

中部台ケアセンターだより

令和8年 7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

8月号

いよいよ夏本番!!暑くなってきましたね。体調管理には十分に気を付けて、水分や栄養をしっかり補給し、随時休息を取りながら、元気に過ごしましょう!!

入所・ショートステイ



皆さん、それぞれの夏を楽しんでいます



デイケア



先日、七夕の涼しげなお菓子でお茶会をしました。キラキラしたゼリーの中にフルーツやナタデココ。皆さん、口々に『きれいだね～。』『食べるのがもったいないね。』と話しながら召し上がられました♪

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。
※マスクの着用・手洗い・うがい・換気にご協力ください。
- ② **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。
- 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。
また、衣類等の**持参物には必ず記名**をお願いします。
- ④ **汚れもの**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

脱水を防いで夏を乗り切ろう!!



湿度と気温が高いこの時期は、食欲も減退し、体調面での不調を引き起こしやすくなります。

自分では気づかないうちに脱水症の一手手前になっている場合も…普段から意識して水分補給に努めましょう!

脱水予防のポイント



1 日に必要な水分量を知っておく

高齢者の1日必要な水分摂取量は、**体重1kgあたり約30ml**とされています。
食事以外に**約1~1.5ℓの水分摂取が目安**です。

こまめに水分補給をする

毎食時、10時、15時、起床時、入浴前後、就寝前などに好きな飲み物を用意して、**コップ1杯ずつ**は飲むようにしましょう。

ゼリーや水分を多く含むフルーツなど水分量の多い物をおやつに取り入れるのも効果的です。



一度にたくさん飲んでも、排泄され蓄えられません。
こまめに水分をとる習慣をつけましょう!!



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8月 中部台ケアセンター 献立表

8/31 (月)		選択Bメニュー				8/1 (土)	8/2 (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(洋梨) 鯛みそ ⑤386 ⑤115 塩分2.0	8月7日 黒糖ロール・かぼちゃのポタージュ				ご飯 加賀揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) フルーツ杏仁 のり佃煮 ⑤439 ⑤118 塩分2.2	ご飯 高野豆腐の含め煮 みそ汁(玉葱・ほうれん草) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ⑤408 ⑤128 塩分2.6
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) ⑤500 ⑤220 塩分3.5	8月14日 レーズンロール・コンスープ				ご飯 揚げ豆腐のこあんかけ 小松菜のツツ炒め 蓮根梅かか和え フルーツ缶(洋梨) ⑤455 ⑤125 塩分1.1	ご飯 鮭の塩焼き ひじき大豆煮 けんちん汁 フルーツ缶(黄桃) ⑤494 ⑤262 塩分2.6
夕	ご飯 さばの竜田揚げ 竹輪の炒め物 ほうれん草と人参の白和え ⑤481 ⑤164 塩分1.4	8月21日 あんパン・クリームパン かぼちゃのポタージュ				ご飯 鶏肉 茄子のひき肉炒め オクラと山芋の和え物 ⑤615 ⑤23.9 塩分2.8	ご飯 牛肉の卵とじ ベーコンのソテー 白菜ののり和え ⑤491 ⑤20.7 塩分1.5
8/3 (月)		8/4 (火)	8/5 (水)	8/6 (木)	8/7 (金)	8/8 (土)	8/9 (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) フルーツ缶(みかん) たいみそ ⑤425 ⑤102 塩分2.8	ご飯 冬瓜の煮物 みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ⑤408 ⑤13.7 塩分1.9	ご飯 豆腐とえびのくず煮 みそ汁(チンゲン菜・大根) フルーツ缶(洋梨) ゆずみそ ⑤389 ⑤10.6 塩分2.3	ご飯 加賀揚げの煮物 みそ汁(青ねぎ・白菜) フルーツ缶(パイン) 鮭ふりかけ ⑤410 ⑤10.2 塩分2.7	ご飯 卵炒め(ウインナー) みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(黄桃) のり佃煮 ⑤458 ⑤12.3 塩分2.2	ご飯 がんもどきの含め煮 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 ⑤434 ⑤14.3 塩分2.4	ご飯 ふんわり天の煮物 みそ汁(豆腐・なめこ) フルーツ杏仁 ねり梅 ⑤414 ⑤10.4 塩分2.9
昼	ご飯 鶏肉の塩麴やき 竹輪の磯辺揚げ キャベツのごま和え ジョア ⑤463 ⑤23.5 塩分2.0	ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 白菜の和えもの フルーツ缶(白桃) ⑤432 ⑤18.1 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 フルーツ缶(みかん) ⑤442 ⑤25.5 塩分1.7	菜飯1/2 冷や中華 焼売 ほうれん草のしらす和え プリン ⑤500 ⑤23.0 塩分4.0	希望 献立 ご飯 牛すき 焼きなす 胡瓜とわかめの三杯酢 フルーツ(バナナ) ⑤470 ⑤16.2 塩分2.3	ご飯 鶏ときのこの炒め物 春巻き チンゲン菜のお浸し フルーツ缶(洋梨) ⑤562 ⑤18.4 塩分2.0	ソースカツ丼 じゃが芋の煮付け アロコとコーンのサラダ 乳酸菌飲料 ⑤591 ⑤14.8 塩分2.5
夕	ご飯 かれいのおろしだれ 春雨炒め いんげんのピーナツ和え ⑤431 ⑤21.0 塩分1.6	ご飯 豚肉とニラの炒め物 なすの揚げ浸し 金時豆 ⑤585 ⑤22.8 塩分2.0	ご飯 さばの蒲焼 筑前煮 春菊ゆず浸し ⑤449 ⑤19.2 塩分2.1	ご飯 鶏肉の野菜炒め 切干大根の炒り煮 つゆもの(しば漬) ⑤441 ⑤20.4 塩分1.0	ご飯 サーモンフライ 大根の土佐煮 ピーマンのごま和え ⑤559 ⑤18.8 塩分1.1	ご飯 スペイン風オムレツ ピーン炒め おくらのおかか和え ⑤530 ⑤2.1 塩分2.0	ご飯 たらの野菜あんかけ ピーマンの中華炒め 菜の花の酢味噌和え ⑤385 ⑤20.8 塩分1.3
8/10 (月)		8/11 (火)	8/12 (水)	8/13 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)	8/16 (日)
朝	ご飯 金平ごぼう みそ汁(じゃが芋・ねぎ) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ⑤450 ⑤13.6 塩分1.9	ご飯 五目煮豆 みそ汁(かぶ・ほうれん草) フルーツ缶(みかん) 鯛みそ ⑤438 ⑤17.4 塩分2.3	ご飯 えび団子の中華煮 みそ汁(ほうれん草・豆腐) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ⑤408 ⑤12.2 塩分3.0	ご飯 鶏肉と大根の煮物 みそ汁(白玉・わかめ) フルーツ杏仁 ゆずみそ ⑤415 ⑤13.6 塩分1.5	ご飯 あさり野菜の炒め物 みそ汁(小松菜・しめじ) フルーツ缶(パイン) 鮭ふりかけ ⑤366 ⑤10.3 塩分2.9	ご飯 さつま芋の含め煮 みそ汁(大根・椎茸) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ⑤407 ⑤8.8 塩分2.4	ご飯 野菜炒め みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ⑤427 ⑤12.2 塩分2.2
昼	ゆかりご飯1/2 玉子とじうどん さばの塩焼き 菊菜としめじの酢の物 ジョア ⑤513 ⑤25.8 塩分3.8	ご飯 シーフードカレー つゆもの(福神漬) 春雨サラダ フルーツヨーグルト ⑤528 ⑤12.2 塩分3.2	ご飯 白身魚のタルタル焼き ツナサラダ 味噌汁 フルーツ缶(洋梨) ⑤471 ⑤16.1 塩分2.0	希望 行事食 ご飯 鮭と菜味の混ぜご飯 天婦羅盛合せ 卵豆腐 すまし汁 練り切り(西瓜) ⑤628 ⑤15.6 塩分2.5	ご飯 めばるの山椒煮 アスパラソテー 大豆サラダ フルーツ缶(白桃) ⑤498 ⑤21.2 塩分1.2	ご飯 鶏肉のトマトきのこソース アスパラソテー コンスープ フルーツ(バナナ) ⑤571 ⑤21.0 塩分2.6	ご飯 揚げ鶏のおろし煮 大根の中華煮 マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃) ⑤607 ⑤18.1 塩分2.1
夕	ご飯 照焼きチキン 冬瓜水晶煮 マカロニサラダ ⑤430 ⑤19.0 塩分1.4	ご飯 揚げ出し豆腐 南瓜の煮物 キャベツのごま和え ⑤426 ⑤9.8 塩分1.0	ご飯 デミグラスハンバーグ スナッペンどうの炒め物 白菜のわさび和え ⑤438 ⑤16.6 塩分2.1	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 ⑤464 ⑤22.9 塩分2.1	ご飯 麻婆豆腐 焼売 おろし和え ⑤494 ⑤19.8 塩分2.2	ご飯 カニ玉のあんかけ 豚肉と野菜の中華炒め ほうれん草のしらす和え ⑤413 ⑤18.9 塩分1.8	ご飯 鶏団子の甘酢あん 白菜コンソメ煮 長芋の和え物 ⑤405 ⑤16.0 塩分1.9
8/17 (月)		8/18 (火)	8/19 (水)	8/20 (木)	8/21 (金)	8/22 (土)	8/23 (日)
朝	ご飯 大根の煮付け みそ汁(なす・えのき) フルーツ杏仁 ねり梅 ⑤432 ⑤13.3 塩分2.9	ご飯 中華炒め みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ⑤429 ⑤11.7 塩分2.9	ご飯 山芋の煮物 みそ汁(チンゲン菜・大根) フルーツ缶(みかん) 鯛みそ ⑤411 ⑤13.4 塩分2.1	ご飯 肉団子と白菜の中華煮 みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ杏仁 ゆずみそ ⑤454 ⑤14.3 塩分2.5	希望 メニュー ご飯 大豆のトマト煮 みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ杏仁 ゆずみそ ⑤420 ⑤20.5 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) フルーツ缶(パイン) 鮭ふりかけ ⑤422 ⑤13.1 塩分2.3	ご飯 豆腐の旨煮 みそ汁(菜の花・なめこ) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ⑤422 ⑤16.3 塩分2.2
昼	ご飯 牛肉野菜炒め 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(洋梨) ⑤544 ⑤18.7 塩分1.3	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 フルーツ杏仁 ⑤435 ⑤19.4 塩分1.7	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 ⑤406 ⑤13.6 塩分3.3	ご飯 ポークカレー 漬物(福神漬) コールスローサラダ フルーツヨーグルト ⑤599 ⑤19.9 塩分2.4	ご飯 鶏ちゃん焼き ぶきの甘辛炒め煮 つゆもの(しば漬) フルーツ缶(白桃) ⑤444 ⑤17.3 塩分1.8	希望 メニュー ご飯 チンジャオロース ぜんまいの炒め煮 豆腐サラダ フルーツ缶(みかん) ⑤546 ⑤22.3 塩分2.3	希望 献立 混ぜ込みごはん 白身魚の塩焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁 フルーツ杏仁 ⑤554 ⑤26.9 塩分3.4
夕	ご飯 白身魚のカレーニエル 金平ごぼう 春菊の生姜和え ⑤437 ⑤18.4 塩分2.3	ご飯 鶏肉の卵とじ ヤングーンとベーコンのソテー ほうれん草のピーナツ和え ⑤494 ⑤23.0 塩分2.1	ご飯 松風焼 切干大根の炒め煮 いんげんの白和え ⑤568 ⑤22.7 塩分1.8	ご飯 さばの照り焼き ひじき五目煮 菜の花のおろし和え ⑤440 ⑤21.8 塩分1.6	希望 メニュー ご飯 エビフライ じゃが芋のそぼろあん 胡瓜の三杯酢 ⑤508 ⑤15.5 塩分1.8	希望 メニュー ご飯 フライドチキン スナッペンどうの炒め ほうれん草ののり和え ⑤524 ⑤21.7 塩分1.5	希望 メニュー ご飯 鶏肉の酒蒸し 大根の金平風煮 小松菜の辛子和え ⑤349 ⑤20.8 塩分1.5
8/24 (月)		8/25 (火)	8/26 (水)	8/27 (木)	8/28 (金)	8/29 (土)	8/30 (日)
朝	ご飯 いかと野菜のソテー みそ汁(じゃがいも・ねぎ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ⑤395 ⑤14.0 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 ⑤415 ⑤9.8 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 フルーツ缶(白桃) ⑤470 ⑤15.4 塩分2.8	希望 メニュー ご飯 加賀揚げの煮物 みそ汁(白玉・わかめ) フルーツ缶(みかん) 鯛みそ ⑤408 ⑤11.2 塩分2.7	希望 メニュー ご飯 スクランブルエッグ みそ汁(小松菜・しめじ) フルーツ缶(黄桃) のり佃煮 ⑤433 ⑤10.5 塩分2.3	希望 メニュー ご飯 厚揚げの煮物 みそ汁(大根・椎茸) フルーツ杏仁 たいみそ ⑤433 ⑤11.7 塩分2.0	希望 メニュー 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 ⑤461 ⑤12.5 塩分2.6
昼	親子丼 ピーマンツナ炒め キャベツのゆかり和え プリン ⑤560 ⑤31.9 塩分2.0	ご飯 鯛の生姜煮 大学芋 いんげんのピーナツ和え フルーツ缶(黄桃) ⑤633 ⑤16.4 塩分1.2	ご飯 鶏の唐揚げ ひじき五目煮 なます フルーツ缶(洋梨) ⑤603 ⑤19.2 塩分1.5	希望 メニュー ご飯 あじの南蛮漬 冬瓜かにかあんかけ 春菊のごま和え ジョア ⑤488 ⑤20.3 塩分2.0	希望 メニュー ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃ煮 もやしの華風和え フルーツ(バナナ) ⑤540 ⑤27.6 塩分1.8	希望 メニュー ご飯 カレーの煮付け ひじきの白和え 豚汁 フルーツ缶(パイン) ⑤501 ⑤27.5 塩分2.1	希望 メニュー 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) ⑤611 ⑤17.5 塩分2.6
夕	ご飯 鮭のクリーム煮 にら卵炒め 菜の花のお浸し ⑤445 ⑤23.3 塩分2.1	希望 メニュー ご飯 麻婆なす にら焼売 ほうれん草のしらす和え ⑤611 ⑤19.0 塩分2.9	希望 メニュー ご飯 赤魚の西京焼 なすの煮物 しろな和え物 ⑤449 ⑤18.5 塩分1.8	希望 メニュー ご飯 肉じゃが 青梗菜とあさりの炒め物 白花生 ⑤515 ⑤21.3 塩分1.7	希望 メニュー ご飯 さわらの梅焼き 大根のみそ煮 キャベツのおかか和え ⑤476 ⑤22.7 塩分2.0	希望 メニュー ご飯 鶏肉の塩麴焼き 3色いなり煮 ほうれん草のお浸し ⑤402 ⑤23.6 塩分2.0	希望 メニュー 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 ⑤469 ⑤22.5 塩分2.1