

ご利用者様 各位

発行日：令和8年7月24日

看護師より



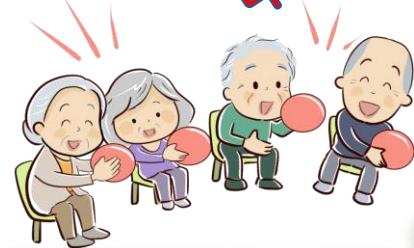
# 中央いきいきプラザ内デイサービスだより

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



動く輪投げ



傘で輪投げ

## 今月のレクリエーション



取り合いカラーボール



輪投げ



## 夏祭り

是非ご参加ください！  
お待ちしております！

日時：8/10(月)8/11(火) 13:30~14:30

8/10(月)  
イリマツラダンスの密様による  
「つらダンスショー」

8/11(火)  
千葉多岐蝶会の密様による  
「銭太鼓」の演奏披露

デイサービス  
だより  
8月号

# 夏の食中毒に 気をつけましょう！



暑い季節は、細菌が増えやすく食中毒が起こりやすい時期です。  
高齢になると抵抗力が低下し、食中毒が重症化しやすいため、  
毎日の予防がととても大切です。



食中毒予防の基本は「つけない・増やさない・やっつける」です。

① 手洗いを  
しっかり！



食事の前や調理前、  
生肉・魚・卵を触った後は  
石けんで丁寧に手を  
洗いましょう。

② しっかり加熱！



お肉や魚、卵料理は  
中心までしっかり火を  
通しましょう。  
「大丈夫かな？」と  
思ったら、もう一度  
加熱すると安心です。

③ 食品はすぐ  
冷蔵庫へ



冷たいものはできるだけ  
早く冷蔵庫へ。  
作り置きは長時間室温に  
置かず、早めに食べ  
切りましょう。

④ 調理器具は  
清潔に



包丁やまな板は、  
生肉・魚用と野菜用を  
分けると安心です。  
使用後はよく洗い、  
しっかり乾燥させましょう。

⑤ 「もったいない」より  
安全第一



少しでも臭いや見た目に  
違和感があれば、  
無理に食べず  
処分しましょう。



食中毒の主な症状 吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱など  
症状が続くときは、無理をせず早めに医療機関を受診しましょう。



## 夏バテ予防！食欲アップ食材

暑い日は食欲が落ちやすくなります。  
食欲を助ける食材を取り入れて、  
元気に夏を乗り切りましょう！

梅干し



クエン酸で  
さっぱり食べられる

トマト



水分・ビタミン補給に  
ぴったり

きゅうり



水分補給で  
体をクールダウン

豚肉



ビタミンB1で  
疲労回復

しょうが・みょうが・大葉



香りで食欲アップ

水分補給も  
忘れずに！



こまめに水分をとりましょう。  
のどが渇く前に少しずつ  
飲むことが大切です。

バランスの良い食事で  
抵抗力を高めましょう！



しっかり手洗い・しっかり加熱・早めの冷蔵で、  
食中毒を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう！





中央いきいきプラザ内デイサービスセンター 献立表



2026年 8月分

|     | 日  | 月                                                        | 火                                                         | 水                                                        | 木                                                        | 金                                                        | 土                                                        |
|-----|----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 昼食  |    |                                                          |                                                           |                                                          |                                                          |                                                          | 1                                                        |
|     |    |                                                          |                                                           |                                                          |                                                          |                                                          | 豚角煮<br>じゃがバター<br>菜の花とキャベツのわさび和え                          |
|     |    |                                                          |                                                           |                                                          |                                                          |                                                          | 1杯分 - 383kcal 蛋白質 16.2g<br>脂質 31.3g 炭水化物 9.3g<br>食塩 1.4g |
|     |    |                                                          |                                                           |                                                          |                                                          |                                                          | ふんわりバターケーキ                                               |
| おやつ |    |                                                          |                                                           |                                                          |                                                          |                                                          |                                                          |
|     | 2  | 3                                                        | 4                                                         | 5                                                        | 6                                                        | 7                                                        | 8                                                        |
| 昼食  |    | ジューシーメンチカツ<br>やわらかごぼうのおかか煮<br>小松菜と椎茸のおひたし                | たらバター醤油焼き<br>付) いんげん<br>あんかけふくさ卵<br>ヤングコーンのお浸し            | 赤魚の煮付け<br>付) 花人参<br>焼きなす<br>オクラの鬼おろし                     | チキンカツ(大葉)<br>金平ごぼう<br>青梗菜の彩り生姜和え                         | メバルのアクアパッツァ風<br>ジャーマンポテト<br>大根フレンチサラダ                    | さわらの照り焼き<br>付) 花人参<br>白菜の煮びたし<br>もやしのごま和え                |
|     |    | 1杯分 - 270kcal 蛋白質 6.6g<br>脂質 16.8g 炭水化物 23.3g<br>食塩 1.9g | 1杯分 - 143kcal 蛋白質 10.2g<br>脂質 6.1g 炭水化物 11.5g<br>食塩 1.2g  | 1杯分 - 80kcal 蛋白質 8.4g<br>脂質 1.7g 炭水化物 8.3g<br>食塩 0.6g    | 1杯分 - 143kcal 蛋白質 10.6g<br>脂質 3.1g 炭水化物 19g<br>食塩 1.7g   | 1杯分 - 126kcal 蛋白質 7.2g<br>脂質 6g 炭水化物 10.8g<br>食塩 1.4g    | 1杯分 - 145kcal 蛋白質 11.5g<br>脂質 8g 炭水化物 8g<br>食塩 1.1g      |
| おやつ |    | 薄皮まんじゅう                                                  | サラピーナ                                                     | 北海道純生<br>バタークッキー                                         | もみじまんじゅう                                                 | しらすとアーモンドの<br>サクサクせんべい                                   | 華やかミックス甘納豆                                               |
|     | 9  | 10                                                       | 11                                                        | 12                                                       | 13                                                       | 14                                                       | 15                                                       |
| 昼食  |    | ごろごろ野菜のポークカレー<br>ブロッコリーのペペロンチーノ<br>福神漬                   | 愛情食堂<br>ロコモコ丼<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>ビタミン大根(青芯大根)のバジル炒め      | すけそうたらの幽庵焼き<br>こうやの炒り豆腐<br>もやしとわかめの出汁醤油和え                | 肉じゃが<br>茄子のだし浸し<br>もずく和え                                 | とろろそば<br>かに入りつみれ<br>黄桃缶                                  | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め<br>チヂミ<br>白菜とわかめの生姜和え                     |
|     |    | 1杯分 - 194kcal 蛋白質 7.4g<br>脂質 9.1g 炭水化物 21.5g<br>食塩 2.9g  | 1杯分 - 235kcal 蛋白質 12.3g<br>脂質 14.8g 炭水化物 15.1g<br>食塩 1.8g | 1杯分 - 104kcal 蛋白質 12.2g<br>脂質 2.2g 炭水化物 8.9g<br>食塩 0.8g  | 1杯分 - 98kcal 蛋白質 4.4g<br>脂質 0g 炭水化物 13.6g<br>食塩 1.8g     | 1杯分 - 320kcal 蛋白質 15.3g<br>脂質 2.5g 炭水化物 59.2g<br>食塩 1.4g | 1杯分 - 173kcal 蛋白質 8.5g<br>脂質 10.3g 炭水化物 12.5g<br>食塩 1.6g |
| おやつ |    | ベルギーワッフル                                                 | 黒糖わらびもち                                                   | かわいい牛乳パン                                                 | 甘えび焼<br>(えびのマヨネーズ味)                                      | 元気ビスケット                                                  | 栗まんじゅう                                                   |
|     | 16 | 17                                                       | 18                                                        | 19                                                       | 20                                                       | 21                                                       | 22                                                       |
| 昼食  |    | かに玉丼<br>冬瓜の生姜あんかけ<br>輪切り胡瓜の醤油漬                           | ポークステーキ<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>パイン缶スライス                     | マス味醂漬け焼き<br>あんかけふくさ卵<br>小松菜のおろし和え                        | たら煮付け<br>付) 花人参<br>三色豆<br>胡瓜とツナの酢の物                      | フライドチキン<br>かぶとブロッコリーのクリームソース<br>かぼちゃサラダ                  | スタミナ豚丼<br>ヤングコーンのバター醤油風<br>ほうれん草とゆばの和え物                  |
|     |    | 1杯分 - 138kcal 蛋白質 7.2g<br>脂質 6.2g 炭水化物 14.7g<br>食塩 2.8g  | 1杯分 - 189kcal 蛋白質 10.8g<br>脂質 9g 炭水化物 15.9g<br>食塩 2g      | 1杯分 - 162kcal 蛋白質 13.5g<br>脂質 9.4g 炭水化物 6.2g<br>食塩 1.1g  | 1杯分 - 160kcal 蛋白質 12.9g<br>脂質 1.9g 炭水化物 22.1g<br>食塩 1.5g | 1杯分 - 191kcal 蛋白質 11.8g<br>脂質 9.4g 炭水化物 16.2g<br>食塩 1.3g | 1杯分 - 189kcal 蛋白質 18.2g<br>脂質 7.5g 炭水化物 11.4g<br>食塩 1.6g |
| おやつ |    | バランスパワー バニラ                                              | 牛乳ケーキ                                                     | しろえびあられ                                                  | 丸ぼうろ                                                     | レーズンクリームサンド                                              | たまごロールケーキ                                                |
|     | 23 | 24                                                       | 25                                                        | 26                                                       | 27                                                       | 28                                                       | 29                                                       |
| 昼食  |    | 炭火焼てりやきチキン<br>金平ごぼう<br>白菜としいたけの和え物                       | ポークチャップ<br>カリフラワーのバジル和え<br>コーン入りコールスロー                    | 夏バテ予防メニュー<br>からあげうどん<br>ほうれん草の煮浸し<br>フルーツ (みかん缶)         | にしん生姜煮<br>こんにゃくレンコン金平<br>だし入りわかめの酢の物 (しらす)               | 本格スパイスのベジキーマカレー<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>フルーツカクテル             | トンカツ<br>山形県産車麩の煮物<br>山菜おろし                               |
|     |    | 1杯分 - 206kcal 蛋白質 14.8g<br>脂質 6.8g 炭水化物 21.9g<br>食塩 3g   | 1杯分 - 128kcal 蛋白質 8.9g<br>脂質 3.6g 炭水化物 12.2g<br>食塩 1.8g   | 1杯分 - 313kcal 蛋白質 12.8g<br>脂質 8.2g 炭水化物 44.5g<br>食塩 1.6g | 1杯分 - 150kcal 蛋白質 8.5g<br>脂質 7.1g 炭水化物 13.2g<br>食塩 1.5g  | 1杯分 - 198kcal 蛋白質 11.1g<br>脂質 8.5g 炭水化物 20.1g<br>食塩 2g   | 1杯分 - 221kcal 蛋白質 15g<br>脂質 6.5g 炭水化物 27.7g<br>食塩 1.4g   |
| おやつ |    | カップゼリー メロン                                               | ジャンボドーナツ                                                  | オランダせんべい<br>梅こんぶ味                                        | Mの時間<br>ホワイトクリーム                                         | バナナパウンドケーキ                                               | ころっとプリン                                                  |
|     | 30 | 31                                                       |                                                           |                                                          |                                                          |                                                          |                                                          |
| 昼食  |    | 豚角煮<br>中華風春雨<br>白菜となめ茸の香味和え                              |                                                           |                                                          |                                                          |                                                          |                                                          |
|     |    | 1杯分 - 284kcal 蛋白質 15.6g<br>脂質 20.4g 炭水化物 9.5g<br>食塩 1.7g |                                                           |                                                          |                                                          |                                                          |                                                          |
| おやつ |    | もっちりたい焼き<br>あんこ                                          |                                                           |                                                          |                                                          |                                                          |                                                          |

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。