

デイサービス便り

グリーンロード

令和5年1月



新年あけましておめでとうございます。
今年もよろしく願い申し上げます。
皆様におかれましては、穏やかな新年を
お迎えのこととお慶びを申し上げます。
今年も皆様にとって健やかで、穏やかな
一年となりますよう、職員一同頑張って
参ります。

皆様のご利用をお待ちしております。



皆様に絵馬を書いて頂き
田無神社に奉納して参ります。



画用紙や折り紙を切った
り、貼ったり、丸めたりと

お楽しみ会を行いました。

年の瀬の頃！ かった活動&行事のご紹介です

皆さんとってもお上手です

HAPPY
BIRTHDAY

12月生まれおめでとうございます。
ビンゴ大会でモコモコウオーマー
当たりました。





白組優勝



元職員の方やボランティアの
学生さんの参加による唄や
ギター演奏で、大盛り上がりでした。



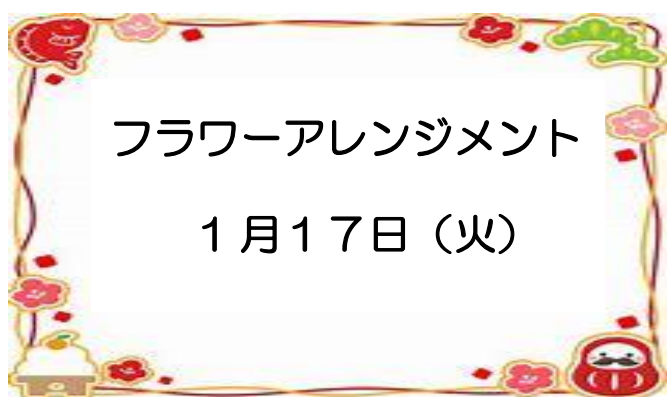
ミュージックセラピー

1月18日（水） & 1月24日



午前・・・季節の話、リハビリ体操、口腔体操

午後・・・個別機能訓練、歌体操、装飾、脳トレ、運動レク



散髪日

1月10日（火）

13時30分より

グリーンロードのデイサービスをご利用希望の方、
ご興味やご相談がある方は、お気軽にご連絡ください。
また、ご利用頂いている方は、ご利用日でない日でも
振替利用、追加利用ができます。

生活相談員 北原・鈴木

デイサービスセンターグリーンロード

〒188-0004

東京都西東京市西原町 2-2-11

TEL 042-467-7759 FAX 042-461-5995

※ホームページも随時更新しております。

<https://greenroad.or.jp/> *予定は、変更する事もございます。



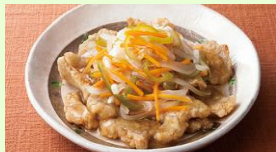
☆2023年1月 グリーンロードのお食事紹介☆

グリーンロードでは、お食事を楽しんでいただけるように、毎月さまざまな取り組みを行っております。

《選べるソース》

配膳時、好きなソースをお選びいただきます。

17日(火)



甘酢あん又はチリソース

25日(水)



中濃ソース又はタルタルソース

※写真はイメージです

《選べるおやつ》

来所時、当日のおやつをお選びいただきます。

12日(木)



どの和菓子が届くか
おやつまで楽しみに！

パンケーキ又は和菓子

20日(金)



どの和菓子が届くか
おやつまで楽しみに！

いちごクレープ又は和菓子

《からだ元気メニュー》

毎月テーマを決めて、ポスター掲示しカードを添えて提供しています。
12月は「ビタミンたっぷり」メニューでした。

～ビタミンたっぷり～

12月26日(月) 昼食

*すりおろしレンコンと冬野菜のカレー *パンナコッタ
*コンソメスープ はちみつレモンソース
*キャベツのマリネサラダ

ビタミンは、健康を維持する働きがあります。身体の中で作ることがほとんどできないため、食べ物から摂ることが必要です。
今回は、ビタミンがたくさん摂れるお食事をご用意いたしました。

☆冬野菜の効能と特徴☆

効能
冬野菜には、体を温める効果があります。
また、ビタミンCがとても豊富なため、風邪予防に効果的です。

特徴
冬野菜は、甘いことが特徴です。寒さに耐えるため、葉に糖を蓄える性質を生かしています。

☆ビタミンの働きと食材について☆

ビタミンA
目や皮膚の健康を保つ

ビタミンC
コラーゲンの生成を助け、免疫力を高める

株式会社LEOCのポスターを参照

ビタミンは、
健康を維持する
働きがあります。
食べ物からしっかり
とり、元氣よく冬を
乗り切りましょう！



1月は「腸内環境を整えよう」メニューです。

《今年もよろしく願いいたします》

あけましておめでとうございます。

今年も、皆様が元氣よく楽しく過ごせるように、また皆様の笑顔を増やせるように食事の面からサポートさせていただきます。

さまざまなイベントや行事も行っていく予定です。

リクエストがあればぜひ職員まで声をかけてください。

皆様のご利用をお待ちしております。

今年もよろしく願いいたします。



2023年1月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
		4日	5日	6日
		ご飯 清まし汁 ほっけの塩焼き ささみと青菜のごま和え りんごゼリー☆	ちゃんぽん 焼餃子 白菜のザーサイ和え パイン	卵サンド ツナサンド 豆乳スープ ブロッコリーサラダ オレンジムース
		Ical: -389kcal 卵パク: 19.5g 脂質: 6.0g 炭水化: 60.4g 食塩相: 1.9g	Ical: -464kcal 卵パク: 17.5g 脂質: 13.0g 炭水化: 67.0g 食塩相: 2.1g	Ical: -482kcal 卵パク: 20.1g 脂質: 22.2g 炭水化: 51.0g 食塩相: 2.9g
9日	10日	11日	12日	13日
ご飯 味噌汁 鰯の胡麻焼き わさび和え りんごムース	【郷土料理 山梨県】 ほうとう風うどん 鶏レバーの煮付け 卵の花 ぶどうゼリー☆	かき揚げ丼 豚汁 ひじきの煮物 オレンジ	ハヤシライス コーンチャウダー イタリアンサラダ フルーツヨーグルト 	いなり寿司 具沢山味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 いちごゼリー
Ical: -420kcal 卵パク: 21.6g 脂質: 7.6g 炭水化: 63.4g 食塩相: 2.2g	Ical: -569kcal 卵パク: 21.1g 脂質: 13.6g 炭水化: 86.6g 食塩相: 3.3g	Ical: -447kcal 卵パク: 14.2g 脂質: 13.6g 炭水化: 65.6g 食塩相: 2.4g	Ical: -527kcal 卵パク: 19.3g 脂質: 17.7g 炭水化: 69.1g 食塩相: 1.6g	Ical: -495kcal 卵パク: 18.0g 脂質: 11.0g 炭水化: 77.8g 食塩相: 2.1g
16日	17日	18日	19日	20日
ご飯 味噌汁 牛肉コロッケ 春菊の白和え ミルクムース	《選べるソースの日》 ご飯 中華スープ 白身魚のチリソース 甘酢あん 五目ビーフン 杏仁フルーツ	卵サンド ツナサンド ブラウンシチュー ハムサラダ ぶどうゼリー☆	ご飯 清まし汁 鰯の野菜あんかけ 柚香なます りんごゼリー☆	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 切干大根の煮物 ミルクムース 
Ical: -550kcal 卵パク: 14.8g 脂質: 14.1g 炭水化: 89.3g 食塩相: 2.6g	Ical: -370kcal 卵パク: 16.9g 脂質: 3.4g 炭水化: 65.2g 食塩相: 2.4g	Ical: -558kcal 卵パク: 19.9g 脂質: 22.2g 炭水化: 67.6g 食塩相: 3.5g	Ical: -415kcal 卵パク: 18.1g 脂質: 7.4g 炭水化: 64.0g 食塩相: 1.8g	Ical: -495kcal 卵パク: 21.7g 脂質: 13.3g 炭水化: 68.0g 食塩相: 2.1g
23日	24日	25日	26日	27日
肉そば がんもの煮物 大根のさっぱり和え キウイフルーツ	チキンカレー コンソメスープ イタリアンサラダ バナナヨーグルト	《選べるソースの日》 ご飯 コンソメスープ アジフライ中濃ソース タルタルソース さつまいもサラダ ピーチムース	からだ元気【腸内環境を整えよう】 さつまいもご飯 具沢山汁 鶏肉のヨーグルト味噌漬け焼き ひじきの生姜煮 パインムース	ご飯 清まし汁 天ぷら 白菜のなめたけ和え 抹茶ゼリー
Ical: -448kcal 卵パク: 21.0g 脂質: 10.8g 炭水化: 64.4g 食塩相: 2.2g	Ical: -492kcal 卵パク: 19.5g 脂質: 15.4g 炭水化: 66.3g 食塩相: 2.6g	Ical: -491kcal 卵パク: 16.0g 脂質: 10.8g 炭水化: 80.8g 食塩相: 2.7g	Ical: -475kcal 卵パク: 23.2g 脂質: 8.8g 炭水化: 73.4g 食塩相: 2.3g	Ical: -402kcal 卵パク: 11.7g 脂質: 5.9g 炭水化: 73.7g 食塩相: 1.4g
30日	31日			
卵サンド ポテトサンド 豆乳スープ マカロニサラダ 青りんごゼリー	ご飯 清まし汁 カレーの味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 パインムース 	  1月7日(土) 七草		
Ical: -496kcal 卵パク: 14.2g 脂質: 20.6g 炭水化: 63.3g 食塩相: 2.5g	Ical: -429kcal 卵パク: 20.9g 脂質: 4.5g 炭水化: 73.5g 食塩相: 1.7g	当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。		

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。