

ご利用者様 各位

発行日：令和8年9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

10月
October

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



敬老会を開催しました。9/17（木）は敬老ピ
ンゴ大会、9/18（金）は「フラット」のお二人によ
るギター演奏もあり、両日ともに会場は大盛り上がり
でした。ご参加くださった皆様、そして素敵なステー
ジを披露してくださったゲストの皆様ありがとうございました。

祝 これからもお元気で
お過ごし下さい



かんぱーい



10月10日は何の日でしょう？

1999年までは「体育の日」でしたが、2000年以降は10月第2月曜日に移動しました。
更に2020年からは「スポーツの日」と名称が変わり、国民がスポーツに親しみ、健康な心
身を培う日となりました。転びにくい体づくりをしましょう。

**10月10日は、日本転倒予防学会が制定する
「転倒予防の日」です。**

厚生労働省と消費者庁は学会と協力して転倒予防の呼びかけを行っています。
住み慣れた自宅でも、わずかな段差や床に置いてある物につまづく、
足をすべらせるなどの転倒が多く発生しています。
運よく軽いケガで済めば幸いですが、骨折や頭部外傷などその後の
生活が脅かされるケガをしないよう、日頃から生活環境を整え、
転びにくい体づくりをしましょう。

【参考文献 転倒予防の日に関するHP】



秋と言えば、何の秋を思い浮かべますか？

多くの人は「食欲の秋」と答えるのではないのでしょうか。
猛暑の夏がようやく終わり、秋の味覚がお店に並ぶ季節になりました。
旬の食材は、その季節に必要な栄養素を多く含むとされており、
香りや旨味が豊富でおいしく感じやすい時期です。
暑さで食欲が低下した人も、過ごしやすい季節となり食欲が出てきませんか？



新米（去年は令和の米騒動で価格高騰）

鮭、さんま、カツオなどの魚

サツマイモ、栗、かぼちゃなどの野菜やキノコ類

りんご・梨・ぶどう・柿などの果物 を食べて心も体も元気になりましょう。



涼くなったとたんに、寒いからと必要以上に重ね着したり、暖房をつけたり、水分補給を
怠ったりしていませんか。秋は空気が乾燥しやすく、汗はかきにくく喉も渇きにくくなります
ので、引き続き水分はこまめに取り、脱水に気をつけましょう。

インフルエンザ予防接種のご案内

千葉市はインフルエンザ予防接種が10月1日から始まります。
例年通り予防接種をお勧めしますが、迷っている方はかかりつけ医等に相談の上、接種するか否
かを決めていただければと思います。接種された方は、デイサービスへお知らせください。



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 10月分

	日	月	火	水	木	金	土
昼食					1	2	3
					赤魚の煮付け 付) いんげん たけのこの煮物 胡瓜とツナの酢の物	鶏つくね じゃがバター 茄子のだし浸し	豚ごぼうの柳川風 青菜の鶏そぼろ煮 白菜の胡麻酢和え
					I単位* - 89kcal 蛋白質 9.5g 脂質 2.5g 炭水化物 6.7g 食塩 1.7g	I単位* - 222kcal 蛋白質 9g 脂質 11.9g 炭水化物 19.7g 食塩 1.2g	I単位* - 197kcal 蛋白質 8.1g 脂質 12.1g 炭水化物 13.7g 食塩 1.4g
おやつ					もっちりたい焼き クリーム	プロテインウエハース レモンバニラ味	もみじまんじゅう
昼食	4	5	6	7	8	9	10
		ピザ風トマチーチキン 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	山菜おろしうどん ほぐしだらの和風あんかけ だし入りわかめの酢の物 (しらす)	たらバター醤油焼き 付) 花人参 こんにやくレンコン金平 インゲンと木耳の和え物	秋の味覚献立 いも煮風 茄子の味噌炒め 小松菜と椎茸のおひたし	赤魚の塩焼き 付) 花人参 ヤングコーンのバター醤油風 十彩ひじき	骨までやわらか! さば煮付け 付) いんげん さつまいも甘露煮 白菜としらすの和え物
		I単位* - 235kcal 蛋白質 13.7g 脂質 15.9g 炭水化物 10.9g 食塩 2g	I単位* - 274kcal 蛋白質 9.4g 脂質 6g 炭水化物 45.3g 食塩 2.1g	I単位* - 108kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.9g 炭水化物 14.3g 食塩 1.1g	I単位* - 270kcal 蛋白質 7.8g 脂質 15.7g 炭水化物 23.8g 食塩 2.5g	I単位* - 107kcal 蛋白質 8.5g 脂質 5.2g 炭水化物 6.9g 食塩 0.8g	I単位* - 175kcal 蛋白質 12.3g 脂質 5.7g 炭水化物 21g 食塩 1.1g
おやつ		丸ぼうろ	サラピーナ	北海道純生バタークッキー	ヨーグルトゼリー	しらすとアーモンドの サクサクせんべい	華やかミックス甘納豆
昼食	11	12	13	14	15	16	17
		あじ西京焼き 付) いんげん 山形県産車麩の煮物 オクラおかか和え	欧風ビーフカレー カリフラワーのバジル和え フルーツ (みかん缶)	豚角煮 うずらまめ 胡瓜とツナの酢の物	直火焼ハンバーグ (和風玉葱ソース) 大根の煮物 白菜とカニカマの和え物	肉じゃが そぼろ豆腐 もやしのごま和え	鶏の唐揚げ 茄子の煮浸し生姜風味 長芋のめかぶ和え
		I単位* - 156kcal 蛋白質 16.3g 脂質 2.9g 炭水化物 16.2g 食塩 1g	I単位* - 242kcal 蛋白質 4.6g 脂質 16.8g 炭水化物 17.7g 食塩 2.5g	I単位* - 357kcal 蛋白質 18.1g 脂質 20.6g 炭水化物 24.9g 食塩 1.9g	I単位* - 186kcal 蛋白質 11.7g 脂質 8.6g 炭水化物 15.9g 食塩 2g	I単位* - 140kcal 蛋白質 6.6g 脂質 3.6g 炭水化物 14g 食塩 1.5g	I単位* - 217kcal 蛋白質 11.9g 脂質 11.8g 炭水化物 13.8g 食塩 1.8g
おやつ		ブルーベリーのタルト	ふんわり日和 (ふわしょうゆ)	かわいい牛乳パン	甘えび焼 (えびのマヨネーズ味)	カルシウム塩せんべい	山形のさくらんぼゼリー
昼食	18	19	20	21	22	23	24
		コク旨! 麻婆豆腐 チャプチェ ザーサイと木耳の中華和え	白身魚のフライ 付) いんげん かに入りつみれ 姫皮竹の子とふきのおひたし	すけそうたらの幽庵焼き こんにやくレンコン金平 ささげのお浸し	フライドチキン ブロッコリーのペペロンチーノ かぼちゃサラダ	ロールキャベツ ヤングコーンのバター醤油風 3種野菜の和風ピクルス	ナガメバルの白醤油風味焼き 付) いんげん 里芋の煮物 白菜とわかめの生姜和え
		I単位* - 153kcal 蛋白質 5.9g 脂質 7.5g 炭水化物 16.3g 食塩 1.7g	I単位* - 209kcal 蛋白質 9.7g 脂質 11.9g 炭水化物 15.9g 食塩 1.3g	I単位* - 88kcal 蛋白質 9.7g 脂質 1g 炭水化物 10g 食塩 0.9g	I単位* - 196kcal 蛋白質 12.7g 脂質 10.4g 炭水化物 15.2g 食塩 1.3g	I単位* - 102kcal 蛋白質 4.2g 脂質 5.6g 炭水化物 9.8g 食塩 1.2g	I単位* - 92kcal 蛋白質 9.7g 脂質 1.9g 炭水化物 8.8g 食塩 0.9g
おやつ		北海道焼もちこしせん	あん入りソフトみそパン	オランダせんべい 梅こんぶ味	チョコチップ ソフトクッキーバニラ	レーズンクリームサンド	さっぱり塩味
昼食	25	26	27	28	29	30	31
		カレーINメンチカツ 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	愛情食堂 まぐろの山かけ丼 茄子の味噌炒め パイン缶スライス	炭火焼てりやきチキン 冬瓜の生姜あんかけ 菜の花の辛子和え	骨までやわらか! さばの味噌煮 付) いんげん さつまいものレモン煮 おくらとえのきのお浸し	トビウオのさんが焼き風 付) 花人参 金平ごぼう 青梗菜の彩り生姜和え	トンカツ 白菜の煮びたし ふきの酢味噌和え
		I単位* - 212kcal 蛋白質 6.4g 脂質 10.8g 炭水化物 21.1g 食塩 1.1g	I単位* - 196kcal 蛋白質 14.3g 脂質 6.4g 炭水化物 21.1g 食塩 1.2g	I単位* - 186kcal 蛋白質 15.1g 脂質 5.8g 炭水化物 18.6g 食塩 2.7g	I単位* - 189kcal 蛋白質 12g 脂質 5.6g 炭水化物 23.6g 食塩 1.4g	I単位* - 135kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.9g 炭水化物 19.1g 食塩 1.8g	I単位* - 180kcal 蛋白質 10.5g 脂質 7.3g 炭水化物 19.1g 食塩 1.1g
おやつ		Mの時間 ホワイトクリーム	薄皮まんじゅう	しろえびあられ	レモンティー風ゼリー	バランスパワー バニラ	牛乳ケーキ



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。

