

中部台ケアセンターだより

令和8年5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

6月号

暑かったり寒かったりと、身体に負担の多い季節になりました。季節の変わり目なので、衣服の調整などを行い、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



皆さんの素敵な笑顔が
いっぱいです😊😊



デイケア

5/5 こどもの日は菖蒲湯に入浴していただきました。菖蒲には強い香りで邪気を払い、無病息災を願うという意味があります。



皆様元気にデイケアへお越しいただきたいと思っております。皆様、いつもに増して気持ちよさそうに入浴されました。

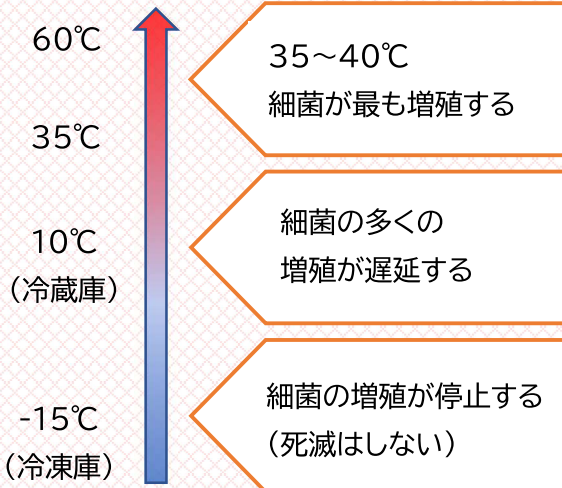
デイケアからのお願い

- 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 食中毒に注意!!

常温放置で
食中毒菌が増加!

暑さを感じる日が増えてきました。この時期になると増えるのが細菌性の食中毒です。正しく食材を扱い、食中毒を防ぐよう努めていきましょう!



梅雨の時期は細菌が増殖しやすい!!

細菌の多くは高温多湿の環境を好みます。食べ物を常温で放置せず、できるだけ早く食べるようにしましょう。残り物も放置せず冷凍庫、または粗熱を取ってからすぐに冷蔵庫に入れて保存しましょう。



加工品も注意!!

真空パックや瓶詰されているところで増殖する細菌もあります。加工品だからと安心せずに保存方法の記載をしっかりと確認しましょう。



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6月 中部台ケアセンター 献立表

| | 6/1 (月) | 6/2 (火) | 6/3 (水) | 6/4 (木) | 6/5 (金) | 6/6 (土) | 6/7 (日) | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---|--|---|--|--|--|--|----------|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 ④11.6 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 ④424 ④14.1 塩分2.3 | ご飯 スナップえんどうの炒め物 みそ汁(チンゲン菜・大根) フルーツ缶(みかん) ゆずみそ ③395 ④11.2 塩分2.2 | ご飯 鶏とじゃが芋の煮物 みそ汁(青ねぎ・白菜) フルーツ缶(パイナップル) ふりかけ鮭 ④422 ④14.8 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 ④12.3 塩分2.1 | ご飯 豆腐の旨煮 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 ④459 ④17.0 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) 杏仁フルーツ 梅びしお ④416 ④10.7 塩分2.5 | ご飯 白身魚のふんわり天の煮物 みそ汁(菜の花・なめこ) 杏仁フルーツ 梅びしお ④416 ④10.7 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 ④22.1 塩分3.5 | ご飯 鶏の山椒焼き ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ) ④447 ④20.5 塩分2.2 | ご飯 めばるの煮つけ もやしと豚肉の塩炒め 酢の物 ジョア ④432 ④23.2 塩分1.6 | ご飯 ハヤシライス コロケ ハムサラダ フルーツヨーグルト ④691 ④20.0 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 フルーツ缶(パイナップル) ④504 ④21.3 塩分2.3 | ご飯 和風ローストチキン いかと冬瓜の煮物 白菜の梅和え 杏仁フルーツ ④414 ④22.2 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 ④26.5 塩分2.2 | 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 ④26.5 塩分2.2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | ご飯 さばの竜田揚げ 竹輪と野菜の炒め物 ほうれん草の白和え ⑤518 ④18.9 塩分1.3 | ご飯 魚のチャンチャン焼き 南瓜のいとこ煮 きゅうりの漬物 ④421 ④17.7 塩分1.9 | ご飯 筑前煮 かアラーの加え炒め 菊菜の胡麻和え ④416 ④16.7 塩分2.4 | ご飯 鱈の幽庵焼き 湯豆腐 キャベツの辛子和え ④393 ④20.2 塩分1.6 | ご飯 豚肉のごまだれ焼き 長いもの白煮 魚のほぐし身 ④473 ④25.2 塩分1.6 | ご飯 ほつかけの塩焼き 里芋とはんぺんの煮物 きゅうりとカニカマの酢の物 ④394 ④19.0 塩分1.7 | ご飯 卵と長芋のふわふわ焼き 三色金平 プロコリーとコンのサラダ ④469 ④14.1 塩分1.6 | ご飯 卵と長芋のふわふわ焼き 三色金平 プロコリーとコンのサラダ ④469 ④14.1 塩分1.6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6/8 (月) | | 6/9 (火) | | 6/10 (水) | | 6/11 (木) | | 6/12 (金) | | 6/13 (土) | | 6/14 (日) | | | | | | | | | | |
| 朝 | ご飯 青梗菜とベーコンの炒め物 みそ汁(じゃがいも・葱) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ④467 ④11.5 塩分2.4 | ご飯 さつま芋の含め煮 みそ汁(かぶ・葱) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ③37 ④8.4 塩分1.8 | ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 みそ汁(ほうれん草・豆腐) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ④409 ④12.3 塩分3.0 | ご飯 豆腐とえびのくず煮 みそ汁(白玉蕪・わかめ) フルーツ缶(みかん) ゆずみそ ④400 ④12.4 塩分2.5 | ご飯 卵炒め 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 ④458 ④14.3 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 ④14.1 塩分2.6 | ご飯 白身魚のふんわり天の煮物 みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ④450 ④13.0 塩分2.4 | ご飯 白身魚のふんわり天の煮物 みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ④450 ④13.0 塩分2.4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | ご飯 白身魚のタルタル焼き ふきの煮物 豆腐サラダ フルーツ(バナナ) ⑤514 ④18.9 塩分2.1 | 行事食 おとり天 長芋とおくらのおえ物 すまし汁 練り切り ④476 ④18.9 塩分3.1 | ご飯 揚げ魚のなめこおろしあんかけ じゃが芋の金平風煮 白菜とわかめの生姜和え フルーツ缶(洋梨) ⑤53 ④13.0 塩分1.4 | ご飯 鶏肉の照り焼き かつおカツ いんげんの辛子和え ジョア ⑤500 ④26.4 塩分2.1 | ご飯 カレーライス 福神漬 ツナサラダ フルーツヨーグルト ⑤593 ④21.6 塩分2.4 | ご飯 鮭の西京焼き 金平ごぼう プロコリーのマヨ和え フルーツ缶(白桃) ④456 ④16.0 塩分2.3 | ご飯 ソースかつ丼 里芋の煮物 大根サラダ 乳酸菌飲料 ⑥602 ④16.5 塩分2.8 | ご飯 ソースかつ丼 里芋の煮物 大根サラダ 乳酸菌飲料 ⑥602 ④16.5 塩分2.8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | ご飯 鶏と茄子の味噌炒め ひじきの炒め煮 なめ草のおろし和え ④498 ④18.4 塩分1.9 | ご飯 スパニッシュオムレツ アスパラソテー 蓮根梅おかか和え ④456 ④15.6 塩分1.9 | ご飯 焼肉風 筑前煮 大根の酢の物 ⑤547 ④24.3 塩分2.1 | ご飯 赤魚の塩焼き なすの揚げ浸し キャベツのごま酢和え ④422 ④16.4 塩分1.4 | ご飯 白身魚のフライ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 ④496 ④16.9 塩分1.9 | ご飯 鶏肉のから揚げ ぜんまいの炒め煮 かぼちゃのサラダ ⑤514 ④20.7 塩分1.8 | ご飯 魚の中華あんかけ 揚げぎょうざ もやしのわさび和え ④45 ④18.3 塩分1.1 | ご飯 魚の中華あんかけ 揚げぎょうざ もやしのわさび和え ④45 ④18.3 塩分1.1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6/15 (月) | | 6/16 (火) | | 6/17 (水) | | 6/18 (木) | | 6/19 (金) | | 6/20 (土) | | 6/21 (日) | | | | | | | | | | |
| 朝 | ご飯 金平ごぼう みそ汁(なす・えのき) 杏仁フルーツ 梅びしお ④405 ④12.2 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 ③397 ④9.7 塩分2.6 | ご飯 高野豆腐のたまごじ みそ汁(チンゲン菜・大根) フルーツ缶(みかん) たいみそ ④424 ④15.7 塩分2.7 | 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) ゆずみそ ③376 ④9.6 塩分1.9 | ご飯 野菜ソテー みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(洋梨) ゆずみそ ④427 ④11.8 塩分2.4 | ご飯 あさりとのり炒め物 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 ③390 ④9.3 塩分3.0 | ご飯 山芋の煮物 みそ汁(菜の花・なめこ) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ③399 ④14.0 塩分2.3 | ご飯 山芋の煮物 みそ汁(菜の花・なめこ) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ③399 ④14.0 塩分2.3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) ⑤527 ④20.7 塩分1.6 | ご飯 とろろそば かつおカツ プロコリーとハムのサラダ ⑤522 ④19.3 塩分3.6 | ご飯 サバの梅煮 なすの揚げ浸し 白菜のなめ草和え フルーツ缶(パイナップル) ⑤548 ④19.4 塩分2.1 | ご飯 豚肉と青梗菜のオムレツ炒め じゃが芋と竹輪の煮物 ほうれん草のお浸し プリン ④482 ④29.1 塩分2.0 | ご飯 鶏ももの酒蒸し 南瓜の煮物 みそ汁(もやし・葱) 杏仁フルーツ ④422 ④20.3 塩分2.6 | 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) ④464 ④24.1 塩分1.7 | ご飯 麻婆豆腐 揚げぎょうざ インゲンのツナ和え フルーツ(バナナ) ⑥606 ④20.4 塩分1.8 | ご飯 麻婆豆腐 揚げぎょうざ インゲンのツナ和え フルーツ(バナナ) ⑥606 ④20.4 塩分1.8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ④19.1 塩分2.7 | ご飯 めばるの照り焼き 豚肉と根菜の煮物 もずく酢 ④460 ④21.0 塩分1.2 | ご飯 煮込みハンバーグ 冬瓜のくず煮 タラモサラダ ④471 ④14.8 塩分1.7 | ご飯 クリームシチュー ピーマンの炒め煮 ツナサラダ ④489 ④20.0 塩分2.5 | ご飯 鮭の塩焼き 大根と豚肉の煮物 白菜のサラダ ④417 ④20.8 塩分1.6 | ご飯 カニ玉の甘酢あんかけ ふきの甘辛炒め煮 金時豆 ④70 ④19.1 塩分1.4 | ご飯 あじの南蛮漬 エビ茶巾の煮物 大根サラダ ④483 ④21.8 塩分2.1 | ご飯 あじの南蛮漬 エビ茶巾の煮物 大根サラダ ④483 ④21.8 塩分2.1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6/22 (月) | | 6/23 (火) | | 6/24 (水) | | 6/25 (木) | | 6/26 (金) | | 6/27 (土) | | 6/28 (日) | | | | | | | | | | |
| 朝 | ご飯 金平ごぼう みそ汁(じゃがいも・絹さや) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ④412 ④13.0 塩分2.2 | ご飯 海老とアスパラの炒め物 みそ汁(かぶ・葱) 杏仁フルーツ ツメびしお ③391 ④12.1 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 ④12.8 塩分2.1 | ご飯 大根の煮付け みそ汁(白玉蕪・わかめ) フルーツ缶(みかん) ゆずみそ ④447 ④15.5 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 ④461 ④17.8 塩分2.7 | ご飯 茄子の煮物 みそ汁(大根・椎茸) フルーツ缶(みかん) ゆずみそ ③390 ④10.6 塩分2.3 | ご飯 肉団子と白菜の中華煮 みそ汁(豆腐・ねぎ) フルーツ缶(パイナップル) ふりかけ鮭 ④406 ④11.7 塩分2.2 | ご飯 肉団子と白菜の中華煮 みそ汁(豆腐・ねぎ) フルーツ缶(パイナップル) ふりかけ鮭 ④406 ④11.7 塩分2.2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | 炊き込み御飯 赤魚の生姜煮 おくらのおかか和え 豚汁 ジョア ④476 ④25.7 塩分2.9 | ご飯 鶏天の野菜あんかけ 春雨炒め 青梗菜とハムの和え物 フルーツ缶(みかん) ⑤522 ④18.9 塩分1.8 | ご飯 鮭のクリームソース コロケ 豆と野菜のスープ フルーツ缶(洋梨) ⑤501 ④18.9 塩分1.8 | ご飯 チキンカツ ジャーマンポテト サラダ 乳酸菌飲料 ⑤588 ④17.1 塩分2.1 | ご飯 揚げ豆腐のこあんかけ ひじき煮 かぶのゆかり和え フルーツ缶(パイナップル) ④463 ④10.6 塩分1.4 | ご飯 牛肉コロケ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ フルーツ(バナナ) ⑥658 ④17.8 塩分2.3 | ご飯 白身魚のトマトソース煮 なすの煮物 プロコリーサラダ 杏仁フルーツ ④468 ④19.1 塩分1.6 | ご飯 白身魚のトマトソース煮 なすの煮物 プロコリーサラダ 杏仁フルーツ ④468 ④19.1 塩分1.6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | ご飯 スペイン風オムレツ 高野豆腐の含め煮 魚フレーク ④440 ④21.2 塩分1.6 | ご飯 白身魚の香味焼き じゃが芋と竹輪の煮物 白菜の甘酢和え ⑤345 ④15.1 塩分1.3 | ご飯 豆腐のえびあんかけ 茄子のひき肉炒め ほうれん草のおろし和え ⑤531 ④19.1 塩分2.6 | ご飯 豚肉と厚揚げのみそ煮 スナップえんどうの炒め物 もやしのサラダ ⑤526 ④23.4 塩分2.3 | ご飯 鶏の利久焼 えび団子の中華煮 春雨サラダ ④479 ④23.7 塩分2.3 | ご飯 白身魚の煮つけ ピーマンの炒め物 キャベツの胡麻和え ④421 ④2.5 塩分1.9 | ご飯 豚肉と厚揚げの中華風炒め 南瓜の煮物 アスパラのマヨネーズ和え ⑤516 ④18.2 塩分2.1 | ご飯 豚肉と厚揚げの中華風炒め 南瓜の煮物 アスパラのマヨネーズ和え ⑤516 ④18.2 塩分2.1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6/29 (月) | | 6/30 (火) | |  <p style="text-align: center;">朝食にヨーグルトが付きま</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ④14.9 塩分2.7 | ご飯 カリフラワーのソテー みそ汁(絹さや・もやし) 杏仁フルーツ 野菜ふりかけ ④410 ④11.0 塩分2.4 | <p style="text-align: center;">選択Bメニュー</p> <p>6月5日 黒糖ロール・かぼちゃのポターージュ</p> <p>6月12日 レーズンロール・コーンスープ</p> <p>6月19日 あんパン・クリームパン・かぼちゃのポターージュ</p> <p>6月26日 デニッシュパン・コーンスープ</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | ご飯 和風ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツの梅しそ和え フルーツ(バナナ) ④495 ④14.0 塩分2.4 | ご飯 豚のねぎ味噌焼き 高野豆腐の煮物 白菜のゆず風味和え ココアムース ⑤574 ④26.0 塩分2.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | ご飯 鶏肉のもろみ焼き 人参とツナの炒め物 さつま芋のサラダ ⑤510 ④21.9 塩分1.5 | 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 ④489 ④17.8 塩分1.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |