

# 中部台ケアセンターだより

令和7年 12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

新年あけましておめでとうございます。2026年は、どんな年にしたいですか？

第一に、体調を崩すことなく、一年間元気に笑って過ごしたいですね!!

今年も、中部台ケアセンター職員一同、笑顔でお待ちしております😊



## 1月号

## 入所・ショートステイ

Merry Christmas

## デイケア

クリスマスケーキを食べました😊



デイケアでは、12月から『足湯』をオープンし  
順番にお楽しみいただいております♪  
まだの方はぜひお楽しみに！



クリスマス会を行いました♪

### 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。

## 栄養課より

## お正月といえば「おせち料理」！

お正月に食べるおせち料理は美味しいだけでなく、一つ一つに願いが込められているのを知っていますか？  
今回は主なおせち料理に込められる意味や願いについてご紹介します！

### 海老

「腰が曲がるほど長生きをする」という  
長寿祈願が込められています。また飛  
び出た目を「めでたし」と表します。

### 黒豆

「まめに働けるように」といった勤勉や  
健康を祈願した縁起物。地域によっ  
ては豆にシワが出るように煮て長寿を  
願い、いただきます。

### 昆布巻き

「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして縁  
起が良い食べ物です。不老長寿や子孫  
繁栄の願いが込められています。

### 伊達巻

巻いた形状が巻物を連想させること  
から、学業成就の願いが込められてい  
ます。

おせち料理は日持ちさせるために  
濃い目に味付けされた物が多いで  
す。食べる分だけ取り皿に分け、食  
べすぎに注意しましょう！



## 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



# R8年1月 中部台ケアセンター 献立表

		1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)
朝	 <b>選択Bメニュー</b> 1月16日 <b>あんパン・クリームパン・かぼちゃポターージュ</b> 1月23日 <b>デニッシュパン・コーンスープ</b> 1月30日 <b>黒糖ロール・かぼちゃポターージュ</b>	ご飯 お雑煮風 豆腐のあんかけ おせち盛り ファイバーヨーグルト ③383 ⑩12.6 塩分2.3 ちらし寿司 おせち盛り合わせ ほうれん草の白和え ようかん(梅) ④447 ⑩17.8 塩分1.7 ご飯 プリの照焼 炊き合せ 柚なます ④432 ⑩16.9 塩分1.8	ご飯 加賀揚げの煮物 みそ汁(大根・あげ) フルーツ缶(パイン缶) のり佃煮 ③394 ⑩10.0 塩分2.3 ご飯 すき焼き風 豆腐の中華炒め 小松菜のごま和え ④499 ⑩22.4 塩分2.1 ご飯 ツナ入り千種焼き がんもの煮付け 長芋サラダ ④475 ⑩20.4 塩分1.9	ご飯 ほうちのみりん焼き みそ汁(春菊・えのき) フルーツ缶(白桃) たいみそ ④497 ⑩20.2 塩分2.5 ご飯 カレーライス(豚) 漬物(福神漬) サラダ(ブロック・サラダ) みかんのヨーグルト和え ④551 ⑩17.4 塩分2.5 ご飯 鶏肉七味焼き 空豆の煮物 中華和え ③390 ⑩22.9 塩分1.8	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 ④402 ⑩10.4 塩分2.5 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) ④613 ⑩21.4 塩分1.8 ご飯 揚げ豆腐のきのこそば 3色いなり煮 おくらのおかか和え ④452 ⑩19.2 塩分1.9
昼		七草粥 冬瓜とあけの煮物 味噌汁(わかめ・じゃが芋) ファイバーヨーグルト ③340 ⑩10.3 塩分1.8 ご飯 鶏のごま醤油揚げ 切干大根の炒め煮 海草サラダ ジョア ④480 ⑩22.0 塩分1.8 ご飯 お好み焼 竹輪と根菜の炒め煮 もやしといんげんのゴマサラダ ④572 ⑩21.8 塩分2.8	ご飯 角麩の煮つけ 味噌汁(菜の花) フルーツ缶(杏仁) 鯛みそ ④420 ⑩14.0 塩分2.2 ご飯 魚のチャンチャン焼き じゃが芋と枝豆の煮物 白菜の昆布和え フルーツ缶(みかん) ④437 ⑩17.7 塩分1.6 ご飯 ミートローフ ビーコン炒め 小松菜からし和え ④545 ⑩25.2 塩分2.3	ご飯 鶏大根 味噌汁(きぬさや・もやし) フルーツ缶(黄桃) 梅びしお ③399 ⑩12.9 塩分2.2 ご飯 シーフードクリームシチュー 竹輪の磯辺揚げ 大豆サラダ フルーツ缶(杏仁) ④604 ⑩20.3 塩分3.2 ご飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 金平(さつまいも) 白菜のサラダ ④528 ⑩17.4 塩分1.1	ご飯 じゃがいものうま煮 味噌汁(ほうれん草・豆腐) フルーツ缶(洋梨) たらこふりかけ ④407 ⑩13.6 塩分2.0 ご飯 寄せ鍋 エビカツ 青梗菜和え フルーツ缶(リンゴ) ④438 ⑩20.7 塩分2.5 ご飯 松風焼 スナッペンとうの炒め物 いんげんの中華和え ④588 ⑩22.5 塩分1.7
タ		ご飯 チンゲン菜とベーコン炒め 味噌汁(玉葱・茄子) フルーツ缶(パイン缶) ふりかけ ④410 ⑩10.1 塩分2.4 ご飯 鯖の味噌煮 ひじき大豆煮 もずく三杯酢 フルーツ缶(黄桃) ④501 ⑩22.7 塩分1.9 ご飯 肉じゃが(豚肉) 花五目卵焼 キャベツのゆず和え ④463 ⑩19.0 塩分1.9	ご飯 なすの揚げ浸し 味噌汁(豆腐) フルーツ缶(洋梨缶) ふりかけ ④433 ⑩9.5 塩分1.6 ご飯 赤飯 天婦羅盛合せ かき玉汁 ほうれん草とかにかまの和え物 みかん 1/2個 ④601 ⑩17.4 塩分3.0 ご飯 さわらの梅焼き 南瓜のそぼろ煮 なめこのおろし和え ④404 ⑩17.4 塩分1.6	1/5 (月) 1/6 (火) 1/7 (水) 1/8 (木) 1/9 (金) 1/10 (土) 1/11 (日)	1/12 (月) 1/13 (火) 1/14 (水) 1/15 (木) 1/16 (金) 1/17 (土) 1/18 (日)
朝		ご飯 ほうれん草の炒め 味噌汁(なす・キヌサ) フルーツ缶(フルーツカクテル) のり佃煮 ③392 ⑩11.8 塩分2.1 ご飯 鶏のみぞれ生姜焼き ジャーマンポテト マカロニサラダ フルーツ缶(みかん) ④565 ⑩22.6 塩分2.1 ご飯 八宝菜 高野豆腐の煮物 菜の花の和えもの ④443 ⑩18.8 塩分2.2	ご飯 冬瓜と鶏の煮物 味噌汁(わかめ・ナメコ) フルーツ缶(パイン) ふりかけ ③392 ⑩12.4 塩分2.0 ご飯 とんかつ チャンプルー 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(白桃) ④557 ⑩18.5 塩分2.1 ご飯 鯖のトマト煮 かぶのそぼろ煮 春雨サラダ(カニカマ) ④482 ⑩19.6 塩分2.2	1/12 (月) 1/13 (火) 1/14 (水) 1/15 (木) 1/16 (金) 1/17 (土) 1/18 (日)	1/12 (月) 1/13 (火) 1/14 (水) 1/15 (木) 1/16 (金) 1/17 (土) 1/18 (日)
昼		ご飯 さつまいも炒め煮 味噌汁(大根・ワカメ) フルーツ缶(洋梨) ゆずみそ ④451 ⑩12.3 塩分2.0 ご飯 カレーライス豚肉 漬物(福神漬) 和風ハムサラダ ヨーグルト和え ④571 ⑩20.6 塩分2.4 ご飯 白身魚の西京焼 筑前煮 オクラとのり和え ④427 ⑩20.2 塩分1.3	ご飯 3色いなり煮 味噌汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ④433 ⑩14.3 塩分1.8 ご飯 鶏そぼろ丼 ぜんまい炒め煮 大根のマヨぽん和え フルーツ缶(パイン) ④641 ⑩23.6 塩分2.5 ご飯 牛肉野菜炒め 焼売 チンゲン菜の中華和え ④466 ⑩18.4 塩分2.1	1/12 (月) 1/13 (火) 1/14 (水) 1/15 (木) 1/16 (金) 1/17 (土) 1/18 (日)	1/12 (月) 1/13 (火) 1/14 (水) 1/15 (木) 1/16 (金) 1/17 (土) 1/18 (日)
タ		1/19 (月) 1/20 (火) 1/21 (水) 1/22 (木) 1/23 (金) 1/24 (土) 1/25 (日)	1/19 (月) 1/20 (火) 1/21 (水) 1/22 (木) 1/23 (金) 1/24 (土) 1/25 (日)	1/19 (月) 1/20 (火) 1/21 (水) 1/22 (木) 1/23 (金) 1/24 (土) 1/25 (日)	1/19 (月) 1/20 (火) 1/21 (水) 1/22 (木) 1/23 (金) 1/24 (土) 1/25 (日)
朝		ご飯 ベーコンのソテー 味噌汁 フルーツ缶(黄桃) ふりかけ ④436 ⑩9.1 塩分1.9 ご飯 ゴボウと牛肉の生姜飯 鯖の塩焼き 豆腐とあさりの酒蒸し ごま和え(オクラ・人参) フルーツ缶(洋梨) ④490 ⑩21.5 塩分2.4 ご飯 鶏肉七味焼き なすの味噌炒め かぶのゆずマヨ和え ④515 ⑩22.5 塩分1.5	ご飯 里芋の煮物 味噌汁(冬瓜) フルーツ缶(パイン) ふりかけ ④395 ⑩9.3 塩分2.3 ご飯 菜飯1/2 かき揚げそば 揚げ卵(エビ) 酢の物(もずく) ジョア ④527 ⑩14.2 塩分3.2 ご飯 カレーの煮付 豆乳鍋 青梗菜とわかめの生姜和え ④392 ⑩25.2 塩分1.4	1/19 (月) 1/20 (火) 1/21 (水) 1/22 (木) 1/23 (金) 1/24 (土) 1/25 (日)	1/19 (月) 1/20 (火) 1/21 (水) 1/22 (木) 1/23 (金) 1/24 (土) 1/25 (日)
昼		ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(かぶ) フルーツ缶(パイン) ゆずみそ ④474 ⑩16.2 塩分2.7 ご飯 魚の中華風白菜あんかけ かぼちゃそぼろ煮 海菜サラダ フルーツ缶(リンゴ) ④495 ⑩17.5 塩分2.1 ご飯 牛肉香味焼き 鶏肉蓮根の煮物カウチ 白和え ④484 ⑩22.4 塩分1.2	ご飯 高野豆腐と竹輪の煮物 味噌汁(じゃがいも・わかめ) フルーツ缶(洋梨) 野菜ふりかけ ④400 ⑩12.2 塩分2.4 ご飯 きこのハンバーグ 小松菜の酢味噌和え 冬野菜の具沢山スープ フルーツ缶(パイン) ④541 ⑩22.9 塩分2.8 ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 大学芋 いんげんのサラダ ④599 ⑩17.6 塩分1.1	1/19 (月) 1/20 (火) 1/21 (水) 1/22 (木) 1/23 (金) 1/24 (土) 1/25 (日)	1/19 (月) 1/20 (火) 1/21 (水) 1/22 (木) 1/23 (金) 1/24 (土) 1/25 (日)
タ		1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)	1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)	1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)	1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)
朝		ご飯 がんもどきの含め煮 味噌汁(冬瓜・大根菜) フルーツ缶(リンゴ) ゆずみそ ④402 ⑩11.5 塩分2.2 ご飯 魚の山椒煮 ぜんまい炒め煮 春菊のお浸し フルーツ缶(フルーツカクテル) ④467 ⑩18.4 塩分1.3 ご飯 タンドリーチキン アスパラのコンソメ煮 マカロニサラダ ④464 ⑩23.6 塩分2.9	ご飯 しんじょうの煮付け 味噌汁(えのき・ほうれん草) フルーツ缶(黄桃) ふりかけ ④391 ⑩9.7 塩分2.5 ご飯 なすと豚肉のおろしポン酢 春雨の炒り煮 白菜のサラダ フルーツ缶(みかん) ④521 ⑩18.9 塩分1.7 ご飯 鯖の塩焼き 南瓜と枝豆の煮物 ひじきの白和え ④503 ⑩22.2 塩分1.6	1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)	1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)
昼		ご飯 鶏肉七味焼き なすの味噌炒め かぶのゆずマヨ和え ④515 ⑩22.5 塩分1.5 ご飯 カレーの煮付 豆乳鍋 青梗菜とわかめの生姜和え ④392 ⑩25.2 塩分1.4 ご飯 牛肉香味焼き 鶏肉蓮根の煮物カウチ 白和え ④484 ⑩22.4 塩分1.2	ご飯 高野豆腐と竹輪の煮物 味噌汁(じゃがいも・わかめ) フルーツ缶(洋梨) 野菜ふりかけ ④400 ⑩12.2 塩分2.4 ご飯 きこのハンバーグ 小松菜の酢味噌和え 冬野菜の具沢山スープ フルーツ缶(パイン) ④541 ⑩22.9 塩分2.8 ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 大学芋 いんげんのサラダ ④599 ⑩17.6 塩分1.1	1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)	1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)
タ		1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)	1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)	1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)	1/26 (月) 1/27 (火) 1/28 (水) 1/29 (木) 1/30 (金) 1/31 (土)

