

ご利用者様 各位

中央いきいきプラザ内デイサービスだより



中央いきいきプラザ内デイサービスセンター
〒260-0807
千葉市中央区松ヶ丘町257-1
TEL 209-9000 ・ FAX 209-9006



看護師より

今回は、食中毒についてお話いたします。

1. 食中毒予防3原則

食中毒を防ぐため、細菌の場合は、

- ①細菌を食べ物に「付けない」
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則となります。



今月のレクリエーション

コーラス

コーラスグループ「はちのこ」様による、コーラスの会の開催がありました。メンバーさんの元気な歌声とご利用者様の隣に寄り添いご利用者様を気持ちよく歌うことに誘ってくださり、ここにいる皆で歌声響き合う気持ちよい時間を過ごすことが出来ました。



紅白オセロ



紅白対抗オセロゲーム。皆で頭を使い、作戦を練りながら合戦しました。ボランティアさんもお手伝いしてくださり、談笑したり、元気に応援したりとにぎやかな会になりました。



お知らせ

- ◎暑い日が続いています。施設内は冷房や水分提供にて、熱中症予防に注意しております。暑さも本番になります。くれぐれも体調崩さぬようお気をつけください。
- ◎6月より看護学校の学生による実習受け入れを開始しています。看護師の役割や高齢の方との接し方等についても学びを深めています。各回1~2名一週間ずつ、教員免許志願者の介護等体験実習の受け入れが始まります。またご協力お願い致します。

『新鮮だから安全』ではありません!!

家庭での食中毒を防ぐために鶏肉は中心部までしっかりと加熱、他の食材に菌が移らないように注意!

☆細菌とは

- ・サルモネラ菌・カンピロバクター・腸炎ビブリオ・病原性大腸菌
 - ・ボツリヌス菌・ノロウィルス・黄色ブドウ菌、等
- たくさん存在しています。

手洗いをしっかりと、病気に罹らない体力をつけることもとても大切です。



(引用文献：厚労省食中毒予防について)

いきいきプラザ献立表

2024年7月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1	御飯 中華スープ 八宝菜 金平ごぼう 523 kcal 果物 漬物 4.6 g	2	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース 卵の花 647 kcal 果物 漬物 4 g	3	御飯 すまし汁 カレイの野菜蒸し オクラおかか和え 483 kcal 果物 漬物 4.3 g	4	御飯 味噌汁 豚肉と夏野菜のカレー風味炒め 小松菜とじゃこの和え物 517 kcal 果物 漬物 3.9 g	5	御飯 味噌汁 ロースかつ 切干大根煮 539 kcal 果物 漬物 4.1 g	6	七夕そうめん チキン二色巻き フルーツヨーグルト 517 kcal 4.9 g
	もみじ饅頭 112 kcal		ババロアバニラ 99 kcal		バームクーヘン 156 kcal		豆寒天 20 kcal		ピーチゼリー 51 kcal		七夕おやき 95 kcal
8	御飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き 大根とカニのくずあん 487 kcal 果物 漬物 2.9 g	9	御飯 味噌汁 チャンプルー 蒸し鶏根菜ごまサラダ 555 kcal 果物 漬物 4.2 g	10	御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き モロヘイヤのお浸し 532 kcal 果物 漬物 4 g	11	御飯 かき玉スープ 白身魚の野菜あんかけ おからサラダ 488 kcal 果物 漬物 3.7 g	12	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き マカロニサラダ 638 kcal 果物 漬物 3.3 g	13	御飯 すまし汁 アジの南蛮漬 ほうれん草とコーンのバター炒め 565 kcal 果物 漬物 3.6 g
	プリン 81 kcal		たいやき 29 kcal		コーヒーゼリー 71 kcal		ようかん 102 kcal		カステラ 145 kcal		ストロベリーゼリー 59 kcal
15	御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き ブロッコリーの胡麻和え 567 kcal 果物 漬物 3.6 g	16	御飯 コンソメスープ 豚肉とキャベツの甘辛炒め 菜の花の辛し和え 489 kcal 果物 漬物 3.7 g	17	御飯 味噌汁 カニ風味サラダ 果物 553 kcal 漬物 3.4 g	18	御飯 味噌汁 豆腐五目煮 さつまいもの甘露煮 582 kcal 果物 漬物 3.9 g	19	御飯 すまし汁 赤魚の生姜煮 春菊と蒲鉾の和え物 400 kcal 果物 漬物 3 g	20	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め 野菜大豆煮 528 kcal 果物 漬物 3.7 g
	みかん寒天 33 kcal		杏仁豆腐 46 kcal		ババロアチョコ 93 kcal		プチケーキ 121 kcal		かぼちゃかのご煮 72 kcal		レモンケーキ 142 kcal
22	御飯 ワカメスープ 豚の生姜焼き ひじき煮 548 kcal 果物 漬物 3.4 g	23	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き じゃがいも金平そば 522 kcal 果物 漬物 4.1 g	24	うな卵丼 味噌汁 きゅうりとワカメの酢の物 果物 485 kcal 漬物 4.8 g	25	御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き ほうれん草の胡麻和え 590 kcal 果物 漬物 3.4 g	26	わかめごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 野菜と豚肉炊き合わせ 601 kcal 果物 漬物 4.9 g	27	御飯 味噌汁 白身魚の酢豚風 里芋のそばろ煮 532 kcal 果物 漬物 4 g
	あんみつ 88 kcal		どら焼き 112 kcal		サラダせんべい&メープルカステ 62 kcal		チョコバナナ 89 kcal		ババロアヨーグルト 98 kcal		いちごドーナツ 91 kcal
29	冷やしとろろそば コロッケ 果物 514 kcal 漬物 3.6 g	30	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ほうれん草と油揚げの和え物 553 kcal 果物 漬物 3.5 g	31	御飯 味噌汁 サバの揚げ煮 切り干し白和え 677 kcal 果物 漬物 4.3 g						
	プチシュークリーム 122 kcal		青りんごゼリー 59 kcal		フルーツ寒天 27 kcal						

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。