

中部台ケアセンターだより

令和8年2月23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

3月号

最近だんだんと暖かい日が多くなって来ました。朝晩はまだ寒く、寒暖差がありますので風邪をひかないよう注意していきましょう！

入所・ショートステイ



2月・3月は行事が盛りだくさんでした☆



デイケア

ご利用様が新聞紙のボールで鬼を退治し、デイケアの平和が保たれました。めでたしめでたし！



バレンタインデーはおやつにケーキを提供しました。皆さんおいしそうにチョコケーキをほおばっていました😊

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

食事から花粉症を対策しよう！

だんだんと暖くなり過ごしやすい季節となっけていきましたが、この時期気になるのは花粉症ではないでしょうか。今回は花粉症対策におすすめの食品、控えた方が良い食品を紹介します！



OK

ヨーグルトやキムチ

ヨーグルトやキムチは乳酸菌を豊富に含みます。乳酸菌は腸内環境を整えて免疫機能をアップする効果が期待でき、花粉症対策につながるとされています。

レンコンやゴボウ、きのこ類

レンコン、ゴボウ、きのこ類には食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸内環境を整えて善玉菌を増やし、免疫機能を高めることができます。

青魚

青魚に含まれるDHAやEPAはアレルギーを引き起こす物質の1つであるヒスタミンの働きを抑えます。

NG

トランス脂肪酸を含む食品

スナック菓子や菓子パン、ファストフードなどはトランス脂肪酸を多く含みます。食べすぎると腸内環境に悪影響を及ぼし、アレルギー疾患になりやすいと言われています。



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→](#)



R8年3月 中部台ケアセンター 献立表

		3/1 (日)						
		ご飯 にんじんしりしり ◆みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ④495 ①14.1 塩分2.6 ご飯 あじフライ さつま芋の煮物 胡瓜の中華和え フルーツ缶(黄桃) ⑤592 ①12.7 塩分1.9 ご飯 牛肉とたけこの炒め物 冬瓜のくず煮 おくらのおかか和え ④475 ①22.7 塩分2.0						
		※朝食にヨーグルトが付きます						
		3/2 (月)	3/3 (火)	3/4 (水)	3/5 (木)	3/6 (金)	3/7 (土)	
朝	ご飯 高野豆腐の含め煮 ◆みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(白桃) 鯛みそ ③387 ①11.6 塩分2.0	ご飯 長芋の煮物 ◆みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ④423 ①14.2 塩分2.0	ご飯 スナッブえんどうの炒め物 ◆みそ汁(チンゲン菜・大根) 杏仁フルーツ ゆずみそ ④400 ①11.1 塩分2.2	ご飯 鶏と茄子の煮物 ◆みそ汁(青ねぎ・白菜) フルーツ缶(パイン) ふりかけ鮭 ④410 ①14.8 塩分1.8	ご飯 炒り卵 ◆みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ④443 ①12.3 塩分2.1	ご飯 旨煮(豆腐・菜) ◆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 ④459 ①17.0 塩分2.0	ご飯 白身魚のふんわり天の煮物 ◆みそ汁(菜の花・なめこ) フルーツ缶(杏仁) 梅びしお ④416 ①10.7 塩分2.5	
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) ⑤502 ①22.1 塩分3.5	穴子ちらし 鶏肉のしそ揚げ ごぼうサラダ 清汁(花麩) ねりきり ⑤573 ①26.0 塩分3.0	ご飯 煮魚 もやしと豚肉の塩炒め 酢の物 ジョア ④433 ①23.1 塩分1.9	コロケ ハムサラダ フルーツヨーグルト ④691 ①20.1 塩分3.2	ご飯 かれいのおろしだれ なすの肉味噌かけ おくらのおえもの フルーツ缶(パイン) ⑤507 ①21.5 塩分2.3	ご飯 和風ローストチキン いかと冬瓜煮 白菜梅和え フルーツ缶(みかん) ④418 ①22.5 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(みかん) ④643 ①26.5 塩分2.2	
夕	ご飯 竜田揚(鯖) 白輪の炒め物 白和え ⑤534 ①20.0 塩分1.3	ご飯 あじの南蛮漬 南瓜のいとこ煮 ピーナツ和え(イン・人参) ⑤523 ①16.7 塩分1.0	ご飯 おでん カワラーの咖喱炒め 春菊のごま和え ④441 ①21.1 塩分2.1	ご飯 魚の幽庵焼き 温奴(葱・麩) キャベツ辛子和え ④396 ①20.4 塩分1.6	ご飯 豚肉のごまだれ焼き 長いもの白煮 シーフードサラダ ⑤532 ①22.6 塩分1.7	ご飯 塩焼 里芋とはんぺんの煮物 酢の物(胡瓜・かに棒) ④394 ①19.0 塩分1.7	ご飯 卵と長芋のふわふわ焼き 三色金平(ヒーマン) ブロックとコーンの ④469 ①14.1 塩分1.6	
		3/9 (月)	3/10 (火)	3/11 (水)	3/12 (木)	3/13 (金)	3/14 (土)	
朝	ご飯 チンゲン菜とベーコン炒め ◆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 ④468 ①11.5 塩分2.4	鶏雑炊 さつま芋の含め煮 ◆みそ汁(にんじん・かぶ) ファイバーヨーグルト ④403 ①12.2 塩分2.3	ご飯 煮物(さつま揚げ・イン) ◆みそ汁(ほうれん草・豆腐) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ④409 ①12.3 塩分3.0	ご飯 豆腐とえびのくず煮 ◆みそ汁(白玉麩・わかめ) 杏仁フルーツ ゆずみそ ④405 ①12.3 塩分2.5	ご飯 卵炒め(ウインナー) ◆みそ汁(小松菜・しめじ) フルーツ缶(パイン缶) ふりかけ鮭 ④458 ①14.3 塩分2.2	ご飯 がんもどきの含め煮 ◆みそ汁(大根・椎茸) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ④469 ①14.1 塩分2.6	ご飯 煮物(白身魚のふんわり天) ◆みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ④450 ①13.0 塩分2.4	
昼	ご飯 寄せ鍋風 ふき煮 大豆サラダ フルーツ(バナナ) ④484 ①25.2 塩分2.1	ご飯 回鍋肉 海老焼売 かにカマサラダ フルーツ缶(みかん) ⑤541 ①23.6 塩分1.9	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) ⑤575 ①15.5 塩分1.1	ご飯 鶏の蜂蜜マスタード焼き フライ いんげんの辛子和え ジョア ⑤562 ①27.7 塩分2.4	ご飯 カレーライス つけもの(福神漬) ツナサラダ フルーツヨーグルト ⑥600 ①21.8 塩分2.4	ご飯 魚の西京焼 きんぴらごぼう マヨ和え(プロ・かに) フルーツ缶(白桃) ④463 ①16.7 塩分2.4	ご飯 ソースかつ丼 煮物(人参・里芋) 大根サラダ(ハム・胡瓜)マヨ フルーツ缶(黄桃) ⑥603 ①16.3 塩分2.7	
夕	ご飯 鶏と茄子の味噌炒め ひじきの炒め煮 なめたけのおろし和え ④498 ①18.4 塩分1.9	ご飯 スパニッシュオムレツ アスパラソテー ◆選根梅かか和え(葱) ④511 ①15.7 塩分2.0	ご飯 焼肉風 筑前煮 大根の酢の物 ④551 ①24.4 塩分2.1	ご飯 塩焼(赤魚) なすの揚げ浸し キャベツのごま酢和え ④420 ①16.4 塩分1.0	ご飯 魚フライタルタルソース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 ④485 ①17.2 塩分1.9	ご飯 鶏の唐揚げ ぜんまいの炒め煮 かぼちゃのサラダ ⑤116 ①20.8 塩分1.8	ご飯 揚の中華風白菜あんかけ 揚げぎょうざ わさび和え(ピーマン・もやし) ④445 ①18.3 塩分1.4	
		3/16 (月)	3/17 (火)	3/18 (水)	3/19 (木)	3/20 (金)	3/21 (土)	
朝	ご飯 金平(ゴボウ・ニンジン・エノキ) ◆みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(杏仁) 梅びしお ④419 ①12.4 塩分1.8	ご飯 えびのコンソメ煮 ◆みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ④397 ①9.7 塩分2.6	ご飯 豆腐卵とじ ◆みそ汁(チンゲン菜・大根) フルーツ缶(みかん) たいみそ ④424 ①15.7 塩分2.9	ご飯 大根と人参の炊き合せ ◆みそ汁(青ねぎ・白菜) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ④376 ①9.6 塩分1.9	ご飯 ソテー(玉ねぎ・インゲン) ◆みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(白桃) ゆずみそ ④424 ①11.9 塩分2.3	ご飯 炒め物(チンゲン菜・あさり) ◆みそ汁(もやし・さつまいも) フルーツ缶(パイン) ふりかけ鮭 ④397 ①11.1 塩分3.4	ご飯 山羊の煮物 ◆みそ汁(菜の花・なめこ) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ④399 ①14.0 塩分2.1	
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) ⑤531 ①20.8 塩分1.6	菜飯1/2 とろろそば(中部台) かつおフライ ハムサラダ ジョア ⑤522 ①19.3 塩分3.6	ご飯 サバの梅煮 じゃが芋と竹輪の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(パイン) ⑤548 ①19.4 塩分2.3	ご飯 豚肉とチンゲンサイのオイスター 鶏の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(洋梨) ④445 ①22.7 塩分2.4	ご飯 鶏ももの酒蒸し 南瓜の煮物 もやしの華風和え フルーツ缶(みかん) ④465 ①23.8 塩分2.3	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(みかん) ④475 ①24.1 塩分1.6	ご飯 テンジャオロース 揚物(餃子) インゲンツナ和え フルーツ缶(バナナ) ⑥619 ①22.5 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 ④432 ①19.1 塩分2.7	ご飯 白身魚の照り焼き 煮物 酢の物(もずく) ④495 ①22.1 塩分1.3	ご飯 鶏肉の味噌炒め 冬瓜のくず煮 タラモサラダ ④487 ①18.5 塩分1.4	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 ④457 ①20.5 塩分2.1	ご飯 魚の塩焼き 煮付(大根・あげ) 白菜のサラダ ④419 ①21.1 塩分1.6	ご飯 カニ玉の甘酢あん ふきの甘酢炒め煮 金時豆 ④478 ①15.8 塩分1.2	ご飯 魚の生姜煮 煮物(糸こんにゃく・人参・平天) ④393 ①21.0 塩分2.0	
		3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)	3/28 (土)	
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(みかん) 野菜ふりかけ ④426 ①13.2 塩分2.2	ご飯 海老とアスパラ炒め ◆みそ汁(にんじん・かぶ) フルーツ缶(杏仁) うめびしお ④398 ①13.0 塩分2.8	ご飯 インゲンの玉子炒め ◆みそ汁(ほうれん草・豆腐) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ④431 ①12.8 塩分2.1	ご飯 大根の煮付け ◆みそ汁(白玉麩・わかめ) フルーツ缶(みかん) ゆずみそ ④447 ①15.5 塩分1.9	ご飯 大豆のトマト煮 ◆みそ汁(小松菜・しめじ) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ④481 ①17.8 塩分2.7	ご飯 茄子の甘煮 ◆みそ汁(大根・椎茸) フルーツ缶(白桃) ゆずみそ ④395 ①10.6 塩分2.4	ご飯 肉団子と白菜の中華煮 ◆みそ汁(豆腐・ねぎ) フルーツ缶(パイン) ふりかけ鮭 ④450 ①13.7 塩分2.5	
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 ⑤588 ①27.3 塩分2.4	ご飯 鶏たの野菜あんかけ 春雨炒め 青梗菜とハムの和え物 フルーツ缶(みかん) ⑤586 ①22.9 塩分2.2	ご飯 魚のクリームソース コロケ 豆と野菜のスープ フルーツ缶(洋梨) ⑤528 ①20.4 塩分1.4	ご飯 チキンカツ ジャーマンポテト サラダ フルーツ缶(白桃) ⑤594 ①17.0 塩分2.1	ご飯 揚げ豆腐きのおあんかけ ひじき煮 かぶのゆかり和え フルーツ缶(パイン) ④463 ①10.6 塩分1.4	ご飯 牛肉コロケ 小松菜煮浸し マカロニサラダ フルーツ缶(バナナ) ⑥661 ①17.9 塩分2.3	ご飯 白身魚のトマトソース煮 なすの煮物 ブロックリーサラダ フルーツ缶(杏仁) ④458 ①19.1 塩分1.6	
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 ④463 ①19.7 塩分2.0	ご飯 ばきの香味焼き じゃが芋と竹輪の煮物 白菜の甘酢和え ④402 ①18.1 塩分1.6	ご飯 豆腐のえびあんかけ 茄子のひき肉炒め 卸和え(ほうれん草) ⑤555 ①20.7 塩分2.8	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ煮 スナッブえんどうの炒め物 もやしのサラダ ⑤526 ①23.4 塩分2.3	ご飯 鶏の利久焼 えび団子の中華煮 春雨サラダ(ハム) ④479 ①23.7 塩分2.3	ご飯 煮魚 ピーマンの炒め物 ごま和え ④424 ①22.7 塩分1.9	ご飯 豚肉と厚揚げの中華風炒め 南島の煮物 アスパラのマヨネーズ和え ⑤522 ①18.5 塩分2.1	
		3/30 (月)	3/31 (火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>選択Bメニュー</h3> <p>3月6日 レーズンパン・コーンスープ</p> <p>3月13日 黒糖ロール・かぼちゃのポターージュ</p> <p>3月20日 あんパン・クリームパン・コーンスープ</p> <p>3月27日 デニッシュパン・かぼちゃのポターージュ</p> </div>				
朝	ご飯 かぶの煮物 ◆みそ汁(人参・白菜) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ④449 ①14.9 塩分2.7	ご飯 カリフラワーのソテー ◆みそ汁(キャベツ・もやし) フルーツ缶(杏仁) 野菜ふりかけ ④410 ①11.0 塩分2.4	ご飯 和風ハンバーグ 里芋と人参の土佐煮 キャベツの梅しそ和え フルーツ缶(バナナ) ⑤511 ①19.8 塩分2.3					ご飯 豚のねぎ味噌焼き 煮付(高野・人参・絹) 白菜のゆず風味和え フルーツ缶(みかん) ⑤522 ①21.7 塩分2.0
昼	ご飯 牛肉と大根のうま煮 人参とツナの炒め物 さつま芋のサラダ ⑥616 ①21.8 塩分1.4	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ なすの煮物 オクラのとろろ和え ⑤526 ①20.3 塩分1.7						
夕								