中部台ケアセンターだより

令和8年９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

10月号

お彼岸も過ぎ、少しずつ暑さも和らいできましたね。皆さんは、秋をみつけましたか？
栗や柿、イチジクを見つけたり、秋の実りが楽しめる日が少しずつ近づいているようです。
皆さんも秋を楽しみながら中部台ケアセンターへお越しくださいね♪

入所・ショートステイ

敬老の日







敬老の日、
おめでとうございます!
これからもお体を大切に、
笑顔あふれる毎日を
お過ごしください😊

デイケア







8 月後半の一週間、おやつの時間に、シャトレーゼのアイスを 3 種類から選んでいただきました。「どのアイスにしようかな？」など楽しんで選んでいただけました♪

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　気持ちのよい¨お通じ¨ありますか…？

「排便が〇日に1回」など、排便の回数だけで便秘を判断することはできません。便の形状がコロコロしていたり、出したいのに出なかったりと、快適に排便できない状態なら便秘の可能性あり！と言えます。

便秘を防ぐ生活習慣

① 水分を十分にとる
② 適度な運動をする
③ １日３食しっかり食べる
④ 排便の習慣をつける



おなかの環境をよくする食材

食物繊維…腸の動きを促進する　便の量を増やす



いも類　海藻類　きのこ類　根菜類

発酵食品・乳酸菌…腸内環境を整える



味噌　納豆　ヨーグルト　キムチ

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→

CHUBUDAI_OHTA_HOSPITAL.JP

R8年10月　中部台ケアセンター　献立表

				10/1（木）	10/2（金）	10/3（土）	10/4（日）
朝	選択Bメニュー 10月2日 黒糖ロール・かぼちゃのポタージュ 10月9日 レーズンロール・コーンスープ 10月16日 あんパン・クリームパン かぼちゃのポタージュ 10月23日 デニッシュパン・コーンスープ			ご飯 炒りたまご(エビ) みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(杏仁) たいみそ Ⓔ404 Ⓟ10.4 塩分2.2	選択メニュー ご飯 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 Ⓔ431 Ⓟ11.0 塩分2.5	ご飯 鶏と茄子の煮物 みそ汁(チンゲン菜・大根) たいみそ フルーツ缶(洋梨) Ⓔ424 Ⓟ15.2 塩分2.5	ご飯 にんじんしりしり みそ汁(青ねぎ・白菜) 鮭ふりかけ フルーツ(パイン缶) Ⓔ407 Ⓟ9.5 塩分2.4
昼				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(みかん) Ⓔ512 Ⓟ22.3 塩分4.0	ご飯 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(バナナ) Ⓔ669 Ⓟ17.2 塩分1.6	ご飯 ポークカレー 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 希望献立	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 揚げぎょうざ ｲﾝｹﾞﾝとささみのﾏﾖ和え ジョア Ⓔ661 Ⓟ23.5 塩分1.9
夕				ご飯 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	ご飯 ツナ入り千種焼き がんもの煮付け 長芋サラダ Ⓔ461 Ⓟ20.0 塩分1.9	ご飯 鶏肉の七味焼き 空豆の煮物 もやしの中華和え Ⓔ390 Ⓟ22.9 塩分1.8	ご飯 揚げ豆腐のきのこそぼろ 3色いなり煮 漬物(白菜漬け) Ⓔ436 Ⓟ18.0 塩分1.8
	10/5（月）	10/6（火）	10/7（水）	10/8（木）	10/9（金）	10/10（土）	10/11（日）
朝	ご飯 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とﾍﾞｰｺﾝの炒めもの みそ汁(冬瓜・ごぼう) フルーツ(洋梨缶) のり佃煮 Ⓔ425 Ⓟ10.6 塩分2.6	ご飯 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 Ⓔ456 Ⓟ11.8 塩分2.4	ご飯 冬瓜とあげの煮物 みそ汁(菜の花・なめこ) フルーツ缶(杏仁) ねり梅 Ⓔ412 Ⓟ14.0 塩分2.1	ご飯 角麩の煮つけ 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 Ⓔ463 Ⓟ16.9 塩分2.0	選択メニュー ご飯 炒りたまご みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(みかん) 鯛みそ Ⓔ414 Ⓟ12.5 塩分2.0	ご飯 鶏大根 みそ汁(ほうれんそう・豆腐) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ Ⓔ412 Ⓟ15.2 塩分2.2	ご飯 じゃがいものうま煮 みそ汁(白玉麩・わかめ) フルーツ缶(白桃) ゆずみそ Ⓔ432 Ⓟ14.9 塩分2.0
昼	ご飯 鯖の味噌煮 ひじき大豆煮 もずく三杯酢 フルーツ缶(黄桃) Ⓔ492 Ⓟ20.7 塩分2.0	ご飯 エビフライ 長芋と豚肉の煮物 ほうれん草とかにかまの和え物 ヨーグルト Ⓔ555 Ⓟ19.6 塩分2.4 希望献立	かき揚げ丼 菜の花の辛子和え すまし汁 プリン Ⓔ498 Ⓟ18.8 塩分3.3	ご飯 鮭の塩焼き 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1.8	菜飯1/2 醤油ラーメン 肉焼売 菜の花のマヨネーズ和え ジョア Ⓔ433 Ⓟ16.0 塩分2.2 希望献立	ご飯 豚肉の生姜焼き コーンコロッケ 大豆サラダ フルーツ(杏仁) Ⓔ536 Ⓟ20.9 塩分1.6	ご飯 カレイの野菜あんかけ エビカツ 青梗菜の和え物 フルーツ缶(みかん) Ⓔ440 Ⓟ21.9 塩分2.6
夕	ご飯 肉じゃが だし巻きたまご キャベツのゆず和え Ⓔ465 Ⓟ22.8 塩分1.9	ご飯 さわらの梅焼き 南瓜のそぼろ煮 なめこのおろし和え Ⓔ417 Ⓟ18.7 塩分1.8	ご飯 五目たまご焼き 竹輪と根菜の炒め煮 もやしゴマサラダ Ⓔ493 Ⓟ22.6 塩分2.1	ご飯 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	ご飯 鶏肉と豆腐の中華煮 春巻 いんげんのおかか和え Ⓔ550 Ⓟ19.2 塩分1.9	ご飯 秋刀魚の塩焼き さつま芋の金平 白菜のサラダ Ⓔ522 Ⓟ15.6 塩分2.3 希望献立	ご飯 松風焼き ｽﾅｯﾌﾟえんどうの炒め物 ｲﾝｹﾞﾝの中華和え Ⓔ578 Ⓟ21.1 塩分1.8
	10/12（月）	10/13（火）	10/14（水）	10/15（木）	10/16（金）	10/17（土）	10/18（日）
朝	ご飯 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 Ⓔ382 Ⓟ11.0 塩分1.7	ご飯 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 Ⓔ397 Ⓟ13.0 塩分2.0	ご飯 さつまいも炒め煮 みそ汁(玉葱・あげ) フルーツ缶(みかん) 野菜ふりかけ Ⓔ454 Ⓟ13.2 塩分2.3	ご飯 3色いなり煮 みそ汁(なす・えのき) フルーツ缶(杏仁) 梅びしお Ⓔ406 Ⓟ11.1 塩分2.0	選択メニュー ご飯 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶(白桃) 鮭ふりかけ Ⓔ418 Ⓟ9.7 塩分2.7	ご飯 大豆の煮物 みそ汁(チンゲン菜・大根) フルーツ缶(みかん) 鯛みそ Ⓔ416 Ⓟ16.1 塩分2.7	ご飯 大根と枝豆のそぼろあんかけ みそ汁(青ねぎ・白菜) フルーツ缶(黄桃) たらこふりかけ Ⓔ408 Ⓟ12.0 塩分1.7
昼	ご飯 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 Ⓔ503 Ⓟ21.8 塩分2.3	ご飯 味噌カツ 豆腐チャンプルー 白菜の塩昆布和え フルーツ(バナナ) Ⓔ619 Ⓟ20.9 塩分2.4 希望献立	ご飯 チキンカレー 漬物(福神漬) ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト Ⓔ526 Ⓟ19.5 塩分2.4 希望献立	そぼろ丼 ぜんまい炒め煮 大根のマヨぽん和え ジョア Ⓔ624 Ⓟ23.7 塩分2.3	ご飯 揚げ豆腐のたまごあんかけ 豚汁 かぼちゃのサラダ フルーツ(パイン缶) Ⓔ590 Ⓟ17.6 塩分2.0	ご飯 赤魚の幽庵焼き ふきの煮物 もやしの生姜和え フルーツ(洋梨缶) Ⓔ408 Ⓟ21.8 塩分1.3	ご飯 エビ団子のチリソース煮 菜の花の炒め物 キャベツのゆかり和え フルーツ(バナナ) Ⓔ565 Ⓟ17.6 塩分2.7
夕	ご飯 スパニッシュオムレツ 高野豆腐の煮物 菜の花の和えもの Ⓔ527 Ⓟ23.1 塩分2.2	ご飯 鯖のトマト煮 かぶの煮物 春雨サラダ Ⓔ484 Ⓟ19.2 塩分2.1	ご飯 白身魚の西京焼 筑前煮 オクラの海苔和え Ⓔ391 Ⓟ20.7 塩分1.8	ご飯 牛肉野菜炒め えび焼売 青梗菜の中華和え Ⓔ456 Ⓟ18.2 塩分1.7	ご飯 和風おろしハンバーグ 竹輪の煮物 春菊のごま和え Ⓔ467 Ⓟ20.8 塩分2.5	ご飯 鶏肉の洋風煮込み ｱｽﾊﾟﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ炒め スパゲティサラダ Ⓔ506 Ⓟ17.9 塩分2.4	ご飯 揚げ鯖のあんかけ じゃが芋の煮付け 金時豆 Ⓔ563 Ⓟ19.4 塩分1.6
	10/19（月）	10/20（火）	10/21（水）	10/22（木）	10/23（金）	10/24（土）	10/25（日）
朝	ご飯 ﾍﾞｰｺﾝと野菜のｿﾃｰ 味噌汁（冬瓜・ごぼう） フルーツ缶(白桃) ゆずみそ Ⓔ412 Ⓟ9.8 塩分2.2	ご飯 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 Ⓔ429 Ⓟ13.7 塩分2.2	ご飯 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 Ⓔ466 Ⓟ16.1 塩分2.1	ご飯 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 Ⓔ404 Ⓟ13.1 塩分2.7	選択メニュー ご飯 大豆のトマト煮 みそ汁(かぶ・ねぎ) フルーツ缶(杏仁) うめびしお Ⓔ430 Ⓟ16.3 塩分2.8	ご飯 じゃが芋とツナの煮物 みそ汁(ほうれんそう・豆腐) フルーツ缶(白桃) のりかつおふりかけ Ⓔ412 Ⓟ10.9 塩分2.4	ご飯 野菜ｿﾃｰ みそ汁(白玉麩・わかめ) フルーツ缶(パイン) 鯛みそ Ⓔ417 Ⓟ13.1 塩分2.2
昼	ご飯 炊き込み御飯 鮭の塩焼き オクラの胡麻和え みそ汁(あさり・豆腐) フルーツ缶(洋梨) Ⓔ440 Ⓟ22.5 塩分3.6 希望献立	菜飯1/2 山菜そば 花五目たまご焼き もずく酢 ジョア Ⓔ434 Ⓟ16.5 塩分3.9	ご飯 魚の中華風白菜あんかけ 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	ご飯 和風おろしハンバーグ 小松菜の酢味噌和え 野菜の具沢山スープ 乳酸菌飲料 Ⓔ553 Ⓟ21.9 塩分2.4	ご飯 蒸鶏のごまだれ わさび醤油和え すまし汁 いちごクレープ Ⓔ511 Ⓟ21.4 塩分1.8 希望献立	ご飯 白身魚のみぞれ煮 厚揚げの煮付け とろろ フルーツ缶(みかん) Ⓔ489 Ⓟ22.6 塩分1.6	ご飯 ゆかりご飯 鶏のさっぱり煮 ﾔﾝｸﾞｺｰﾝのｶﾞｰﾘｯｸ炒め 菜の花の辛子和え ジョア Ⓔ490 Ⓟ24.8 塩分1.9
夕	ご飯 鶏肉の七味焼き なすの味噌炒め ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え Ⓔ464 Ⓟ21.8 塩分1.5	ご飯 カレイの煮付 肉団子の豆乳煮 青梗菜の生姜和え Ⓔ437 Ⓟ29.0 塩分1.7	ご飯 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	ご飯 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	ご飯 白身魚のフライ 冬瓜の煮付け ほうれん草の和え物 Ⓔ551 Ⓟ17.0 塩分2.3	ご飯 青椒牛肉絲 えび焼売 大根のナムル Ⓔ456 Ⓟ18.2 塩分2.2	ご飯 スペイン風オムレツ 鶏肉のクリーム煮 南瓜サラダ Ⓔ594 Ⓟ23.7 塩分2.5
	10/26（月）	10/27（火）	10/28（水）	10/29（木）	10/30（金）	10/31（土）	
朝	ご飯 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 Ⓔ430 Ⓟ14.9 塩分1.7	ご飯 ふんわり天の煮物 みそ汁(大根・椎茸) フルーツ缶(白桃) ゆずみそ Ⓔ393 Ⓟ9.7 塩分2.8	ご飯 たまご炒め みそ汁(豆腐・ねぎ) フルーツ缶(パイン) 鮭ふりかけ Ⓔ410 Ⓟ13.0 塩分2.3	ご飯 ｽﾅｯﾌﾟえんどうの炒め物 みそ汁(白菜・ねぎ) フルーツ缶(洋梨) のり佃煮 Ⓔ387 Ⓟ11.5 塩分2.9	ご飯 ジャーマンポテト 味噌汁(白玉麩・わかめ) フルーツ缶(みかん) のりかつおふりかけ Ⓔ440 Ⓟ10.7 塩分2.4	ご飯 煮物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) フルーツ缶(杏仁) のり佃煮 Ⓔ430 Ⓟ11.4 塩分2.2	
昼	ご飯 鮭の山椒煮 ぜんまい炒め煮 春菊のお浸し フルーツ缶(洋梨) Ⓔ468 Ⓟ18.1 塩分1.6	ご飯 茄子と豚肉の炒め物 春雨の炒り煮 つけもの(しば漬け) フルーツ缶(みかん) Ⓔ487 Ⓟ12.0 塩分1.8	枝豆ごはん 鶏肉の照り焼き ｷｬﾍﾞﾂのﾊﾞﾀｰ炒め かぶと茗荷の塩昆布和え フルーツ(バナナ) Ⓔ490 Ⓟ21.4 塩分1.7	ご飯 鰆の南部焼き 根菜の炒め煮 金時豆 ジョア Ⓔ533 Ⓟ24.7 塩分1.2	ｵﾑﾗｲｽﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ かぼちゃのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 練り切り（ハロウィン） 行事食 Ⓔ659 Ⓟ16.5 塩分2.8	ご飯 揚げ豆腐きのこあんかけ 小松菜のツナ炒め 蓮根梅かか和え フルーツ缶(洋梨) Ⓔ490 Ⓟ14.8 塩分1.0	
夕	ご飯 タンドリーチキン アスパラのコンソメ煮 マカロニサラダ Ⓔ431 Ⓟ23.2 塩分3.0	ご飯 鯖の塩麹焼き 南瓜と枝豆の煮物 ひじきの白和え Ⓔ539 Ⓟ25.6 塩分2.0	ご飯 麻婆豆腐 切干し大根の炒め物 ごぼうサラダ Ⓔ527 Ⓟ18.6 塩分2.2	ご飯 豚肉の生姜焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとたまごの炒め物 アスパラのマヨサラダ Ⓔ520 Ⓟ21.0 塩分2.2	ご飯 揚げ魚の葱ソース 煮奴 ほうれん草のかにかま和え Ⓔ414 Ⓟ18.1 塩分1.8	ご飯 酢鶏 茄子のひき肉炒め オクラと山芋の和え物 Ⓔ615 Ⓟ23.9 塩分2.8	