

# 中部台ケアセンターだより

令和8年3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

## 4月号

まだまだ寒さが厳しい日も多いですが、徐々に春を感じられるようになってきましたね！季節の変わり目なので、体調管理に気を付けていきましょう。

## 入所・ショートステイ

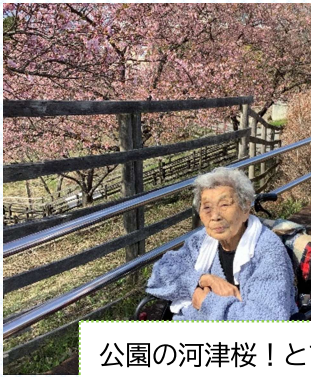


ひなまつり

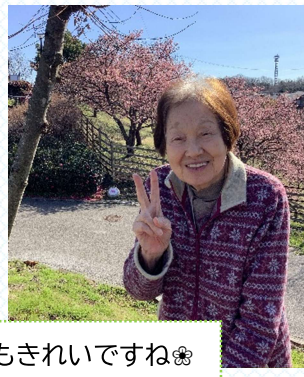


お餅からひなあられを作りました ✨

ひな祭りレクを行いました



公園の河津桜！とてもきれいですね❁



## デイケア



3月3日はおやつレクとして桃の節句のケーキを食べていただきました！



職員がお内裏様とお雛様になり利用者様にケーキを食べさせてもらいました。顔に生クリームが付くと大きな笑いがおきました😊



### 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。
- ③ 汚れもの入れやお菓子の購入の際に使用する**ビニール袋**の持参をお願いします。



## 栄養課より



### ～おいしく減塩するコツ～

脳血管疾患などの原因となる高血圧を予防するために減塩は欠かせません。分かっているけど、なかなかできない…。そんな方に塩分控えめでも、よりおいしく食べられる料理のコツをご紹介します。

### うまみを上手に利用

昆布、鰹節、きのこと類、干しエビなどうまみを多く含んだ食品やそれから溶けだしただしを上手に利用しましょう



### 香辛料や香味野菜を使う

わさび、カレー粉、生姜、にんにく、しそなど香りのよい素材を使うとその香味が効いて、薄味が気にならなくなります



### 酸味を利用する

かんきつ果汁、トマト、酢などすっぱさがアクセントになります



### 表面に味をつける

魚の照焼きはたれに漬けて味をしみこませるより焼いてからたれを絡ませる方が濃く感じます



### 香ばしい焦げの風味をつける

フライパンで料理をする場合、仕上げに少量の醤油やソースを鍋はだに沿って加えると香ばしくなり、おいしく食べられます



### 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→](#)



# R8年4月 中部台ケアセンター 献立表

		4/1 (水)	4/2 (木)	4/3 (金) <small>選択</small>	4/4 (土)	4/5 (日)	
朝		ご飯 煮物(はんぺん・イン) ◆みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ④426 ①13.2 塩分3.2	ご飯 炒り卵(エビ) ◆みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(みかん) たいみそ ④409 ①11.1 塩分2.6	ご飯 ジャーマンポテト ◆みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(黄桃) のり佃煮 ④445 ①11.2 塩分2.5	ご飯 鶏と茄子の煮物 ◆みそ汁(チンゲン菜・大根) たいみそ ヨーグルト ④431 ①15.7 塩分2.5	ご飯 にんじんしりしり ◆みそ汁(青ねぎ・白菜) フルーツ缶(バナナ缶) ふりかけ鮭 ④416 ①10.1 塩分2.2	
昼		ご飯 鶏肉のきのこソース 大根の煮付け キャベツとカニササの三杯酢 フルーツ缶(バナナ) ④450 ①22.2 塩分1.7	ご飯 あじフライ 里芋のゆずみそかけ ほうれん草の白和え フルーツ缶(バナナ) ④647 ①17.2 塩分1.5	ご飯 すき焼き風 豆腐の中華炒め 小松菜のごま和え フルーツ缶(洋梨缶) ④515 ①21.7 塩分2.3	ご飯 カレーライス豚肉 漬物(福神漬) ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト ④570 ①19.8 塩分2.5	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 餃子 インゲンとささ身のマヨ和え ④662 ①23.5 塩分1.6	
タ		ご飯 鮭の揚げおろし 厚焼き玉子 小松菜のごま味噌和え ④515 ①25.5 塩分1.7	ご飯 ポークチャップ ふきの甘辛炒め煮 なすの生姜和え ④452 ①18.6 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 ④474 ①20.3 塩分1.9	ご飯 鶏肉七味焼き 空豆の煮物 中華和え ④390 ①22.9 塩分1.8	ご飯 揚げ豆腐のきのこそばろ 3色いなり煮 おからのおかか和え ④489 ①19.3 塩分1.8	
		4/6 (月)	4/7 (火)	4/8 (水)	4/9 (木)	4/10 (金) <small>選択</small>	
朝	ご飯 チンゲン菜とベーコン炒め ◆みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(洋梨缶) のり佃煮 ④434 ①11.0 塩分2.6	鶏雑炊 なすの揚げ浸し ◆みそ汁(もやし・さつまいも) ヨーグルト ④430 ①12.4 塩分2.5	ご飯 冬瓜とあげの煮物 ◆みそ汁(菜の花・なめこ) フルーツ缶(杏仁) ねり梅 ④429 ①14.9 塩分1.9	ご飯 角麩の煮つけ ◆みそ汁(じゃがいも) フルーツ缶(白桃) 鯛みそ ④462 ①17.2 塩分2.2	ご飯 炒り卵 ◆みそ汁(にんじん・かぶ) フルーツ缶(みかん) 鯛みそ ④421 ①12.8 塩分2.2	ご飯 鶏大根 ◆みそ汁(ほうれん草・豆腐) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ④421 ①15.6 塩分2.0	ご飯 じゃがいものうま煮 みそ汁(白玉麩・わかめ) フルーツ缶(白桃) ゆずみそ ④441 ①15.3 塩分2.0
昼	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) ④495 ①20.8 塩分1.9	ご飯 エビフライ 煮物(長芋) ほうれん草とかにかまの和え物 フルーツ缶(バナナ) ④520 ①17.5 塩分2.3	ご飯 桜ごぼん(奈良漬) 主婦羅盛合せ 菜の花の辛子和え 若竹汁 水ようかん ④478 ①10.8 塩分3.9	ご飯 魚のチャンチャン焼き 絹揚げのおろし煮 白菜の昆布和え フルーツ缶(黄桃) ④481 ①22.8 塩分1.6	ご飯 菜飯1/2 ソース焼きそば ちくわの磯辺揚げ マヨネーズ和え(菜の花) ④610 ①20.3 塩分3.1	ご飯 シーフードクリームシチュー コーンコロケ 大豆サラダ フルーツ缶(みかん) ④531 ①17.6 塩分3.3	ご飯 魚のあんかけ エビカツ 青梗菜和え フルーツ缶(みかん) ④430 ①19.7 塩分2.6
タ	ご飯 肉じゃが(豚肉) 花五目卵焼 キャベツのゆず和え ④489 ①22.8 塩分2.0	ご飯 さわらの梅焼き 南瓜のそぼろ煮 卸和え(なめこ) ④420 ①18.9 塩分1.8	ご飯 豚しゃぶが焼き 竹輪と根菜の炒め煮 もやしといんげんのコマサラダ ④472 ①19.3 塩分1.2	ご飯 豆腐ハンバーグ ビーフン炒め 小松菜からし和え ④452 ①18.5 塩分2.7	ご飯 鶏肉と豆腐の中華煮 焼売 いんげんのおかか和え ④443 ①19.9 塩分1.2	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 ④552 ①19.2 塩分1.1	ご飯 松風焼 スナックえんどうの炒め物 インゲンの中華和え ④588 ①22.6 塩分1.8
		4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金) <small>選択</small>	
朝	ご飯 アスパラの炒め物 ◆みそ汁(小松菜・しめじ) フルーツ缶(バナナ) 野菜ふりかけ ④391 ①11.4 塩分1.7	ご飯 冬瓜と鶏の煮物 ◆みそ汁(大根・椎茸) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ④409 ①13.3 塩分2.3	ご飯 さつまいも炒め煮 ◆みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(みかん) 梅ひしお ④487 ①14.8 塩分2.3	ご飯 3色いなり煮 ◆みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(杏仁) 梅ひしお ④414 ①11.6 塩分1.9	ご飯 スクランブルエッグ ◆みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(白桃) 梅ひしお ④435 ①9.9 塩分3.0	ご飯 煮豆 ◆みそ汁(チンゲン菜・大根) フルーツ缶(みかん) 鯛みそ ④408 ①14.7 塩分2.7	ご飯 大根と枝豆のそぼろあんかけ ◆みそ汁(青ねぎ・白菜) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ④407 ①11.6 塩分1.7
昼	ご飯 鶏肉のみぞれかけ ジャーマンポテト マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃) ④507 ①21.8 塩分2.2	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(バナナ) ④569 ①19.7 塩分2.1	ご飯 カレーライス豚肉 野菜豆 和風ハムサラダ フルーツヨーグルト ④569 ①20.8 塩分2.1	ご飯 ぜんまい炒め煮 大根のマヨぼん和え ④627 ①24.0 塩分1.9	ご飯 揚げあんかけ豆腐 ふきの煮物 かぼちゃのサラダ フルーツ缶(バナナ) ④501 ①19.5 塩分1.0	ご飯 赤魚の幽庵焼き もやしの生姜和え 粕汁 フルーツ缶(洋梨缶) ④447 ①23.7 塩分1.5	ご飯 エビボールのチリソース煮 菜の花の炒め物 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(バナナ) ④551 ①15.6 塩分2.6
タ	ご飯 スパニッシュオムレツ 高野豆腐の煮物 菜の花の和えもの ④467 ①19.4 塩分2.1	ご飯 鯖のトマト煮 かぶの煮物 春雨サラダ(カニカマ) ④487 ①19.3 塩分2.1	ご飯 白身魚の西京焼 筑前煮 オクラとのり和え ④397 ①21.1 塩分1.8	ご飯 牛肉野菜炒め 焼売 チンゲン菜の中華和え ④461 ①18.5 塩分1.9	ご飯 和風おろしハンバーグ 竹輪煮 春菊のごま和え ④470 ①21.1 塩分2.5	ご飯 鶏肉の洋風煮込み アスパラのドレッシング炒め スパゲティサラダ ④458 ①18.5 塩分2.2	ご飯 揚げ鯖の甘酢あん じゃが芋の煮付け うぐいす豆 ④649 ①22.2 塩分1.6
		4/20 (月)	4/21 (火)	4/22 (水)	4/23 (木)	4/24 (金) <small>選択</small>	
朝	ご飯 ベーコンのソテー 味噌汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(白桃) ゆずみそ ④421 ①10.2 塩分2.3	ご飯 里芋の煮物 ◆みそ汁(もやし・さつまいも) フルーツ缶(バナナ) ふりかけ鮭 ④431 ①13.9 塩分2.2	ご飯 肉詰めいなり煮 ◆みそ汁(菜の花・なめこ) フルーツ缶(洋梨) ゆずみそ ④475 ①16.5 塩分2.3	ご飯 高野豆腐と竹輪の煮物 ◆みそ汁(じゃがいも) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ④413 ①13.5 塩分2.7	ご飯 大豆のトマト煮 ◆みそ汁(にんじん・かぶ) フルーツ缶(杏仁) うめひしお ④427 ①16.0 塩分3.0	ご飯 じゃがいもの煮付(ツナ) 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 ④421 ①11.3 塩分2.4	ご飯 もやしとソーテー ◆みそ汁(白玉麩・わかめ) フルーツ缶(みかん) 鯛みそ ④404 ①13.0 塩分2.2
昼	ご飯 ゴボウと牛肉の生姜ご飯 塩焼 豆腐とあさりの酒蒸し ごま和え(オクラ) フルーツ缶(洋梨) ④498 ①22.7 塩分2.5	ご飯 菜飯1/2 かき揚げそば 炒り卵(エビ) 酢の物(もずく) ④549 ①15.0 塩分4.0	ご飯 魚の中華風白菜あんかけ かぼちゃそぼろ煮 海藻サラダ フルーツ缶(杏仁) ④491 ①18.9 塩分2.6	ご飯 きのこハンバーグ 小松菜の酢味噌和え 野菜の具沢山スープ フルーツ缶(バナナ) ④559 ①24.6 塩分2.4	ご飯 豚肉と野菜炒め 里芋の煮ころがし 昆布和え バナナ ④488 ①18.0 塩分1.2	ご飯 魚のみぞれ煮 厚揚げの煮付け とろろ フルーツ缶(みかん) ④489 ①22.6 塩分1.6	ご飯 鶏のさつぱり煮 ヤングコーンのガーリック炒め 菜の花の辛子和え ④488 ①24.7 塩分1.5
タ	ご飯 鶏肉七味焼き なすの味噌炒め かぶの梅マヨ和え ④517 ①22.4 塩分1.8	ご飯 カレーの煮付 肉団子の豆乳煮 青梗菜とわかめの生姜和え ④393 ①25.1 塩分1.5	ご飯 卵と長芋のふわふわ焼き 鶏肉蓮根の煮物カウチ 白和え ④465 ①18.4 塩分1.2	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 ④595 ①24.6 塩分2.4	ご飯 白身魚のフライ 冬瓜の煮付け わさび醤油和え ④556 ①17.7 塩分2.3	ご飯 青椒牛肉絲 焼売 ナムル(大根) ④456 ①18.2 塩分2.2	ご飯 スペイン風オムレツ 鶏肉のクリーム煮 南瓜サラダ ④607 ①24.0 塩分2.9
		4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水) <small>お盆</small>	4/30 (木)	<p style="text-align: center;">選択Bメニュー</p> <p>4月3日 レーズンパン・コーンスープ</p> <p>4月10日 黒糖ロール・かぼちゃポタージュ</p> <p>4月17日 あんパン・クリームパン・コーンスープ</p> <p>4月24日 デニッシュパン・かぼちゃポタージュ</p>	
朝	ご飯 がんもどきの含め煮 ◆みそ汁(小松菜・しめじ) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ④408 ①11.8 塩分1.6	ご飯 しんじょうの煮付け みそ汁(大根・椎茸) フルーツ缶(白桃) ゆずみそ ④403 ①10.1 塩分2.6	ご飯 卵炒め ◆みそ汁(豆腐・ねぎ) フルーツ缶(バナナ) ふりかけ鮭 ④433 ①14.3 塩分2.4	ご飯 スナックえんどうの炒め物 ◆みそ汁(人参・白菜) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ④397 ①11.8 塩分2.9	ご飯 鯖の南部焼き 炒め煮 金時豆 ④551 ①25.3 塩分1.3		
昼	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(洋梨) ④470 ①18.2 塩分1.6	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) ④527 ①19.0 塩分1.8	ご飯 鶏照り焼き キャベツとしめじのハチマキ炒め かぶとミョウガの塩昆布和え ④480 ①20.6 塩分1.5	ご飯 鶏の生姜焼き ブロッコリーと炒り卵 アスパラのマヨサラダ ④511 ①20.6 塩分2.0			
タ	ご飯 タンドリチキン アスパラのコンソメ煮 マカロニサラダ ④433 ①23.3 塩分3.0	ご飯 鯖の塩麹焼き 南瓜と枝豆の煮物 ひじきの白和え ④528 ①25.4 塩分1.6	ご飯 麻婆豆腐 切干し大根の炒め ごぼうサラダ(カニカマ) ④545 ①18.2 塩分2.3				