

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



日頃より千葉市中央いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただきありがとうございます。
また、当センターの運営にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

相談員の変更のお知らせ

変更日 令和7年4月1日より

相談員 【前任】 緑川 菜津子 ⇒ 【後任】 奥野 未桜

皆様のお力をお借りしながら、精一杯努めて参りますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

今月のレクリエーション



チューリップ作り



鯉のぼり作り



みんなで協力〜ドミノ倒し〜



看護師より

「体温・血圧測定はなぜ毎回やるの？」



皆様こんにちは！季節の変わり目、お元気にお過ごしでしょうか。

デイサービスでは、毎朝、血圧と体温を測ってから運動入浴などを行っております。

なぜ測定するのですか？

皆様の健康状態を確認させていただいております。

- ・体温：35.5℃位から36.9℃位を標準にしています。37℃以上だと、脱水や感染等を考慮して対応いたします。
- ・血圧：75歳以上の標準血圧を厚生労働省は、上が140、下が90としています。低かったり高かったりの場合、再度測ります。高血圧による、脳卒中や心発作などのおそれがあります。低血圧による、脳貧血での転倒等起こしかねません。
- ・加え、お食事はきちんと摂っていらっしゃるか、顔色はどうか、等確認させていただきます。

ですので毎回のバイタルチェック・健康チェックは、**皆様の命を守る、とても重要なことです。**状況により、入浴・運動を中止することもありますのでご了承ください。



今後とも、当デイサービスでの楽しい時間をお過ごしくださるよう、看護師・スタッフ一同お手伝いをさせていただきます。

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター 献立表

2025年 5月分

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼食	 				ブルコギ えび風味しゅうまい おくらとえのきのお浸し	白糸たらこ・醤油煮き（コーン） 山形県産車麩の煮物 ふきの酢味噌和え	さば味噌煮 うずら豆 胡瓜とツナの酢の物
					1kg*~ 228kcal 蛋白質 6.5g 脂質 12g 炭水化物 22.4g 食塩 2g	1kg*~ 158kcal 蛋白質 14g 脂質 2g 炭水化物 21.3g 食塩 1g	1kg*~ 329kcal 蛋白質 13.3g 脂質 16.2g 炭水化物 30.7g 食塩 1.3g
おやつ					たまねぎおかき	しっとりソフトクッキー・飲分	和風パイ
	4	5	6	7	8	9	10
昼食		青までやわらか！いわしの山椒煮 金平ごぼう 白菜としいたけの和え物	カレイの中巻おんかけ(野菜入) チヂミ いんげんと木耳の和え物	スタミナ豚丼 ほうれん草の煮浸し フルーツ（カクテル缶）	赤魚の煮付け たけのこの煮物 切干大根の甘酢和え	トンカツ 大根の煮物 ゴーヤのおかか和え	鶏つくね 里芋の煮物 小松菜と椎茸のおひたし
		1kg*~ 139kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.5g 炭水化物 14.3g 食塩 1.6g	1kg*~ 142kcal 蛋白質 7.9g 脂質 5.1g 炭水化物 15.7g 食塩 1.2g	1kg*~ 170kcal 蛋白質 17.5g 脂質 4.6g 炭水化物 13.4g 食塩 1.3g	1kg*~ 84kcal 蛋白質 7.7g 脂質 1.3g 炭水化物 10.3g 食塩 1.6g	1kg*~ 169kcal 蛋白質 10.3g 脂質 5.9g 炭水化物 17.8g 食塩 1.4g	1kg*~ 183kcal 蛋白質 10.1g 脂質 6.3g 炭水化物 21.5g 食塩 1.5g
おやつ		やわらかおかき（えび塩）	そばまんじゅう	鶴の屋つぶあん	北海道焼もちこしせん	バランスパワーバナナ	あん入りソフトみそパン
	11	12	13	14	15	16	17
昼食		さばの煮付け 鶏ももろとじゃがいもの煮物 白菜としらすの和え物	ごろごろ野菜のポークカレー ブロッコリーのベベロンチーノ フルーツ（みかん缶）	にしん蒲焼き 青菜の鶏そぼろ煮 茄子のだし浸し	めばるの沢煮焼風 さつまいも甘酢煮 ゆずもずく	タチウオのさんか焼き 里芋のたらこクリーム ふきの酢味噌和え	豚角煮 切昆布和え 胡瓜と中華くらげの和え物
おやつ		やわらか苺ゼリーマンゴー	ジャンボドーナツ	北海道純生バタークッキー	サラピーナ	レーズンクリームサンド	ラムネゼリー
		1kg*~ 256kcal 蛋白質 13.2g 脂質 16.1g 炭水化物 13.3g 食塩 1.1g	1kg*~ 204kcal 蛋白質 7.5g 脂質 9.1g 炭水化物 23.8g 食塩 2.4g	1kg*~ 134kcal 蛋白質 8.6g 脂質 6.7g 炭水化物 9.2g 食塩 1.5g	1kg*~ 136kcal 蛋白質 7.3g 脂質 1.3g 炭水化物 23g 食塩 1.5g	1kg*~ 229kcal 蛋白質 7.1g 脂質 11.7g 炭水化物 24.6g 食塩 0.9g	1kg*~ 275kcal 蛋白質 16.4g 脂質 20.1g 炭水化物 8.3g 食塩 2.1g
	18	19	20	21	22	23	18
昼食		めめけの中華煮し風(煮魚) やわらかごぼうのおかか煮 ごま油煮る！辛い白あん炒め	豚肉の生焼焼き風 さつまいものレモン煮 菜の花の辛子和え	さわら照り焼き たけのこの煮物 白菜とカニカマの和え物	中華あんかけ丼（旨塩） マロニーと野菜の煮物 黄桃缶(ダイスカット)	愛情食堂 ポークステーキ ほうれん草とコーンのソテー ツナ入りコールスローサラダ	たららの煮付け レンコンと人参のきんぴら 白菜となめ置の香味和え
		1kg*~ 113kcal 蛋白質 11.1g 脂質 2.9g 炭水化物 11.2g 食塩 1.2g	1kg*~ 182kcal 蛋白質 7.9g 脂質 4.8g 炭水化物 34.4g 食塩 1.5g	1kg*~ 122kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.8g 炭水化物 7g 食塩 1.1g	1kg*~ 151kcal 蛋白質 6.8g 脂質 6.2g 炭水化物 17.6g 食塩 2.3g	1kg*~ 214kcal 蛋白質 12.9g 脂質 13.1g 炭水化物 12.1g 食塩 2g	1kg*~ 128kcal 蛋白質 10.6g 脂質 2.2g 炭水化物 16.7g 食塩 1.4g
おやつ		さっぱり塩味	Mの時間ホワイトクリーム	しろえびあられ	薄皮まんじゅう	しらすとアーモンドのサクサクせんべい	柚子はちみつ風ゼリー
	25	26	27	28	29	30	31
昼食		豆腐野菜(パ・ラ)（玉葱ソラ） 金平ごぼう 小松菜と椎茸のおひたし	ジューシーメンチカツ 切干大根と切昆布の煮物 おくらとゆばの和え物	にしん生焼煮 あんかけふくさ卵 ほうれん草とえのきのお浸し	ピーフシチュー トマトソースのペンネ キャベツのマリネサラダ	山菜おろしそば ほぐしだらの和風あんかけ パイン缶スライス	鶏の唐揚げ 白菜の煮びたし もやしのごま和え
		1kg*~ 192kcal 蛋白質 9.2g 脂質 7.1g 炭水化物 22g 食塩 2.5g	1kg*~ 281kcal 蛋白質 7.6g 脂質 17.3g 炭水化物 24.4g 食塩 2g	1kg*~ 189kcal 蛋白質 10g 脂質 11.1g 炭水化物 10.3g 食塩 1.5g	1kg*~ 245kcal 蛋白質 7.4g 脂質 10.9g 炭水化物 28.3g 食塩 2.8g	1kg*~ 338kcal 蛋白質 14.7g 脂質 7g 炭水化物 59.3g 食塩 1.5g	1kg*~ 236kcal 蛋白質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 13.3g 食塩 1.5g
おやつ		ふんわりバターケーキ	もちもちたい焼きクリーム	ぶちたまごパン	やわらかおかき(のり塩)	プロテインウエハースレモンバナナ味	バナナオムレット

上記献立にご飯、汁物がつきます。
献立内容は納品の関係により変更になる場合がございます。予めご了承ください。