

中部台ケアセンターだより

令和8年 6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
7月号

梅雨の季節となりましたね。すでに30度越えの暑い日々が続いています。
水分補給を適宜して、体調管理に努めて下さい。元気よく、この夏を乗り切りましょう!!

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♪



Father's Day
お父さん
いつもありがとう

デイケア



外出レクで里山と花木センターへ行きました。『昔はよく来たけどなあ。懐かしいなあ。』『欲しい苗が買えて良かったわ。』と、利用者様同士でもワイワイ楽しそうな声が聞かれました。

デイケアからのお願い

- ①天候や交通事情により、送迎に時間を要することがあります。
- ②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。
- ③施設内・送迎車内は、エアコンで空調管理をしております。寒く感じられることもありますので、薄手の羽織等で調節ください。
- ④当日お休みの連絡は、7時30分以降デイケア専用携帯にお願いいたします。

栄養課より 夏バテ予防で、元気に夏を乗り切る!!

暑い日々が続いています。気温が高くなると、暑さで体力が奪われ、疲れやすくなる方も多いのではないのでしょうか？
今回は元気に暑い夏を乗り切るため、夏バテ予防に効く食材を紹介します。

ビタミンB1

糖質を体内でエネルギーに変えたり、
疲労物質を分解する働きがあります
多く含む食材: 豚肉・うなぎ・大豆



アリシン

アリシンはネギ・ニンニク・ニラ等の香り成分
ビタミンB1の吸収率をアップする働きや、
疲労回復効果があります
特有の香りには食欲増進効果もあります



ビタミンC

暑さや疲労を感じると、ビタミンCを大量に
消費します
ビタミンCは体内で合成できないため、
毎日の食事から取り入れましょう!
多く含む食材: 野菜・果物



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→](#)



CHUBUDAI_OHTA_HOSPITAL.JP

R8年7月 中部台ケアセンター 献立表

選択Bメニュー		7/1 (水)	7/2 (木)	7/3 (金)	7/4 (土)	7/5 (日)
7月3日 黒糖ロール・かぼちゃのポター ジュ		ごはん はんぺんと野菜の煮物 みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ¥402 ¥12.0 塩分3.2	ごはん 炒りたまご みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(みかん) のりかつおふりかけ ¥408 ¥11.0 塩分2.2	ごはん 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 ¥426 ¥10.8 塩分2.5	ごはん 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 ¥433 ¥15.6 塩分2.5	ごはん にんじんしりしり みそ汁(青ねぎ・白菜) フルーツ缶(パイン缶) 鮭ふりかけ ¥417 ¥10.1 塩分2.4
7月10日 レーズンロール・コーンスープ		ごはん 鶏肉のきのこソース 大根の煮付け キャベツとごぼうの三杯酢 フルーツ缶(パイン) ¥450 ¥22.2 塩分1.7	菜飯1/2 肉うどん えびカツ 小松菜のごま和え フルーツ缶(バナナ) ¥516 ¥22.4 塩分4.0	ごはん 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) ¥674 ¥17.4 塩分1.6	カレーライス 漬物(福神漬) ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト ¥570 ¥19.8 塩分2.5	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 揚げ餃子 インゲンとささ身の和え ショア ¥663 ¥23.5 塩分1.8
7月17日 あんパン・クリームパン かぼちゃのポタージュ		ごはん 鮭の揚げおろし 厚焼き玉子 小松菜のごま味噌和え ¥512 ¥25.2 塩分1.7	ごはん ポークチャップ ふきの甘辛炒め煮 なすの生姜和え ¥450 ¥18.6 塩分1.8	ごはん ツナ入り千種焼き がんもの煮付け 長芋サラダ ¥471 ¥20.2 塩分2.0	ごはん 鶏肉七味焼き 空豆の煮物 もやしの中華和え ¥390 ¥22.9 塩分1.8	ごはん 揚げ豆腐のきのこそばろ 三色いなり煮 つけもの(白菜漬け) ¥430 ¥17.8 塩分1.6
7月26日		7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)
朝	ごはん チンゲン菜とベーコンの炒め物 みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(洋梨缶) のり佃煮 ¥434 ¥11.0 塩分2.6	ごはん なすの揚げ浸し 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 ¥463 ¥12.2 塩分2.0	ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 みそ汁(菜の花・なめこ) フルーツ缶(杏仁) ねり梅 ¥421 ¥14.4 塩分2.1	ごはん 角麩の煮つけ みそ汁(じゃがいも・ねぎ) フルーツ缶(白桃) 鯛みそ ¥462 ¥17.2 塩分2.2	ごはん 炒りたまご みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(みかん) 鯛みそ ¥421 ¥12.8 塩分1.7	ごはん 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 ¥421 ¥15.6 塩分2.2
	ごはん 鯖の味噌煮 ひじき大豆煮 もずく三杯酢 フルーツ缶(黄桃) ¥495 ¥20.8 塩分1.9	ごはん エビフライ 長芋の煮物 ほうれん草の和え物 七タゼリー ¥542 ¥17.3 塩分2.3	かき揚げ丼 菜の花の辛子和え すまし汁 プリン ¥463 ¥18.3 塩分3.3	ごはん 鯖の塩焼き 絹揚げのおろし煮 白菜の昆布和え フルーツ缶(黄桃) ¥420 ¥21.8 塩分1.6	菜飯1/2 ソース焼きそば ちくわの磯辺揚げ 菜の花のマヨネーズ和え ショア ¥610 ¥20.3 塩分3.1	ごはん 豚冷しゃぶ風 コーンコロケ 大豆サラダ フルーツ缶(みかん) ¥550 ¥22.3 塩分2.5
昼	ごはん 肉じゃが 花五目卵焼 キャベツのゆず和え ¥489 ¥19.4 塩分2.0	ごはん さわらの梅焼き 南瓜のそぼろ煮 なめこのおろし和え ¥420 ¥18.9 塩分1.8	ごはん スクランブルの中華あんかけ 竹輪と根菜の炒め煮 もやしといんげんのゴマサラダ ¥456 ¥12.8 塩分2.1	ごはん 豆腐ハンバーグ ビーフン炒め 小松菜からし和え ¥452 ¥18.5 塩分2.7	ごはん 鶏肉と豆腐の中華煮 肉焼売 いんげんのおかか和え ¥437 ¥19.7 塩分1.2	ごはん 牛肉と野菜のオムレツ炒め さつま芋の金平 白菜のサラダ ¥553 ¥19.2 塩分1.6
	7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)	7/18 (土)
朝	ごはん アスパラの炒め物 みそ汁(小松菜・しめじ) フルーツ缶(パイン) 野菜ふりかけ ¥391 ¥11.4 塩分1.7	ごはん 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 ¥407 ¥13.3 塩分2.3	ごはん さつま芋炒め煮 みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ¥463 ¥13.6 塩分2.3	ごはん 三色いなり煮 みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(杏仁) 梅しお ¥415 ¥11.5 塩分2.0	ごはん スクランブルエッグ みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(白桃) 鮭ふりかけ ¥427 ¥10.1 塩分2.7	ごはん 煮豆 みそ汁(チンゲン菜・大根) フルーツ缶(みかん) 鯛みそ ¥408 ¥14.7 塩分2.7
	ごはん 鶏肉のみぞれかけ ジャーマンポテト マカロニサラダ 乳酸菌飲料 ¥506 ¥22.0 塩分2.3	ごはん とんかつ 豆腐チャンプルー 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(バナナ) ¥569 ¥19.7 塩分2.1	カレーライス 漬物(福神漬) ブロッコリーとハムのサラダ フルーツヨーグルト ¥565 ¥20.0 塩分2.4	ごはん ぜんまい炒め煮 大根のマヨネーズ和え ショア ¥628 ¥23.9 塩分2.3	ごはん 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(パイン缶) ¥508 ¥13.0 塩分1.2	ごはん 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) ¥447 ¥23.7 塩分1.5
昼	ごはん スパニッシュオムレツ 高野豆腐の煮物 菜の花の和え物 ¥467 ¥19.4 塩分2.1	ごはん 鯖のトマト煮 かぶの煮物 春雨サラダ ¥487 ¥19.3 塩分2.1	ごはん 白身魚の西京焼 筑前煮 オクラの海苔和え ¥394 ¥20.9 塩分1.8	ごはん 牛肉野菜炒め えび焼売 チンゲン菜の中華和え ¥462 ¥18.4 塩分2.0	ごはん 和風おろしハンバーグ 竹輪煮 春菊のごま和え ¥470 ¥21.1 塩分2.5	ごはん 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 ¥458 ¥18.5 塩分2.2
	7/20 (月)	7/21 (火)	7/22 (水)	7/23 (木)	7/24 (金)	7/25 (土)
朝	ごはん アスパラとベーコンのソテー 味噌汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(白桃) ゆずみそ ¥421 ¥10.2 塩分2.2	ごはん 里芋の煮物 みそ汁(もやし・さつまいも) フルーツ缶(パイン) 鮭ふりかけ ¥431 ¥13.9 塩分2.2	ごはん 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 ¥475 ¥16.5 塩分2.1	ごはん 高野豆腐と竹輪の煮物 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ¥413 ¥13.5 塩分2.7	ごはん 大豆のトマト煮 みそ汁・かぶ フルーツ缶(杏仁) うめびしお ¥424 ¥16.0 塩分2.5	ごはん ツナとじゃがいもの煮物 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 ¥421 ¥11.3 塩分2.4
	ごはん とうもろこしごはん 鯖の塩焼き おくらと胡麻和え みそ汁(あさり・豆腐) フルーツ缶(洋梨) ¥387 ¥17.7 塩分3.4	菜飯1/2 ためきそば 花五目卵焼 もずく酢 ショア ¥544 ¥15.8 塩分4.0	ごはん 魚の中華風あんかけ かぼちゃそぼろ煮 海藻サラダ フルーツ缶(杏仁) ¥490 ¥19.0 塩分2.3	ごはん 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 乳酸菌飲料 ¥561 ¥24.8 塩分2.5	ごはん うなぎ散らし がんもと茄子の炊き合せ わさび醤油和え すまし汁 練り切り ¥574 ¥19.6 塩分2.6	ごはん 魚のみぞれ煮 厚揚げの煮付け とうろ フルーツ缶(みかん) ¥489 ¥22.6 塩分1.6
昼	ごはん 鶏肉七味焼き なすの味噌炒め かぶの梅マヨ和え ¥517 ¥22.4 塩分1.7	ごはん 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 ¥393 ¥25.1 塩分1.5	ごはん 卵と長芋のふわふわ焼き 鶏肉蓮根の煮物 春菊の白和え ¥485 ¥18.7 塩分2.0	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め 大学芋 いんげんのサラダ ¥595 ¥17.9 塩分1.3	ごはん 白身魚のフライ 冬瓜の煮付け ほうれん草の和え物 ¥545 ¥16.9 塩分1.6	ごはん 青椒牛肉絲 えび焼売 大根のナムル ¥456 ¥18.2 塩分2.2
	7/27 (月)	7/28 (火)	7/29 (水)	7/30 (木)	7/31 (金)	 朝食にヨーグルトが 付きます
朝	ごはん 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 ¥408 ¥11.8 塩分1.7	ごはん 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 ¥402 ¥10.1 塩分2.8	ごはん 卵炒め みそ汁(豆腐・ねぎ) フルーツ缶(パイン) 鮭ふりかけ ¥433 ¥14.3 塩分2.4	ごはん スナッペンとうろの炒め物 みそ汁(白菜・ねぎ) フルーツ缶(杏仁) のり佃煮 ¥396 ¥11.9 塩分2.9	ごはん ジャーマンポテト 味噌汁(白玉麩・わかめ) フルーツ缶(洋梨) のりかつおふりかけ ¥468 ¥11.2 塩分2.4	
昼	ごはん 鯖の山椒煮 ぜんまいの炒め煮 春菊のお浸し フルーツ缶(洋梨) ¥470 ¥18.2 塩分1.6	ごはん なすと豚肉のおろしと酢 春雨の炒り煮 つけもの(しば漬け) フルーツ缶(みかん) ¥493 ¥18.8 塩分1.8	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとしめじのバター炒め かぶとミョウガの塩昆布和え フルーツ缶(バナナ) ¥480 ¥20.6 塩分1.5	ごはん 鯖の南部焼き 鶏肉と野菜の炒め煮 金時豆 ショア ¥534 ¥24.7 塩分1.2	ごはん 揚げ鶏の葱ソース もやしのカレー炒め かたろーとコーンのサラダ フルーツ缶(パイン) ¥497 ¥20.7 塩分1.4	
	ごはん タンダーチキン アスパラのコンソメ煮 マカロニサラダ ¥433 ¥23.3 塩分3.0	ごはん 鯖の塩焼焼き 南瓜と枝豆の煮物 ひじきの白和え ¥528 ¥25.4 塩分1.6	ごはん 麻婆豆腐 切干し大根の炒め物 ごぼうサラダ ¥545 ¥18.2 塩分2.3	ごはん 豚の生姜焼き ブロッコリーとたまごの炒め物 アスパラのマヨネーズサラダ ¥511 ¥20.6 塩分2.0	ごはん ピカタ 豆腐と大根の田楽 ほうれん草のかにかま和え ¥494 ¥22.2 塩分2.5	



朝食にヨーグルトが
付きます