

中部台ケアセンターだより

令和8年1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

2月号

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
感染症に気を付けて寒さに負けず元気に過ごしましょう!!

入所・ショートステイ



デイケア



デイケアでは一月より「施設内探検ツアー」を行いました。中部台神社で参拝し干支探し、ベランダからの景色を眺めていただきました🌟

中部台神社



施設内探検ツアー

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

今年も1年健康に ~節分~

節分とは「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事のこと。皆さんは節分の習わし、覚えていますか？

豆まき

「鬼は外・福は内」の元気な掛け声とともに煎った豆をまきます。病気や災害など悪いものを象徴する「鬼」を追い払い、福を呼び込むことを目的としています。



ひいらぎいわし

節分に飾られる魔除け。柊の小枝に焼いたイワシの頭を刺したものです。鬼が嫌うとされるイワシの臭いと柊の葉のトゲで、鬼(邪気)が家に入ってくるのを防ぐ意味が込められています。



恵方巻

太巻きをその年の恵方(縁起が良いとされる方角)を向き、口を離さず1本食べきります。「縁を切らない」「運を逃さない」という意味が込められています。

恵方巻は、七福神にあやかり、7種類の縁起が良い食材を巻いたものが一般的だそうです。



今年の恵方は **南南東** 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→](#)



R8年2月 中部台ヶアセンター 献立表

2/1 (日)							
朝	 選択Bメニュー					夕	
2月6日 レーズパン・コーンスープ 2月13日 黒糖ロール・かぼちゃポタージュ 2月20日 あんパン・クリームパン・コーンスープ 2月27日 デニッシュパン・かぼちゃポタージュ							
2/1 (日)							
朝	2/2 (月)	2/3 (火)	2/4 (水)	2/5 (木)	2/6 (金) <small>選択</small>	2/7 (土)	2/8 (日)
朝	ご飯 チゲン菜とベーコン炒め みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(リンゴ) たいみそ ④439 ⑨10.6 塩分2.9	ご飯 冬瓜と枝豆のそぼろ煮 みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(黄桃) ふりかけ ④419 ⑨13.0 塩分1.5	卵雑炊 えびとブロッコリーのコンソメ煮 みそ汁(チゲン菜・大根) ファイバーヨーグルト ④399 ⑨13.7 塩分2.8	ご飯 煮物(はんぺん・イン) みそ汁(青ねぎ・白菜) フルーツ缶(パイナップル) ふりかけ鮭 ④383 ⑨11.4 塩分2.5	ご飯 卵炒め(ウインナー) みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ④475 ⑨13.2 塩分2.3	ご飯 がんもどきの含め煮 みそ汁(もやし・さつまいも) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ④443 ⑨14.7 塩分2.4	ご飯 高野豆腐の含煮 みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ④449 ⑨14.8 塩分2.5
昼	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 キャベツのごま和え ジョア ④537 ⑨23.2 塩分1.8	巻き寿司 とり天 つみれ汁 蓮根の梅かか和え 水ようかん ④549 ⑨22.9 塩分3.3	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) ④674 ⑨25.9 塩分1.6	ご飯 さばの蒲焼 筑前煮 春菊ゆず浸し ④422 ⑨19.2 塩分1.9	ご飯 鶏肉の野菜炒め 切干大根の炒り煮 キャベツの梅しそ和え ④440 ⑨20.3 塩分0.9	ご飯 すき焼き風 焼きなす 胡瓜の酢の物 フルーツ缶(白桃) ④517 ⑨24.3 塩分2.3	ご飯 塩焼(鮭) ひじき大豆煮 けんちん汁 フルーツ缶(黄桃) ④482 ⑨27.0 塩分2.6
夕	ご飯 鶏肉の塩麴やき 鳴門煮(里芋) いんげんのピーナツ和え ④395 ⑨20.5 塩分1.7	ご飯 豚肉とニラの炒め物 なすの揚げ浸し 金時豆 ④564 ⑨17.3 塩分1.7	ご飯 さばの蒲焼 筑前煮 春菊ゆず浸し ④422 ⑨19.2 塩分1.9	ご飯 鶏肉の野菜炒め 切干大根の炒り煮 キャベツの梅しそ和え ④440 ⑨20.3 塩分0.9	ご飯 鰻フライ 大根の土佐煮 ピーマンのごま和え ④498 ⑨14.1 塩分1.7	ご飯 スペイン風オムレツ ピーマン炒め おくらのおかか和え ④502 ⑨19.1 塩分2.0	ご飯 牛肉の柳川風 じゃが芋と竹輪の煮物 のり和え(白菜) ④498 ⑨22.7 塩分1.9
2/9 (月)							
朝	2/10 (火)	2/11 (水)	2/12 (木)	2/13 (金) <small>選択</small>	2/14 (土)	2/15 (日)	
朝	ご飯 金平(ゴボウ・ニンジン) みそ汁(じゃがいも・きぬさや) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ④433 ⑨11.4 塩分1.7	ご飯 豆腐卵とじ みそ汁(にんじん・かぶ) フルーツ缶(リンゴ) 鯛みそ ④569 ⑨28.8 塩分2.5	ご飯 えびとブロッコリーの煮物 みそ汁(ほうれん草・豆腐) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ④381 ⑨13.4 塩分2.4	ご飯 大根と人参の炊き合せ みそ汁(白玉・わかめ) フルーツ缶(フルーツMIX) ゆずみそ ④440 ⑨14.9 塩分1.7	ご飯 炒め物(チゲン菜・あさり) みそ汁(小松菜・しめじ) フルーツ缶(パイナップル) ふりかけ鮭 ④365 ⑨10.4 塩分2.9	ご飯 ソテー(玉ねぎ・インゲン) みそ汁(大根・椎茸) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ④415 ⑨11.0 塩分2.5	ご飯 野菜炒め(ウインナー・ピーマン) みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ④454 ⑨11.6 塩分2.2
昼	ご飯 魚のゆず風味焼き 炒り豆腐(竹輪) 菊菜としめじのお浸し フルーツ缶(みかん) ④460 ⑨23.0 塩分2.4	カレーライス(シーフード) つけもの(福神漬) 春雨サラダ フルーツヨーグルト ④526 ⑨13.7 塩分3.0	ご飯 トンカツ 里芋の煮物 チゲン菜の和風和え ジョア ④586 ⑨19.4 塩分2.0	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 煮浸し ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル) ④568 ⑨21.3 塩分2.2	ご飯 鶏肉の山椒焼き アスパラソテー 大豆サラダ フルーツ缶(リンゴ) ④617 ⑨26.4 塩分1.7	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) ④454 ⑨24.4 塩分2.2	ご飯 揚げ鯖のおろし煮 小松菜煮浸し マカロニサラダ フルーツ缶(りんご缶) ④647 ⑨20.9 塩分2.2
夕	ご飯 鶏もろみ焼き 冬瓜水晶煮 マカロニサラダ(マヨ) ④462 ⑨21.0 塩分2.2	ご飯 揚げ出し豆腐 南木の煮物 大根の梅しそ和え ④424 ⑨18.9 塩分1.1	ご飯 デミグラスハンバーグ スナップえんどうの炒め物 わさび和え ④439 ⑨16.1 塩分1.9	ご飯 照り焼きチキン 煮物(厚揚げ) もやしの中華和え ④472 ⑨22.7 塩分2.4	ご飯 豆腐の中華あん 茄子の煮びたし おろし和え(みつば かにかま) ④507 ⑨19.0 塩分1.4	ご飯 カニ玉のあんかけ 中華炒め タラモサラダ ④511 ⑨17.4 塩分1.8	ご飯 野菜炒め(ウインナー・ピーマン) みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ④454 ⑨11.6 塩分2.2
2/16 (月)							
朝	2/17 (火)	2/18 (水)	2/19 (木)	2/20 (金) <small>選択</small>	2/21 (土)	2/22 (日)	
朝	ご飯 大根の煮付け みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(杏仁) ねり梅 ④398 ⑨12.5 塩分2.9	ご飯 山芋の煮物 みそ汁(チゲン菜・大根) フルーツ缶(リンゴ) 鯛みそ ④405 ⑨12.7 塩分1.9	ご飯 肉団子と白菜の中華煮 みそ汁(青ねぎ・白菜) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ④445 ⑨13.0 塩分2.4	ご飯 インゲンと白菜の中華煮 みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(フルーツMIX) ゆずみそ ④415 ⑨15.9 塩分2.5	ご飯 大豆のトマト煮 みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(フルーツMIX) ゆずみそ ④415 ⑨15.9 塩分2.5	ご飯 インゲンの玉子炒め みそ汁(もやし・さつまいも) フルーツ缶(パイナップル) ふりかけ鮭 ④438 ⑨12.6 塩分2.0	ご飯 旨煮(豆腐) みそ汁(菜の花・なめこ) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ④406 ⑨14.4 塩分2.3
昼	ご飯 牛肉野菜炒め 竹輪の磯辺揚げ サラダ フルーツ缶(洋梨) ④579 ⑨19.8 塩分1.5	ご飯 魚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(フルーツMIX) ④436 ⑨19.7 塩分1.4	ご飯 野菜炒め 山菜そば カツオカツ 小松菜の辛子和え ジョア ④575 ⑨20.1 塩分3.8	ご飯 カレーライス豚肉 野菜まめ コールスローサラダ フルーツヨーグルト ④611 ⑨21.5 塩分2.1	ご飯 鶏の焼き鳥風 ふきの甘辛炒め煮 白和え フルーツ缶(白桃) ④468 ⑨23.3 塩分1.9	ご飯 ぜんざい炒め煮 豆腐サラダ フルーツ缶(みかん) ④513 ⑨18.7 塩分2.0	ご飯 白身フライ② 里芋の煮物 かぼちゃのサラダ フルーツ杏仁 ④624 ⑨19.0 塩分2.2
夕	ご飯 ポークチャップ 金平ごぼう 春菊の生姜和え ④516 ⑨18.9 塩分1.8	ご飯 鶏肉の卵とじ ヤングコンとベーコンソテー ほうれん草のピーナツ和え ④490 ⑨23.3 塩分1.6	ご飯 松風焼 切干大根の炒め煮 白和え ④570 ⑨22.8 塩分1.8	ご飯 鰻の照焼 ひじき五目煮 菜の花のおろし和え ④410 ⑨22.1 塩分1.3	ご飯 エビフライ じゃが芋のそぼろあん 胡瓜の酢の物 ④475 ⑨12.9 塩分1.8	ご飯 タンダーリーチキン スナップえんどうのベーコン炒め ほうれん草ののり和え ④416 ⑨21.2 塩分2.2	ご飯 鶏肉の酒蒸し 金平風煮(大根・人参) 小松菜の辛子和え ④328 ⑨19.5 塩分1.9
2/23 (月)							
朝	2/24 (火)	2/25 (水)	2/26 (木)	2/27 (金) <small>選択</small>	2/28 (土)		
朝	ご飯 えびとブロッコリーの煮物 みそ汁(じゃがいも・きぬさや) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ④352 ⑨8.9 塩分2.6	ご飯 アスパラのソテー みそ汁(にんじん・かぶ) フルーツ缶(杏仁) ねり梅 ④426 ⑨10.1 塩分2.2	ご飯 ハム入り炒り卵 みそ汁(ほうれん草・豆腐) のりかつおふりかけ フルーツ缶(白桃) 鯛みそ ④468 ⑨15.2 塩分3.4	ご飯 煮物(はんぺん・イン) みそ汁(白玉・わかめ) フルーツ缶(リンゴ) ねり梅 ④380 ⑨11.7 塩分2.8	ご飯 スクランブルエッグ みそ汁(小松菜・しめじ) フルーツ缶(黄桃) のり佃煮 ④434 ⑨11.2 塩分2.6	ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃ煮 もやしの華風和え フルーツ(バナナ) ④543 ⑨17.7 塩分2.5	ご飯 煮物(厚揚げ) みそ汁(大根・椎茸) フルーツ缶(フルーツMIX) たいみそ ④414 ⑨12.1 塩分2.0
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) ④535 ⑨26.3 塩分2.6	ご飯 鯖の生姜煮 大学芋 いんげんのピーナツ和え フルーツ缶(黄桃) ④658 ⑨17.3 塩分1.2	ご飯 鶏の唐揚げ ひじき五目煮 なます(大根・胡瓜) フルーツ缶(洋梨) ④512 ⑨19.2 塩分1.2	ご飯 魚の南蛮漬 冬瓜かにかあんかけ 春菊のごま和え ジョア ④519 ⑨21.0 塩分1.7	ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃ煮 もやしの華風和え フルーツ(バナナ) ④543 ⑨17.7 塩分2.5	ご飯 菜飯 カレーの煮付け ひじきの白和え 豚汁 フルーツ缶(パイナップル) ④474 ⑨25.7 塩分2.5	ご飯 鶏肉のわが塩焼 3色いなり煮 ほうれん草のお浸し
夕	ご飯 豚肉野菜煮 かに卵炒め 菜の花のお浸し ④423 ⑨19.2 塩分1.4	ご飯 麻婆なす かに焼売 ほうれん草のしらす和え ④613 ⑨19.2 塩分3.0	ご飯 赤魚の西京焼 なすと枝豆の煮物 しろなの和え物 ④350 ⑨14.6 塩分1.7	ご飯 肉じゃが 炒め物(チゲン菜・あさり) 白花豆 ④457 ⑨16.0 塩分1.6	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 ④443 ⑨21.3 塩分1.3	ご飯 鶏肉のわが塩焼 3色いなり煮 ほうれん草のお浸し	 2月