中部台ケアセンターだより

令和8年10月24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

11月号

朝晩は気温もぐっと下がり、秋らしくなってきましたね。
外出時の服装も難しいですが、体調管理に十分に気を付けて、
休息を随時取りながら、元気にお過ごしくださいね!!

入所・ショートステイ

皆さん、楽しく過ごしています😊





デイケア

天気の良い日に、外で体操を行いました。雲一つなく「気持ちがいい😊」と笑顔で参加していただけました！





米寿庵さんのおはぎを食べました♪
嚥下しやすいように、もち米の量を減らしてもらいました。「美味しかった！」と言っていただけました😊





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

日ごとに涼しさが増し、秋らしさを感じるようになりました。
秋と言えば、「食欲の秋」！美味しい食べ物が実り収穫される季節ですね😊
今回は旬の「きのこ」についてご紹介します♪

秋の味覚「きのこ」



食物繊維たっぷり!!

きのこには不溶性食物繊維がたっぷりと含まれており、おなかの調子を整える働きがあります。またよく噛むことにより満腹感が得られ、食べすぎを防ぐこともできます。

旨味を活かして減塩効果!!

きのこには旨味成分であるグアニル酸が豊富に含まれています。
料理にきのこや戻し汁を加えることにより、塩分を控えても美味しく食べることができます。

きのこいろいろ♪


しいたけ


まいたけ


しめじ


えのき


エリンギ

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11月　中部台ケアセンター　献立表



選択Bメニュー

11月6日
黒糖ロール・かぼちゃのポタージュ

11月13日
レーズンロール・コーンスープ

11月20日
あんパン・クリームパン
かぼちゃのポタージュ

11月27日
デニッシュパン・コーンスープ

	11/30（月）	11/1（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） たいみそ Ⓔ402 Ⓟ14.1 塩分2.1	ご飯 高野豆腐の含煮 みそ汁（玉葱・ほうれん草） フルーツ缶(白桃) ふりかけ（鮭） Ⓔ398 Ⓟ14.5 塩分2.7
昼	ご飯 タンドリーチキン 厚焼き玉子 アスパラサラダ フルーツ缶（みかん） Ⓔ473 Ⓟ25.7 塩分2.7	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） Ⓔ494 Ⓟ26.2 塩分2.6
夕	ご飯 さばの竜田揚げ 竹輪の炒め物 ほうれん草の白和え Ⓔ481 Ⓟ16.4 塩分1.4	ご飯 牛肉の卵とじ ベーコンのソテー 白菜の海苔和え Ⓔ514 Ⓟ22.5 塩分1.5

	11/2（月）	11/3（火）	11/4（水）	11/5（木）	11/6（金）選択メニュー	11/7（土）	11/8（日）
朝	ご飯 ソーセージの卵炒め みそ汁（なす・えのき） フルーツ缶（みかん） たいみそ Ⓔ399 Ⓟ13.1 塩分3.0	ご飯 かぶのベーコン煮 みそ汁（豆腐・わかめ） フルーツ缶(黄桃) ふりかけ（のりたま） Ⓔ353 Ⓟ8.6 塩分1.9	ご飯 豆腐のカニあんかけ みそ汁（チンゲン菜・大根） フルーツ缶（洋梨） ゆずみそ Ⓔ377 Ⓟ11.4 塩分2.1	ご飯 厚揚げの彩あんかけ みそ汁（青ねぎ・白菜） フルーツ缶(パイン) ふりかけ（鮭） Ⓔ400 Ⓟ11.7 塩分2.3	ご飯 ウインナーと玉ねぎ卵炒め みそ汁（冬瓜・ごぼう） フルーツ缶（黄桃） のり佃煮 Ⓔ435 Ⓟ13.2 塩分2.5	ご飯 肉じゃが みそ汁（もやし・さつまいも） フルーツ缶（みかん） ふりかけ（のりたま） Ⓔ382 Ⓟ10.6 塩分2.2	ご飯 肉団子と大根の生姜煮 みそ汁 フルーツ缶（杏仁） 梅びしお Ⓔ394 Ⓟ10.6 塩分2.7
昼	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 竹輪の磯辺揚げ キャベツのごま和え ジョア Ⓔ462 Ⓟ23.6 塩分1.9	菜飯1/2 なめこそば 赤魚の照り焼き 白菜の和えもの プリン Ⓔ426 Ⓟ23.2 塩分3.6	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） Ⓔ630 Ⓟ24.7 塩分1.6	栗ご飯 さばの照り焼き 希望献立 ほうれん草のしらす和え みそ汁（ねぎ・大根） フルーツ缶(白桃) Ⓔ481 Ⓟ18.7 塩分2.7	ご飯 牛すき 焼きなす きゅうりの三杯酢 フルーツ（バナナ） Ⓔ449 Ⓟ16.3 塩分2.1	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） Ⓔ562 Ⓟ18.4 塩分2.0	ソースカツ丼 じゃが芋の煮付け ブロッコリーのサラダ 水ようかん Ⓔ607 Ⓟ14.9 塩分2.4
夕	ご飯 カレイの照り煮 春雨炒め いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え Ⓔ438 Ⓟ20.8 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 Ⓔ585 Ⓟ22.8 塩分1.9	ご飯 さんまの蒲焼 筑前煮 春菊のゆず浸し Ⓔ552 Ⓟ23.0 塩分1.9	ご飯 鶏肉の野菜炒め 切干大根の炒り煮 つけもの（しば漬け） Ⓔ441 Ⓟ20.4 塩分1.4	ご飯 サーモンフライ 大根の土佐煮 ピーマンのごま和え Ⓔ559 Ⓟ18.8 塩分1.8	ご飯 スペイン風オムレツ ビーフン炒め おくらのおかか和え Ⓔ508 Ⓟ21.3 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 Ⓔ386 Ⓟ20.9 塩分1.4

	11/9（月）	11/10（火）	11/11（水）	11/12（木）	11/13（金）選択メニュー	11/14（土）	11/15（日）
朝	ご飯 鶏と野菜の黒酢あん みそ汁（じゃが芋・ねぎ） フルーツ缶(白桃) ふりかけ（たらこ） Ⓔ453 Ⓟ16.6 塩分1.7	ご飯 五目豆 みそ汁（かぶ・ほうれん草） フルーツ缶（みかん） たいみそ Ⓔ429 Ⓟ15.2 塩分2.2	ご飯 海老のつみれ煮 みそ汁（ほうれんそう・豆腐） フルーツ缶(黄桃) ふりかけ（のりたま） Ⓔ405 Ⓟ18.7 塩分3.1	ご飯 スクランブルエッグ みそ汁（白玉麸・わかめ） フルーツ缶（杏仁） ゆずみそ Ⓔ464 Ⓟ15.3 塩分2.1	ご飯 キャベツと鶏肉の華風炒め みそ汁（小松菜・しめじ） フルーツ缶(パイン) ふりかけ（たらこ） Ⓔ393 Ⓟ13.7 塩分2.8	ご飯 さつま芋のうま煮 みそ汁（大根・椎茸） フルーツ缶（洋梨） のり佃煮 Ⓔ406 Ⓟ8.7 塩分2.5	ご飯 キャベツとベーコンの炒め物 みそ汁（玉葱・あげ） フルーツ缶（みかん） ふりかけ（みりん） Ⓔ401 Ⓟ12.6 塩分2.0
昼	ゆかりご飯1/2 玉子とじうどん さばの味噌煮 菊菜としめじの酢の物 ジョア Ⓔ513 Ⓟ24.6 塩分3.9	ご飯 シーフードカレー つけもの（福神漬） 春雨サラダ フルーツヨーグルト Ⓔ537 Ⓟ13.2 塩分3.5	ご飯 デミグラスハンバーグ ツナサラダ 味噌汁（里芋・大根） フルーツ缶（洋梨） Ⓔ453 Ⓟ14.5 塩分2.2	ご飯 鮭のきのこあん 里芋のゆずみそかけ おくらのおかか和え いちごクレープ Ⓔ576 Ⓟ21.6 塩分1.7	ご飯 さんまの塩焼き 希望献立 アスパラソテー 大豆サラダ フルーツ缶(白桃) Ⓔ555 Ⓟ21.2 塩分1.7	ご飯 鶏肉のトマトきのこソース タラモサラダ みそ汁（豆腐・わかめ） フルーツ（バナナ） Ⓔ527 Ⓟ21.9 塩分2.4	ご飯 揚げ鯖のおろし煮 小松菜煮浸し マカロニサラダ フルーツ缶（黄桃） Ⓔ608 Ⓟ18.0 塩分2.4
夕	ご飯 照焼きチキン 冬瓜水晶煮 マカロニサラダ Ⓔ430 Ⓟ18.9 塩分1.5	ご飯 揚げ出し豆腐 南瓜の煮物 キャベツのごま和え Ⓔ481 Ⓟ14.4 塩分0.9	ご飯 白身魚のタルタル焼き スナップえんどうの炒め物 白菜のわさび和え Ⓔ451 Ⓟ17.9 塩分1.5	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 卵豆腐 もやしの中華和え Ⓔ397 Ⓟ22.2 塩分1.8	ご飯 麻婆豆腐 エビ焼売 なめこのおろし和え Ⓔ482 Ⓟ19.0 塩分2.0	ご飯 カニ玉あんかけ もやしのカレー炒め ほうれん草の和え物 Ⓔ398 Ⓟ15.9 塩分2.4	ご飯 鶏団子の甘酢あん 白菜コンソメ煮 長芋の和え物 Ⓔ405 Ⓟ16.0 塩分1.9

	11/16（月）	11/17（火）	11/18（水）	11/19（木）	11/20（金）選択メニュー	11/21（土）	11/22（日）
朝	ご飯 鶏と大根の田舎煮 みそ汁（なす・えのき） フルーツ缶（杏仁） ねり梅 Ⓔ370 Ⓟ11.0 塩分2.6	ご飯 ソーセージの卵炒め みそ汁（豆腐・わかめ） フルーツ缶(白桃) ふりかけ（のりたま） Ⓔ406 Ⓟ14.0 塩分2.7	ご飯 里芋海老の白みそ仕立て みそ汁（チンゲン菜・大根） フルーツ缶（みかん） 鯛みそ Ⓔ392 Ⓟ11.8 塩分1.6	ご飯 白菜と豚肉の煮物 みそ汁（ほうれんそう・豆腐） フルーツ缶（洋梨） ふりかけ（たらこ） Ⓔ367 Ⓟ11.0 塩分2.3	ご飯 ポークビーンズ みそ汁（冬瓜・ごぼう） フルーツ缶（杏仁） ゆずみそ Ⓔ419 Ⓟ12.7 塩分2.3	ご飯 スクランブルエッグ みそ汁（もやし・さつまいも） フルーツ缶(パイン) ふりかけ（鮭） Ⓔ464 Ⓟ14.9 塩分2.1	ご飯 炒り豆腐 みそ汁（菜の花・なめこ） フルーツ缶（洋梨） のり佃煮 Ⓔ429 Ⓟ15.4 塩分2.3
昼	ご飯 牛肉野菜炒め 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーサラダ フルーツ缶（洋梨） Ⓔ550 Ⓟ18.8 塩分1.6	ご飯 きのこご飯 行事食 鰆の粕漬け焼き 白菜のゆず和え 豚汁 栗のミニロールケーキ Ⓔ593 Ⓟ30.5 塩分2.6	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 Ⓔ407 Ⓟ13.8 塩分3.5	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 Ⓔ599 Ⓟ19.9 塩分2.4	ご飯 鶏ちゃん焼き ふきの甘辛炒め煮 つけもの（しば漬け） 乳酸菌飲料 Ⓔ443 Ⓟ17.5 塩分1.9	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） Ⓔ546 Ⓟ22.3 塩分2.3	ご飯 めばるの塩焼き かぼちゃサラダ 具だくさんみそ汁 フルーツ（杏仁） Ⓔ445 Ⓟ18.7 塩分2.8
夕	ご飯 白身魚のカレームニエル 金平ごぼう もやしの生姜和え Ⓔ432 Ⓟ17.9 塩分2.3	ご飯 鶏肉の卵とじ ヤングコーンとベーコンソテー ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え Ⓔ460 Ⓟ21.8 塩分1.7	ご飯 松風焼き 切干大根の炒め煮 いんげんの白和え Ⓔ569 Ⓟ22.7 塩分2.0	ご飯 さばの照り焼き ひじき五目煮 なすのおろし和え Ⓔ435 Ⓟ20.6 塩分1.6	ご飯 エビフライ 希望献立 じゃが芋のそぼろあん 胡瓜の三杯酢 Ⓔ513 Ⓟ16.2 塩分2.2	ご飯 チキンナゲット ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのﾍﾞｰｺﾝ炒め ほうれん草の海苔和え Ⓔ564 Ⓟ22.8 塩分1.7	ご飯 鶏肉の酒蒸し 大根の金平風煮 アスパラの辛子和え Ⓔ351 Ⓟ20.5 塩分2.0

	11/23（月）	11/24（火）	11/25（水）	11/26（木）	11/27（金）選択メニュー	11/28（土）	11/29（日）
朝	ご飯 ソーセージの卵炒め みそ汁（じゃがいも・ねぎ） フルーツ缶（みかん） ふりかけ（のりたま） Ⓔ399 Ⓟ13.6 塩分2.6	ご飯 キャベツとベーコンの炒め物 みそ汁（ねぎ・かぶ） フルーツ（杏仁） ねり梅 Ⓔ405 Ⓟ11.1 塩分2.6	ご飯 白菜と豚肉の煮物 みそ汁（ほうれんそう・豆腐） ふりかけ（みりん） フルーツ缶(白桃) Ⓔ369 Ⓟ11.4 塩分2.1	ご飯 厚揚げと人参の煮物 みそ汁（白玉麸・わかめ） フルーツ缶（みかん） たいみそ Ⓔ404 Ⓟ13.6 塩分2.3	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 Ⓔ456 Ⓟ15.4 塩分2.2	ご飯 豆腐のカニあんかけ みそ汁（大根・椎茸） フルーツ缶（杏仁） たいみそ Ⓔ383 Ⓟ11.7 塩分2.2	ご飯 野菜の炒め物 みそ汁（玉葱・あげ） フルーツ缶(白桃) ふりかけ（みりん） Ⓔ413 Ⓟ15.0 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 Ⓔ560 Ⓟ31.9 塩分2.0	ご飯 鯖の生姜煮 大学芋 いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え フルーツ缶（黄桃） Ⓔ632 Ⓟ16.3 塩分1.1	ご飯 鶏肉のから揚げ 希望献立 ひじき五目煮 なます フルーツ缶（洋梨） Ⓔ497 Ⓟ18.9 塩分1.6	菜飯1/2 みそラーメン 希望献立 焼売 春菊の和えもの ジョア Ⓔ386 Ⓟ13.8 塩分3.4	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） Ⓔ540 Ⓟ17.6 塩分1.8	ご飯 カレイの煮付け 希望献立 ひじきの白和え 豚汁 フルーツ缶（パイン） Ⓔ497 Ⓟ27.1 塩分2.1	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） Ⓔ609 Ⓟ17.4 塩分1.8
夕	ご飯 鮭のクリーム煮 にら卵炒め トマトサラダ Ⓔ443 Ⓟ21.3 塩分2.0	ご飯 麻婆なす かに焼売 ほうれん草のしらす和え Ⓔ605 Ⓟ18.1 塩分2.7	ご飯 赤魚の西京焼き なすの煮物 ピーマンの昆布和え Ⓔ447 Ⓟ19.4 塩分2.4	ご飯 肉じゃが 青梗菜の炒め物 白花豆 Ⓔ515 Ⓟ21.3 塩分1.7	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 Ⓔ438 Ⓟ21.6 塩分2.1	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 3色いなり煮 ほうれん草のお浸し Ⓔ401 Ⓟ23.7 塩分1.9	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 Ⓔ469 Ⓟ22.5 塩分2.1