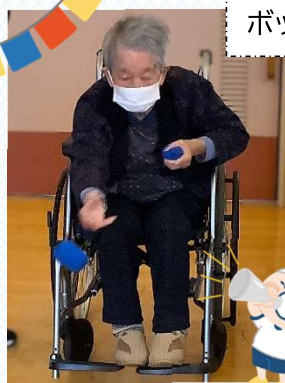


明るく元気な歌声と、陽気な笑い声が駐車場にひびきわたります😊

### 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。※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、送迎に時間を要する事があります。
- ③ 施設内・送迎車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。

### ボッチャ大会



## 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。

### ③ 中部

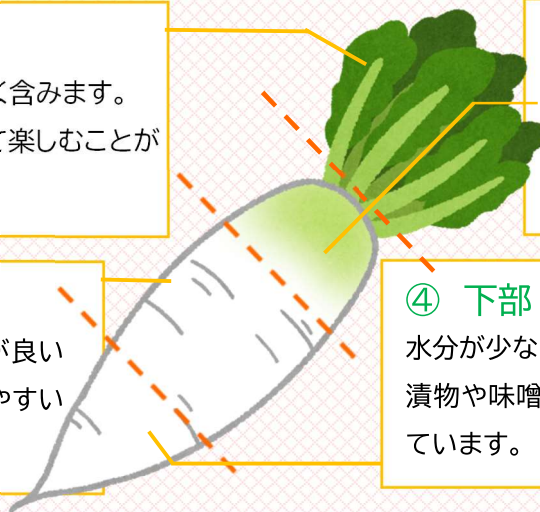
やわらかく、辛みと甘味のバランスが良い部位です。加熱すると味がしみこみやすいため、煮物料理に適しています。

### ② 上部

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

### 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。ご了承くださいませよう、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 ③92 ⑩2.7 塩分2.4	ご飯 長芋とオクラの煮物 *みそ汁(絹さや・冬瓜) フルーツ缶(リンゴ) ふりかけ ④03 ⑩11.1 塩分2.3	ご飯 スナッペンどうの炒め物 *みそ汁(玉葱・キャベツ) フルーツ缶(フルーツカテル) のり佃煮 ③93 ⑩10.6 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 ④15 ⑩15.1 塩分2.3	ご飯 炒り卵 *みそ汁(麩・わかめ) フルーツ缶(洋梨) ふりかけ ④71 ⑩14.5 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 ③98 ⑩2.0 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 ③77 ⑩10.2 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) ④98 ⑩21.8 塩分2.8	ご飯 海鮮野菜炒め 焼売 おろし和え フルーツ(洋梨缶) ④12 ⑩10.8 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 ④54 ⑩25.1 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 ⑦18 ⑩20.6 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) ⑤35 ⑩21.4 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 フルーツ缶(杏仁) ④01 ⑩22.6 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) ⑥26 ⑩23.9 塩分1.9
夕	ご飯 鰯の竜田揚げ 竹輪の炒め物 白和え ⑤50 ⑩21.1 塩分1.3	ご飯 蒸鶏のごまだれ 南瓜のいとこ煮 菜の花のヨコネズ和え ④84 ⑩25.2 塩分1.9	おでん かワラーのかり炒め 春菊のごま和え ④45 ⑩21.3 塩分2.9	ご飯 魚の幽庵焼き 温奴 キャベツ辛子和え ④13 ⑩23.0 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 ④80 ⑩19.7 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 ④67 ⑩19.3 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 ④67 ⑩14.0 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) 梅びしお ④37 ⑩9.5 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 ④74 ⑩16.8 塩分2.2	ご飯 煮物(さつま揚げ・いん) *みそ汁(しめじ・ワカメ) フルーツ缶(リンゴ) ふりかけ ③93 ⑩11.2 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(フルーツカテル) のり佃煮 ③72 ⑩10.6 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 ④71 ⑩13.4 塩分2.8	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 ④72 ⑩14.0 塩分2.9	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 ③87 ⑩9.4 塩分1.9
昼	ご飯 寄せ鍋風 ふき煮 スパゲティ和風サラダ フルーツ缶(バナナ) ④82 ⑩17.3 塩分1.8	ご飯 回鍋肉 海老焼売 春雨サラダ(ハム) フルーツ缶(みかん) ⑤60 ⑩20.8 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) ④77 ⑩13.9 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 ⑤66 ⑩24.7 塩分2.8	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 ⑤50 ⑩19.2 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) ④21 ⑩15.2 塩分2.0	煮物 大根サラダ フルーツ缶(黄桃) ⑥73 ⑩21.0 塩分1.9
夕	ご飯 鶏と茄子のにんにく味噌炒め ひじきの炒め煮 おろし和え ④81 ⑩18.3 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 ④70 ⑩14.1 塩分1.9	ご飯 焼肉風 筑前煮 大根の酢の物 ⑤27 ⑩21.8 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 ④51 ⑩18.5 塩分1.1	ご飯 魚フライタルソース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜としめじの和え物 ④74 ⑩16.8 塩分1.5	ご飯 鶏の唐揚げ ぜんまいの炒め煮 かぼちゃのサラダ ⑤57 ⑩21.2 塩分1.8	ご飯 八宝菜 揚げばようざ わさび和え ④97 ⑩18.9 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) フルーツ缶(杏仁) 梅びしお ④44 ⑩13.8 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(フルーツカテル) ふりかけ ④23 ⑩15.6 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 ③56 ⑩8.2 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 ④09 ⑩13.2 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 ④17 ⑩12.2 塩分2.5	ご飯 炒め物チンゲン菜・あさり *みそ汁(もやし・人参) フルーツ缶(白桃) たいみそ ③89 ⑩10.3 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 ③86 ⑩12.8 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) ⑤30 ⑩20.8 塩分1.5	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 ⑤39 ⑩21.3 塩分2.5	ご飯 鯉の梅煮 なすの揚げ浸し なめ茸和え フルーツ缶(パイン) ④36 ⑩15.1 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 白菜の草のお浸し フルーツ缶(黄桃) ④42 ⑩22.7 塩分2.3	ご飯 鶏ももの酒蒸し 南瓜の煮物 白菜のサラダ フルーツ缶(杏仁) ④38 ⑩20.9 塩分1.7	ご飯 魚のねぎ味噌焼き キャベツのおかか煮 菜の花のお浸し フルーツ缶(リンゴ) ④69 ⑩19.9 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 フルーツ缶(バナナ) ⑤95 ⑩20.7 塩分2.2
夕	ご飯 鶏肉の卵炒め ツナじゃが 青梗菜とハムの和え物 ④32 ⑩19.1 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(もずく) ③69 ⑩14.3 塩分1.6	ご飯 鶏肉の味噌炒め 冬瓜のくず煮 タモサラダ ⑤49 ⑩22.2 塩分1.6	ご飯 鶏とキノコのクリーム煮 ピーマンの炒め煮 トマトサラダ ④93 ⑩22.0 塩分2.0	ご飯 魚の塩焼き 大根の煮付 もやしの華風和え ④45 ⑩25.0 塩分1.7	ご飯 カニ玉の甘酢あん ふきの甘辛炒め煮 金時豆 ④44 ⑩15.0 塩分1.1	ご飯 魚の生姜煮 煮物 大根サラダ ③34 ⑩15.3 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 ④33 ⑩12.9 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 ③55 ⑩12.7 塩分2.3	ご飯 インゲンの玉子炒め *みそ汁(麩・わかめ) フルーツ缶(リンゴ) うめびしお ④15 ⑩11.9 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(フルーツカテル) ふりかけ ④00 ⑩12.4 塩分1.6	ご飯 大豆のトマト煮 *みそ汁(ふ・ネギ) フルーツ缶(パイン) ふりかけ ④83 ⑩20.6 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 ③67 ⑩9.9 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) ふりかけ ④47 ⑩12.8 塩分2.9
昼	炊き込み御飯 あじの南蛮漬 豚汁 おくらのおかか和え ジョア ⑤91 ⑩27.4 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) ⑤86 ⑩22.7 塩分2.5	ご飯 魚のクリームソース かポチャコロッケ ひよこ豆と野菜のスープ フルーツ缶(洋梨) ⑥04 ⑩25.8 塩分1.9	ピラフ フライドチキン コーンスープ サラダ クリスマスケーキ ⑦95 ⑩24.1 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(フルーツカテル) ⑤04 ⑩17.8 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) ⑤83 ⑩12.5 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 フルーツ缶(杏仁) ④95 ⑩16.7 塩分1.5
夕	ご飯 スペイン風オムレツ 高野豆腐の含め煮 海藻サラダ ④80 ⑩20.9 塩分2.2	ご飯 ほぎの香味焼き じゃが芋と竹輪の煮物 かぶの塩昆布和え ③60 ⑩17.2 塩分1.7	ご飯 豆腐のえびあんかけ じゃが芋のひき肉炒め ほうれん草のおろし和え ⑤55 ⑩20.6 塩分2.0	ご飯 豚と野菜の生姜煮 スナッペンどうの炒め物 もやしのサラダ ④87 ⑩21.5 塩分1.4	ご飯 揚げ豆腐煮のこあんかけ えび団子の中華煮 春雨サラダ ⑤33 ⑩15.4 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 ④34 ⑩23.3 塩分1.7	ご飯 豚肉と厚揚げの中華風炒め 南瓜の煮物 アスパラのマヨネーズ和え ⑤65 ⑩21.2 塩分1.7
	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	選択Bメニュー			
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 ③59 ⑩9.5 塩分2.7	ご飯 カリフラワーのソテー *みそ汁(じゃがいも・わかめ) フルーツ缶(フルーツカテル) のり佃煮 ④33 ⑩10.5 塩分2.4	ご飯 はんぺんの煮物 みそ汁(チンゲン菜・豆腐) ふりかけ フルーツ缶(リンゴ) ③79 ⑩12.5 塩分3.0	12月5日 あんパン・クリームパン・かぼちゃポターージュ			
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 フルーツ缶(バナナ) ⑤41 ⑩14.4 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) ⑤41 ⑩21.0 塩分2.1	ご飯 鶏肉のきのこソース 大根の煮付け キャベツとカニ棒の三杯酢 フルーツ缶(フルーツカテル) ④48 ⑩21.2 塩分1.6	12月12日 レーズンパン・コーンスープ			
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 ④86 ⑩18.5 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 ④42 ⑩14.6 塩分1.4	菜飯1/2 年越そば かき揚げ 小松菜のごま味噌和え ④75 ⑩18.7 塩分1.9	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・かぼちゃポターージュ			