

デイサービス便り

グリーンロード 令和5年2月

寒さが一段ときびしい季節になりました。

暦の上では、「立春」を迎え春が始まります。

段々と陽が伸び春の植物、梅など
あちらこちらで咲き始めています。

2月と言えば、節分ですね。

豆をまいて、邪気を払い、福を呼び寄せ

寒さを吹き飛ばし、体調に気を付けて、無理をしすぎない様
に楽しくデイサービスで、過ごして頂きたいと思っております。



イベントの予定

卓球大会 8 日（水）開催します。



優勝のサプライズ?



ジックセラピー 9 日（木） & 17 日（金）

三線&演芸コンサート 1 3（月）



と踊りのミニコンサート 2 4（金）



活動の紹介です



皆様に書いて、頂いた絵馬を
田無神社に奉納して参りました。
今年も皆様が健康で幸せに過ごせ
ますように

職員一同

HAPPY
BIRTHDAY



1月生まれの誕生者様
8名いらっしゃいました。



おめでとう
ございました。



皆さん真剣です



かわいくアレンジ
できました



ニッコリ笑顔



た
歌謡曲や唱歌など季節に合わせ
由なつかりはな

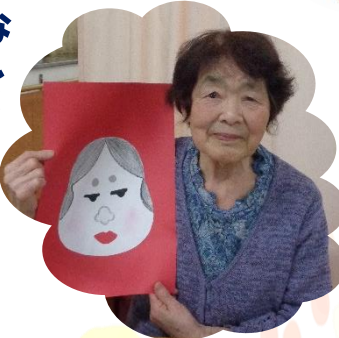


歌は大好きです
ピース



福のお面で厄払い

なんとなく皆さん似てるね。



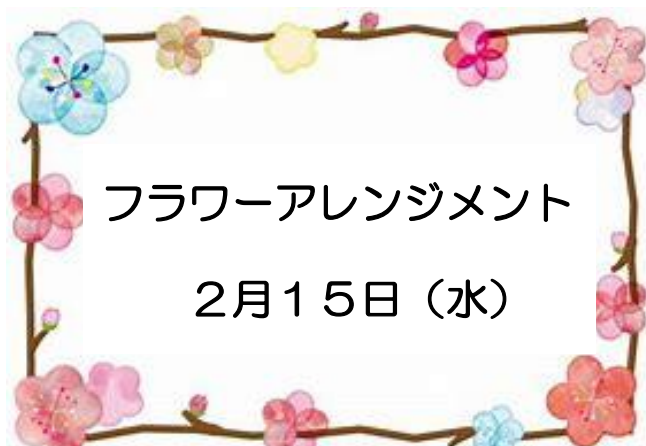
いつもご利用ありがとうございます。

冬本番を迎え、道路の凍結や積雪などが、影響しお迎えの時刻が通常よりも遅くなることも予想されます。外は大変に寒いので、送迎車が到着するまではご自宅の中で、お待ち頂きますようお願い申し上げます。



午前・・・季節の話、リハビリ体操、口腔体操

午後・・・リハビリ体操、歌体操、装飾、脳トレ、運動レク



散髪日



2月14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2月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
		1日	2日	3日
	当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。	ご飯 かきたま汁 あじの塩焼き 茄子の煮浸し イチゴムース I総計:455kcal 卵白ク:19.1g 脂質:13.4g 炭水化:60.5g 食塩相:2.0g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 海草サラダ オレンジゼリー I総計:454kcal 卵白ク:19.3g 脂質:10.8g 炭水化:66.4g 食塩相:1.8g	<<節分>> いなり寿司 大豆の呉汁 いわしつみれのおろし煮 杏ゼリー I総計:663kcal 卵白ク:26.2g 脂質:17.6g 炭水化:96.7g 食塩相:2.7g
6日	7日	8日	9日	10日
ご飯 清まし汁 鶏肉の生姜焼 いんげんの胡麻和え ミルクムース	卵サンド ツナサンド コーンチャウダー スパゲティサラダ フルーツMIXゼリー 選べる おやつの日	とり天うどん 車麩の煮物 インゲンのゴマドレ和え コーヒーゼリー	《肉の日》 ご飯 清まし汁 牛肉のしぐれ煮 れんこんピリ辛炒め イチゴムース	《選べるソースの日》 ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 中濃ソース タルタルソース 胡瓜の酢の物 オレンジ
I総計:476kcal 卵白ク:20.9g 脂質:13.5g 炭水化:65.3g 食塩相:2.1g	I総計:514kcal 卵白ク:15.9g 脂質:21.2g 炭水化:62.7g 食塩相:2.7g	I総計:469kcal 卵白ク:17.4g 脂質:9.8g 炭水化:75.7g 食塩相:3.0g	I総計:454kcal 卵白ク:14.2g 脂質:10.9g 炭水化:71.3g 食塩相:1.6g	I総計:403kcal 卵白ク:13.5g 脂質:10.4g 炭水化:61.8g 食塩相:1.8g
13日	14日	15日	16日	17日
ご飯 味噌汁 すきやき風卵とし 千切り野菜の和え物 黒糖ゼリー	ミートソーススパゲティ コンソメスープ シーザーサラダ ミルクムース	ご飯 清まし汁 天ぷら 印元の黒胡麻和え りんごゼリー	ご飯 清まし汁 白身魚のみぞれかけ なすの南蛮漬 ぶどうゼリー	チキンカレー コンソメスープ かぼちゃサラダ バナナヨーグルト
I総計:520kcal 卵白ク:22.9g 脂質:16.4g 炭水化:64.9g 食塩相:1.7g	I総計:473kcal 卵白ク:25.0g 脂質:11.0g 炭水化:65.9g 食塩相:2.4g	I総計:442kcal 卵白ク:13.8g 脂質:7.4g 炭水化:76.8g 食塩相:1.6g	I総計:538kcal 卵白ク:18.1g 脂質:18.7g 炭水化:68.4g 食塩相:1.6g	I総計:566kcal 卵白ク:18.4g 脂質:19.1g 炭水化:78.8g 食塩相:2.5g
20日	21日	22日	23日	24日
ご当地メニュー【秋田県】 横手焼きそば 芋の子汁 大根のくるみ味噌かけ りんごゼリー	<<握り寿司イベント>> にぎり寿司 清まし汁 茶碗蒸し 抹茶ゼリー	豚丼 味噌汁 さつま芋のレモン煮 パイン 選べる おやつの日	卵サンド タラモサンド 豆乳スープ マカロニサラダ オレンジムース	赤飯 清まし汁 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のおかか和え 練乳あずきプリン
I総計:531kcal 卵白ク:20.9g 脂質:15.7g 炭水化:73.3g 食塩相:2.9g	I総計:557kcal 卵白ク:31.6g 脂質:11.9g 炭水化:80.4g 食塩相:2.3g	I総計:497kcal 卵白ク:19.8g 脂質:12.3g 炭水化:75.3g 食塩相:1.6g	I総計:500kcal 卵白ク:14.8g 脂質:21.7g 炭水化:61.1g 食塩相:3.0g	I総計:482kcal 卵白ク:26.6g 脂質:8.1g 炭水化:73.5g 食塩相:2.4g
27日	28日			
《選べるソースの日》 ご飯 味噌汁 ポークソテー バーベキューソース オニオンソース 春雨サラダ イチゴムース 芋煮会	からだ元気【花粉症予防】 わかめご飯 味噌汁 さばの梅おろしソース 菜の花の土佐和え バナナヨーグルト I総計:533kcal 卵白ク:21.1g 脂質:18.8g 炭水化:66.1g 食塩相:2.5g			
I総計:500kcal 卵白ク:21.7g 脂質:16.1g 炭水化:65.0g 食塩相:2.4g				

※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。

☆2023年2月 グリーンロードのお食事紹介☆

グリーンロードでは、お食事も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けます。

10日(金)



中濃ソース又はタルタルソース

27日(月)



バーベキューソース又はオニオンソース

※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けます。

7日(火)



今川焼き又はワッフル

22日(水)



バナナクレープ又はどら焼き

《握りずしイベント》

11月に実施ができなかった寿司行事を2月21日(火)に行うことになりました。

ご利用日以外でご希望の方は、ぜひお問い合わせください。



前回の写真です



《ご当地メニュー 秋田県》

2月20日(月)は“ご当地メニュー 秋田県”です。

皆さん、秋田と言えば何を思い浮かべますか？

私は、きりたんぽ、いぶりがっこ、あと、なまはげです(^^)/
今回は、秋田県のB級グルメを始め、ほっこりする汁物など
ご用意しております。

秋田県へ旅に出かけた気分を食事を感じてみませんか？
ご利用お待ちしております♪

