

中部台ケアセンターだより

令和8年4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

5月号

新緑が気持ちいい季節になりましたね。外の空気に触れると気分転換になりますね！
季節の変わり目なので、水分補給を忘れずに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



お花見を
しました 🌸



デイケア

花見弁当の出前を取りました。
桜を見ながら豪華なお弁当を囲み、
皆さん「お腹いっぱい！」と笑顔で
喜んでいただけて良かったです。



次回の企画もお楽しみに☆
もし、やってみたいこと、食べ
てみたいものがあれば、職員に
教えてくださいね。



5月の準備 🐟

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

「新茶」の季節になりました！



立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といい、この日に採られたお茶を飲むと1年間、無病息災で過ごせるといわれています。

「新茶」とは、その年の最初に生育した新芽を摘み取って作ったお茶のこと。そのあとに摘み取られる「二番茶」、「三番茶」に比べて苦渋みのあるカテキンやカフェインが少なく、旨味、甘味の成分であるアミノ酸が多い傾向にあります。

新茶の特徴



1. リラックス効果

新茶に含まれるテアニンは、リラックス効果を高める成分として知られています。

2. 免疫力アップ

カテキンやビタミンCが豊富に含まれており、抗酸化作用や免疫力向上が期待できます。

おいしいお茶の入れ方



ぬるめのお湯を使う(70℃前後)

新茶の甘みと旨みを引き出すには、70℃前後のお湯が最適です。熱湯を使うと渋みが強くなります。

抽出時間は1分程度

長く浸けすぎると苦味が出やすくなるため、1分程度抽出するのが理想的です。

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5月 中部台ケアセンター 献立表

						5/1 (金) <small>選択</small>	5/2 (土)	5/3 (日)
朝		選択Bメニュー 5月1日 黒糖ロール・コーンスープ 5月15日 レーズンロール・コーンスープ 5月22日 あんパン・クリームパン・かぼちゃポターージュ 5月24日 デニッシュパン・コーンスープ				ご飯 ジャーマンポテト 味噌汁(白玉麩、わかめ) 洋梨缶 のりかつおふりかけ ¥468 ¥11.2 塩分2.4	ご飯 加賀揚げと里芋の煮物 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 杏仁フルーツ のり佃煮 ¥432 ¥11.7 塩分2.2	ご飯 高野豆腐の含煮 みそ汁(玉葱・あげ) 白桃缶 のりかつおふりかけ ¥419 ¥13.0 塩分2.5
昼		ご飯 揚げ鶏の葱ソース もやしのカレー炒め カワラワとコンのサラダ 洋梨缶 ¥497 ¥20.7 塩分1.4	ご飯 揚げ豆腐きのおあんかけ 小松菜のツナ炒め 蓮根梅かか和え 洋梨缶 ¥478 ¥13.0 塩分1.4	ご飯 鮭の塩焼き ひじき大豆煮 けんちん汁 黄桃缶 ¥482 ¥27.0 塩分2.6				
夕		ご飯 ピカタ 味噌田楽 ほうれん草のかにかま和え ¥494 ¥22.2 塩分2.5	ご飯 酢鶏 茄子のひき肉炒め オクラと山芋の和え物 ¥616 ¥24.0 塩分2.6	ご飯 牛肉の柳川風 じゃが芋と竹輪の煮物 白菜ののり和え ¥498 ¥22.7 塩分1.9				
		5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)	5/7 (木)	5/8 (金)	5/9 (土)	5/10 (日)
朝	ご飯 チンゲン菜とベーコンの炒め物 みそ汁(なす・えのき) みかん缶 たいみそ ¥379 ¥9.1 塩分2.6	ご飯 冬瓜の煮物 みそ汁(豆腐・わかめ) 黄桃缶 ふりかけ ¥410 ¥13.8 塩分1.9	卵雑炊 豆腐とえびのくず煮 みそ汁(チンゲン菜・大根) ヨーグルト ¥381 ¥13.2 塩分2.8	ご飯 加賀揚げの煮物 みそ汁(青ねぎ・白菜) パイン缶 ふりかけ鮭 ¥410 ¥10.2 塩分2.7	ご飯 卵炒め みそ汁(冬瓜・ごぼう) 洋梨缶 のり佃煮 ¥475 ¥13.2 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) みかん缶 野菜ふりかけ ¥434 ¥14.3 塩分2.4	ご飯 ぶんわり天の煮物 みそ汁(豆腐・なめこ) 杏仁フルーツ ねり梅 ¥414 ¥10.4 塩分3.1	
昼	ご飯 鶏肉の塩麹焼き えび焼売 キャベツのごま和え ジョア ¥436 ¥24.5 塩分1.9	ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜の煮物 白菜の和えもの 白桃缶 ¥437 ¥18.4 塩分2.1	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬 菜の花炒めもの マカロニサラダ みかん缶 ¥674 ¥25.9 塩分1.6	ご飯 さばの蒲焼き 筑前煮 春菊のゆず浸し ¥422 ¥19.2 塩分1.9	ご飯 すき焼き風 焼きなす 胡瓜とわかめの三杯酢 パナナ ¥488 ¥21.8 塩分2.0	ご飯 鶏ときのこの炒め物 春巻き チンゲン菜のお浸し 洋梨缶 ¥566 ¥18.6 塩分2.1	ご飯 とんかつ 五日煮豆 ブロッコリーサラダ 黄桃缶 ¥578 ¥16.7 塩分2.1	
夕	ご飯 かれいのおろしだれ 春雨の炒め物 いんげんのピーナツ和え ¥417 ¥19.9 塩分2.1	ご飯 豚肉とニラの炒め物 なすの揚げ浸し 金時豆 ¥585 ¥22.8 塩分1.9	ご飯 さばの蒲焼き 筑前煮 春菊のゆず浸し ¥422 ¥19.2 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 ¥456 ¥21.5 塩分1.3	ご飯 サーマンフライ 大根の土佐煮 ピーマンのごま和え ¥572 ¥19.7 塩分2.1	ご飯 スペイン風オムレツ ビーフン炒め おくらのおかか和え ¥502 ¥19.1 塩分2.0	ご飯 魚の野菜あんかけ ピーマンの中華炒め 菜の花と竹輪の酢味噌和え ¥385 ¥20.9 塩分1.4	
		5/11 (月)	5/12 (火)	5/13 (水)	5/14 (木)	5/15 (金) <small>選択</small>	5/16 (土)	5/17 (日)
朝	ご飯 金平ごぼう みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 白桃缶 のりかつおふりかけ ¥455 ¥13.7 塩分1.9	ご飯 五目煮豆 みそ汁(にんじん・かぶ) みかん缶 鯛みそ ¥441 ¥17.3 塩分2.3	ご飯 えび団子の中華煮 みそ汁(ほうれん草・豆腐) 黄桃缶 たらこふりかけ ¥406 ¥12.2 塩分3.0	ご飯 大根と人参の炊き合せ みそ汁(白玉麩・わかめ) 杏仁フルーツ ゆずみそ ¥420 ¥13.6 塩分1.7	ご飯 あざりと野菜の煮物 みそ汁(小松菜・しめじ) パイン缶 ふりかけ鮭 ¥366 ¥10.3 塩分2.9	ご飯 さつまいもの含め煮 みそ汁(大根・椎茸) 洋梨缶 のり佃煮 ¥406 ¥10.6 塩分2.5	ご飯 野菜炒め みそ汁(玉葱・あげ) みかん缶 野菜ふりかけ ¥421 ¥11.6 塩分2.2	
昼	手作りご飯1/2 茶そば <small>行事食</small> てんぷら盛合せ 菊菜としめじの酢の物 練り切り ¥659 ¥18.1 塩分3.9	ご飯 シーフードカレー 福神漬 春雨サラダ フルーツヨーグルト ¥528 ¥12.2 塩分3.2	ご飯 白身魚のタルタル焼き 里芋の煮物 ツナマヨサラダ ジョア ¥575 ¥23.8 塩分1.5	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ パイン缶 ¥568 ¥21.3 塩分2.2	ご飯 魚の山椒煮 アスパラソテー 大豆サラダ 白桃缶 パナナ ¥601 ¥24.9 塩分1.9	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 パナナ ¥454 ¥24.4 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 黄桃缶 ¥647 ¥20.9 塩分2.2	
夕	ご飯 照焼きチキン 冬瓜水晶煮 マカロニサラダ ¥434 ¥19.1 塩分1.5	ご飯 揚げ出し豆腐 南瓜の煮物 キャベツのごま和え ¥426 ¥9.8 塩分1.0	ご飯 デミグラスハンバーグ スナップえんどうの炒め物 白菜のわさび和え ¥434 ¥16.0 塩分1.9	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 厚揚げと里芋の煮物 もやしの中華和え ¥467 ¥23.3 塩分2.4	ご飯 豆腐の中華あんかけ 茄子の煮びたし おろし和え ¥524 ¥20.4 塩分1.6	ご飯 カニ玉のあんかけ 豚肉と野菜の中華炒め タラモサラダ ¥511 ¥17.4 塩分1.8	ご飯 鶏団子の甘酢あん 白菜のコンソメ煮 長芋とオクラの和え物 ¥406 ¥16.0 塩分1.9	
		5/18 (月)	5/19 (火)	5/20 (水)	5/21 (木)	5/22 (金) <small>選択</small>	5/23 (土)	5/24 (日)
朝	ご飯 大根の煮付け みそ汁(なす・えのき) 杏仁フルーツ ねり梅 ¥432 ¥13.3 塩分2.9	ご飯 中華炒め みそ汁(豆腐・わかめ) 白桃缶 のりかつおふりかけ ¥429 ¥11.7 塩分2.9	ご飯 山芋の煮物 みそ汁(チンゲン菜・大根) みかん缶 鯛みそ ¥411 ¥13.4 塩分2.1	ご飯 肉団子と白菜の中華煮 みそ汁(青ねぎ・白菜) 黄桃缶 たらこふりかけ ¥452 ¥13.6 塩分2.4	ご飯 大豆のトマト煮 <small>メニュー</small> みそ汁(冬瓜・ごぼう) 杏仁フルーツ ふりかけ鮭 ¥471 ¥20.5 塩分3.1	ご飯 インゲンの玉子炒め みそ汁(もやし・さつまいも) パイン缶 ふりかけ鮭 ¥441 ¥13.0 塩分2.1	ご飯 豆腐の旨煮 みそ汁(菜の花・なめこ) 洋梨缶 のり佃煮 ¥406 ¥14.4 塩分2.3	
昼	ご飯 牛肉野菜炒め 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーとハムのサラダ 洋梨缶 ¥579 ¥19.8 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 杏仁フルーツ ¥437 ¥19.5 塩分1.7	ご飯 菜飯1/2 山菜そば キスの天ぷら 小松菜の辛子和え ジョア ¥407 ¥13.8 塩分3.5	ご飯 ポークカレー 福神漬 コールスローサラダ フルーツヨーグルト ¥599 ¥19.9 塩分2.4	ご飯 鶏ちゃん焼き ふきの甘辛炒め煮 ほうれん草の白和え 白桃缶 ¥503 ¥21.5 塩分1.6	ご飯 チンジャオロース ぜんまいの炒め煮 豆腐サラダ みかん缶 ¥546 ¥22.2 塩分2.0	ご飯 白身フライ 里芋の煮物 かぼちゃのサラダ フルーツ杏仁 ¥678 ¥19.1 塩分2.1	
夕	ご飯 白身魚のトマトソース煮 金平ごぼう 春菊の生姜和え ¥423 ¥18.7 塩分2.1	ご飯 鶏肉の卵とじ ヤングコンとベーコンのソテー ほうれん草のピーナツ和え ¥496 ¥23.3 塩分1.9	ご飯 松風焼 切干大根の炒め煮 いんげんの白和え ¥570 ¥22.8 塩分1.8	ご飯 サバの照り焼き ひじき五目煮 菜の花のおろし和え ¥443 ¥22.0 塩分1.6	ご飯 エビフライ じゃが芋のそぼろあん 胡瓜の三杯酢 ¥510 ¥15.6 塩分1.8	ご飯 タンドリーチキン スナックエンドウのベーコン炒め ほうれん草ののり和え ¥429 ¥22.0 塩分2.3	ご飯 鶏団子の酒蒸し 大根の金平風煮 小松菜の辛子和え ¥331 ¥19.0 塩分1.9	
		5/25 (月)	5/26 (火)	5/27 (水)	5/28 (木)	5/29 (金) <small>選択</small>	5/30 (土)	5/31 (日)
朝	ご飯 いかのカレーソテー みそ汁(じゃがいも・ねぎ) みかん缶 野菜ふりかけ ¥397 ¥14.0 塩分2.5	ご飯 アスパラのソテー みそ汁(ねぎ・かぶ) フルーツ杏仁 ねり梅 ¥415 ¥9.8 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 白桃缶 ¥470 ¥15.4 塩分2.8	ご飯 加賀揚げの煮物 みそ汁(白玉麩・わかめ) 黄桃缶 鯛みそ ¥410 ¥10.4 塩分2.7	ご飯 スクラブルエッグ <small>メニュー</small> みそ汁(小松菜・しめじ) 黄桃缶 のり佃煮 ¥425 ¥10.7 塩分2.3	ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃ煮 もやしの華風和え パナナ ¥542 ¥17.8 塩分1.8	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼 3色いなり煮 ほうれん草のお浸し ¥443 ¥21.5 塩分1.7	
昼	ご飯 親子煮 ピーマンツナ炒め キャベツのゆかり和え 白桃缶 ¥518 ¥25.2 塩分2.0	ご飯 鯿の生姜煮 大学芋 いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 ¥633 ¥16.4 塩分1.2	ご飯 鶏の唐揚げ ひじき五目煮 なます 洋梨缶 ¥506 ¥19.1 塩分1.5	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 ¥490 ¥20.5 塩分2.0	ご飯 さわらの梅焼き 大根と豚肉のみそ煮 キャベツのおかか和え ¥534 ¥23.8 塩分2.3	ご飯 菜飯1/2 魚の煮付け ひじきの白和え 豚汁 パイン缶 ¥474 ¥25.7 塩分2.5	ご飯 あじフライ さつま芋の煮物 胡瓜の中華和え 黄桃缶 ¥606 ¥16.4 塩分1.6	
夕	ご飯 魚のクリーム煮 なら卵炒め 菜の花のお浸し ¥445 ¥23.3 塩分2.1	ご飯 麻婆なす かに焼売 ほうれん草のしらす和え ¥613 ¥19.2 塩分3.0	ご飯 赤魚の西京焼き なすの煮物 しらなの和え物 ¥450 ¥18.6 塩分1.8	ご飯 肉じゃが 青梗菜の炒め物 白花豆 ¥515 ¥21.3 塩分1.7	ご飯 さわらの梅焼き 大根と豚肉のみそ煮 キャベツのおかか和え ¥534 ¥23.8 塩分2.3	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼 3色いなり煮 ほうれん草のお浸し ¥443 ¥21.5 塩分1.7	ご飯 牛肉とたけのこの炒め物 冬瓜のくず煮 おくらのおかか和え ¥476 ¥22.6 塩分2.3	