

中部台ケアセンターだより

令和8年 8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

9月号

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防に水分や栄養をしっかりと補給し、十分に睡眠を取り、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう!!

入所・ショートステイ



デイケア



「うなぎ弁当」の昼食会を実施しました。『とても美味しいよ!』と、笑顔で召し上がられていました。おやつには「かき氷」を提供しています。『冷たくて気持ちいい!』と好評です♪

皆さん、それぞれの夏を楽しんでいます🍉



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 もしもの備えに! ~食品備蓄のコツ~

毎年9月1日は「防災の日」。いざという時、慌てないために日頃から備えておくことが大切です。農林水産省では、自宅の備蓄食品を最低でも3日分、出来れば1週間分確保することを勧めています。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

「非常食」…災害時の備えとして用意し、**主に災害時に使用するもの**

「日常食品」…**日常**から使用し、**かつ災害時にも使用するもの**

災害時に使用する「非常食」だけでなく、「日常食品」を「**ローリングストック**」としてバランス良く備えることが大切です。

「ローリングストック」とは

普段の食品を少し多めに買い足しておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



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→](#)



CHUBUDAI_OHTA_HOSPITAL.JP

R8年9月 中部台ケアセンター 献立表

		9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)	9/5 (土)	9/6 (日)
朝		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 ④29 ①14.4 塩分2.4	ご飯 スナックエンドウの炒め物 みそ汁(チンゲン菜・大根) フルーツ缶(みかん) ゆずみそ ④395 ①11.2 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(パイン) ふりかけ鮭 ④28 ①15.0 塩分1.8	ご飯 炒りたまご みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 ④48 ①12.5 塩分2.1	ご飯 豆腐と菜の花の旨煮 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 ④41 ①16.2 塩分2.0	ご飯 白身魚のふわり天の煮物 みそ汁(菜の花・なめこ) フルーツ缶(杏仁) 梅びしお ④38 ①9.9 塩分2.5
昼		ご飯 鶏の山椒焼 ごぼうサラダ 清汁(花魁・みつば) フルーツ(バナナ) ④48 ①20.6 塩分2.4	ご飯 めばるの煮つけ もやしと豚肉の塩炒め きゅうりと白菜の酢の物 ジョア ④31 ①22.9 塩分1.9	ご飯 ハヤシライス コロケ ハムサラダ ヨーグルト和え ⑥91 ①20.1 塩分3.2	ご飯 かれいのおろしだれ オクラの和え物 具だくさん味噌汁 フルーツ缶(白桃) ④35 ①18.8 塩分2.8	ご飯 豆ごはん 和風ローストチキン いかと冬瓜煮 白菜梅和え 乳酸菌飲料 ④36 ①24.3 塩分2.9	ご飯 豚肉と大根の中華煮 いかと煮もの 春雨サラダ フルーツ缶(洋梨) ⑥65 ①28.0 塩分2.2
夕		ご飯 魚のチャンちゃん焼き 南瓜のいとし煮 漬物(きゅうり) ④23 ①16.8 塩分1.6	ご飯 筑前煮 かき揚げのー炒め 菊菜のごま和え ④04 ①16.0 塩分2.1	ご飯 魚の幽庵焼き 温奴 キャベツ辛子和え ③94 ①20.2 塩分1.7	ご飯 豚肉のごまだれ焼き 長いもの白煮 鮭フレーク ④73 ①25.3 塩分1.6	ご飯 ほっけの塩焼き 里芋とはんぺんの煮物 きゅうりの酢の物 ③94 ①19.0 塩分1.7	ご飯 卵と長芋のふわふわ焼き 三色金平 ブロッコリーのサラダ ④69 ①14.1 塩分1.6
		9/7 (月)	9/8 (火)	9/9 (水)	9/10 (木)	9/11 (金)	9/12 (土)
朝	ご飯 チンゲン菜とベーコンの炒め物 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ ④49 ①10.7 塩分2.4	ご飯 さつま芋の含め煮 みそ汁(かぶ・ねぎ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ ③69 ①7.6 塩分1.8	ご飯 さつま揚げの煮物 みそ汁(ほうれん草・豆腐) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ③92 ①11.4 塩分3.0	ご飯 豆腐とえびのくず煮 みそ汁(白玉・わかめ) フルーツ缶(みかん) ゆずみそ ④05 ①12.6 塩分	ご飯 たまご炒め みそ汁(小松菜・しめじ) フルーツ(パイン)缶 ふりかけ鮭 ④40 ①13.5 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 ④74 ①14.3 塩分2.6	ご飯 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 ④32 ①2.2 塩分2.4
昼	ご飯 白身魚のタルタル焼き ふき煮 豆腐サラダ フルーツ(バナナ) ⑤14 ①18.9 塩分2.1	菜飯1/2 たけなすどん 鶏肉の磯部あげ 長芋とおくらの和え物 プリン ⑤63 ①27.6 塩分4.3	ご飯 揚げ魚のなめこおろしあんかけ 金平風煮 白菜生姜和え フルーツ缶(洋梨) ⑤48 ①14.3 塩分1.2	ご飯 照り焼きチキン かつおフライ いんげんの辛子和え ジョア ⑤24 ①26.5 塩分2.4	カレーライス つけもの(福神漬) ツナサラダ ヨーグルト和え ⑤93 ①21.6 塩分2.4	ご飯 鮭の西京焼き さきんぼごぼう ブロッコリーのマヨ和え フルーツ缶(白桃) ④83 ①20.0 塩分2.1	ソースかつ丼 大根サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 ⑤92 ①18.1 塩分3.3
夕	ご飯 鶏と茄子の味噌炒め ひじきの炒め煮 なめ茸のおろし和え ⑤31 ①22.2 塩分1.9	ご飯 スパニッシュオムレツ アスパラソテー 蓮根梅かか和え ④78 ①17.8 塩分1.9	ご飯 焼肉風 筑前煮 大根の酢の物 ⑤47 ①24.3 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 ④42 ①20.2 塩分1.4	ご飯 白身フライ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 ⑤10 ①18.6 塩分1.9	ご飯 鶏の唐揚げ ぜんまいの炒め煮 かぼちゃのサラダ ⑤12 ①20.6 塩分1.8	ご飯 魚の中華風白菜あんかけ 揚げぎょうざ もやしのわさび和え ④45 ①18.3 塩分1.4
	9/14 (月)	9/15 (火)	9/16 (水)	9/17 (木)	9/18 (金)	9/19 (土)	9/20 (日)
朝	希望 献立 ご飯 金平ごぼう みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(杏仁) 梅びしお ④10 ①12.4 塩分2.0	希望 献立 ご飯 えびのコンソメ煮 みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(洋梨) のりかつおふりかけ ③79 ①8.8 塩分2.7	ご飯 豆腐たまごとじ みそ汁(チンゲン菜・大根) フルーツ缶(みかん) たいみそ ④44 ①17.1 塩分2.9	ご飯 大根と人参の煮物 みそ汁(青ねぎ・白菜) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ ③78 ①9.8 塩分1.9	希望 献立 ご飯 野菜とたまごのソテー みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ缶(洋梨) ゆずみそ ④29 ①11.9 塩分2.4	希望 献立 ご飯 あさりと野菜の炒め物 みそ汁(もやし・さつまいも) フルーツ缶(パイン) 鮭ふりかけ ③72 ①8.5 塩分3.0	希望 献立 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 ③81 ①13.2 塩分1.9
昼	希望 献立 ご飯 鯖のみそ煮 なすの揚げ浸し 小松菜のピーナツ和え フルーツ缶(白桃) ⑤73 ①22.1 塩分2.0	希望 献立 ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の炒り煮 ハムサラダ フルーツ缶(パイン) ⑤64 ①23.1 塩分1.6	菜飯1/2 とろろそば かつおフライ 白菜のなめ茸和え ジョア ④60 ①15.4 塩分3.1	希望 献立 ご飯 豚肉と青梗菜のオイス炒め じゃが芋と竹輪の煮物 ほうれん草のお浸し プリン ④82 ①29.1 塩分2.0	希望 献立 麻婆豆腐丼 揚げぎょうざ インゲンツナ和え フルーツ(バナナ) ⑥05 ①20.4 塩分1.8	希望 献立 ご飯 鯖のねぎ味噌焼 キャベツのおかか煮 菜の花のお浸し フルーツ缶(みかん) ④64 ①24.1 塩分1.7	希望 献立 ご飯 鶏もも酒蒸し 南瓜の煮物 みそ汁 フルーツ缶(杏仁) ④31 ①21.5 塩分2.7
夕	希望 献立 ご飯 鶏肉のたまご炒め ツナじゃが 青梗菜とハムの和え物 ④30 ①19.1 塩分2.3	希望 献立 ご飯 めばるの照り焼き 根菜と豚肉の煮物 もずく酢 ④60 ①21.0 塩分1.8	希望 献立 ご飯 煮込みハンバーグ 冬瓜のくず煮 タラモサラダ ④71 ①14.8 塩分1.7	希望 献立 ご飯 クリームシチュー ピーマンの炒め煮 ツナサラダ ⑤08 ①22.1 塩分2.0	希望 献立 ご飯 鮭の塩焼き 大根と豚肉の煮物 白菜のサラダ ④40 ①22.4 塩分2.1	希望 献立 ご飯 カニ玉の甘酢あん ふきの甘辛炒め煮 金時豆 ④69 ①19.1 塩分1.4	希望 献立 ご飯 あじの南蛮漬 エビ団子の煮物 大根サラダ ④83 ①21.8 塩分2.1
	9/21 (月)	9/22 (火)	9/23 (水)	9/24 (木)	9/25 (金)	9/26 (土)	9/27 (日)
朝	希望 献立 ご飯 金平ごぼう みそ汁(じゃがいも・ねぎ) フルーツ缶(黄桃) 野菜ふりかけ ④24 ①13.1 塩分2.2	希望 献立 ご飯 海老とアスパラ炒め みそ汁(かぶ・ねぎ) フルーツ缶(杏仁) うめびしお ③72 ①11.3 塩分3.3	希望 献立 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 ④31 ①1.7 塩分2.1	希望 献立 ご飯 大根と豚肉の煮物 みそ汁(白玉・わかめ) フルーツ缶(みかん) ゆずみそ ④25 ①14.7 塩分1.9	希望 献立 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 ④42 ①17.0 塩分2.7	希望 献立 希望 献立	