デイサービス便り

グリーンロード　令和5年4月

　暖かな春の日差しが何よりもうれしい季節となってきました。

　今年は桜が咲くのが早かったですね。

　送迎の際にも近くの公園の桜のトンネルをくぐり皆さん、きれいに

　咲いていて素晴らしいとお話しされながら見る事

た。

　先日、第一陣の方が　お花見に行ってきました。

　桜を観賞して、皆さんの笑顔も満開でした。

イベントの予定

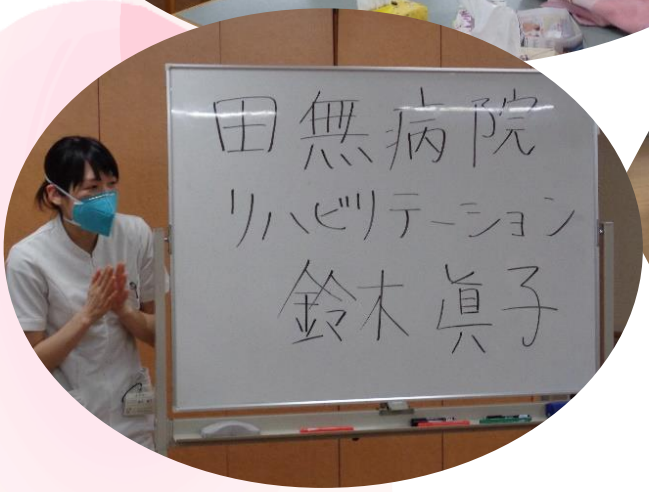
ミュージックセラピー　5日（水）13日（木）

お花の散策散歩に出掛けます。（お天気通い日に）

ゲーム大会やビンゴ大会

歌と踊りショーなど、盛り沢山で楽しんで

田無病院の理学療法士による



身体の話を熱心に聞きながら皆さん集中して体操されていました。

活動のご紹介です

3月生まれおめでとうございます。

お雛様の壁絵を作って頂きました

西原公園に行ってきました。

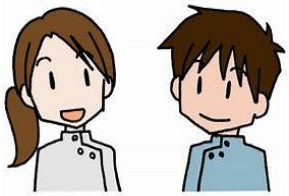
ハーイポーズ・満開の笑顔

皆さんで作った、しだれ桜も咲きました

ボウリング大会、盛り上がりました

鰻ランチは旨かった

田無病院理学療法士によるリハビリ体操の日程



4/10（月）　4/12（水）　4/21（金）

4/25（火）　4/27（木）

楽しく、元気に無理なく

身体を動かしましょう。

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

フラワーアレンジメント
4月17日（月）

散髪日

4月11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4月　　デイサービス　　グリーンロード

（月）	（火）	（水）	（木）	（金）
３日	４日	５日	６日	７日
ご飯 清まし汁 豚肉のオイスター炒め 切干大根の煮物 ミルクムース	ビビンバ丼 中華スープ 春巻き パインゼリー☆	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ じゃがいも金平 オレンジ	≪お花見≫ たけのこご飯 清まし汁 鰆の山椒焼き 春野菜の炊き合わせ いちごゼリー 	醤油ラーメン 焼売 キャベツとツナのサラダ 杏仁フルーツ
ｴﾈﾙｷﾞｰ:473kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.3g 脂質　:11.3g　炭水化:68.6g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.6g 脂質　:14.7g　炭水化:68.8g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.1g 脂質　:14.6g　炭水化:69.4g 食塩相:2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:474kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.5g 脂質　:8.6g　炭水化:70.7g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:436kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.0g 脂質　:14.5g　炭水化:56.9g 食塩相:2.9g
１０日	１１日	１２日	１３日	１４日
ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 そぼろきんぴら りんごムース	【選べるソースの日】 ご飯 すまし汁 たらの　柚子胡椒風味あんかけ うめソース さつま揚げの煮物 いちごムース	【パンの日】 卵サンド ツナサンド ミルクスープ ハムサラダ ぶどうゼリー☆ 	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 白菜の甘酢漬 パイン 選べる おやつの日	ご当地【京都府】 衣笠丼 いとこ汁 大根と厚揚げの炊いたん 抹茶ゼリー
ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.9g 脂質　:10.4g　炭水化:73.3g 食塩相:2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:423kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9g 脂質　:7.4g　炭水化:62.8g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:502kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.5g 脂質　:22.9g　炭水化:53.6g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:455kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.7g 脂質　:10.3g　炭水化:67.4g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:17.4g 脂質　:9.5g　炭水化:73.7g 食塩相:2.6g
１７日	１８日	１９日	２０日	２１日
【なすび記念日】 ご飯 味噌汁 肉豆腐 なすのお浸し 杏ゼリー 	ご飯 清まし汁 天ぷら 青菜のしそ和え 梅ゼリー	いなり寿司 清まし汁 鶏肉と根菜の煮物 フルーツポンチ	ご飯 かきたま汁 鯖の香味ダレがけ いんげんのごま味噌和え いちごムース	卵サンド タラモサンド コンソメスープ ごろごろサラダ ピーチムース
ｴﾈﾙｷﾞｰ:542kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g 脂質　:17.3g　炭水化:72.0g 食塩相:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:431kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:12.3g 脂質　:9.0g　炭水化:72.5g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.8g 脂質　:11.6g　炭水化:73.0g 食塩相:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:541kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g 脂質　:22.0g　炭水化:61.9g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:444kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.7g 脂質　:18.8g　炭水化:54.4g 食塩相:3.2g
２４日	２５日	２６日	２７日	２８日
チキンカレー たまごスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト	菜の花とベーコンのパスタ コンソメスープ さつま芋サラダ ピーチゼリー☆ 選べる おやつの日	【選べるソースの日】 ご飯 すまし汁 白身魚フライ　中濃ソース タルタルソース 南瓜の含め煮 抹茶ゼリー	赤飯 清まし汁 豚肉の朝鮮焼き 伴三絲 ぶどうゼリー☆	【からだ元気】フレイル予防 ひじきご飯 味噌汁 茹で豚　茗荷香る香味だれ きのこの炒め物 ミルクムース
ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g 脂質　:14.2g　炭水化:66.5g 食塩相:2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:474kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.3g 脂質　:11.5g　炭水化:74.8g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:453kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:12.9g 脂質　:7.4g　炭水化:80.8g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:462kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.8g 脂質　:10.1g　炭水化:69.0g 食塩相:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:538kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.3g 脂質　:16.5g　炭水化:68.4g 食塩相:2.5g

※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4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、お好きなソースをお選びいただきます。

11日（火）

柚子胡椒あんかけ又は梅ソース

26日（水）

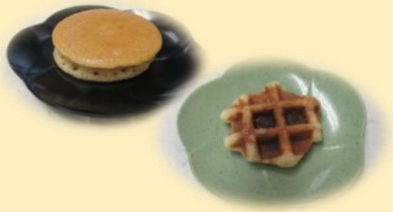
タルタルソース又は中濃ソース

※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。

13日（木）



パンケーキ又はワッフル

25日（火）

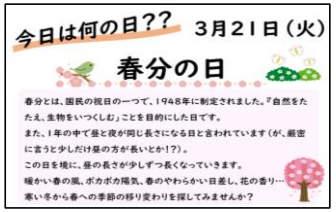
どの和菓子が届くか
おやつまでお楽しみに！

バナナクレープ又は和菓子

≪今日は何の日？？≫

今年度より、新たな内容でお楽しみいただく“今日は何の日？？”。
4月は、12日（水）パンの日、17日（月）なすび記念日。
それぞれにちなんだお食事をご用意いたします。お楽しみに!!

今年度もデイフロアにはポスターを掲示したり、お食事の際には
カードを添えたりと、更に食事がおいしく楽しくなるような工夫も
行っていきたいと思っています!!



≪ご当地メニュー　京都府≫

4月14日（金）は“ご当地メニュー　京都府”です。
皆さん、京都と言えば何を思い浮かべますか？
桜や紅葉の季節には、のんびり旅行をするのも楽しいですね。私は以前、永観堂の「青もみじ」を見に行きました。
緑色のもみじもまた、圧巻でした！
皆さまも、京都へ旅に出かけた気分を食事で感じてみませんか？
ご利用お待ちしております♪