

# デイサービス便り

## グリーンロード 令和5年9月

暑さ寒さも彼岸までといいますが、少し日が短くなって季節の変わり目を感じる季節になってきましたね。

まだまだ残暑厳し日が続くようです。

体調管理には、十分気をつけてお過ごしください。

今月は、皆様のこれからのさらなる

ご健康とご長寿を願いまして

ささやかではありますが、お祝させていただきます。



### イベント予定

#### 祝 敬老の日

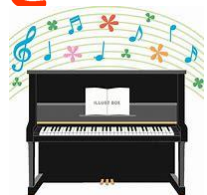
18日(月) 音楽会

19日(火) オカリナ演奏

20日(水) 南京玉すだれ

#### ミュージックセラピー

6日(水) 18日(月)



(リクエスト曲お待ちしております)

#### おやつつく...

どら焼き作り

15日(金)



8月のお誕生日は5名の方がいらっしゃいました  
いつまでもお元気でいらしてくださいね



美味しいですよ



うなぎ大好き完食ですよ



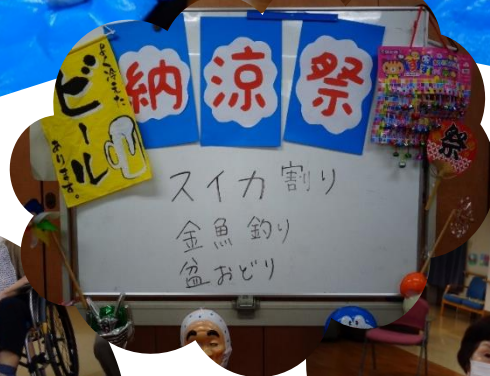
食事ツアーに行ってきました



納涼祭、元職員の方やボランティアさんの参加で  
皆さん大盛り上がりで、楽しんで、頂きました

割りますよ～

それ～いくぞ



大漁で～す



ジュースで一息してまあ～す



スイカ甘くて美味しい



フラワーアレンジメント

9月11日(月)



散髪日

9月12日(火)

13時30分より

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

月に1回、手作りおやつをお楽しみに・・・

田無病院理学療法士によるリハビリ体操の日程

9/4(月) 9/8(金) 9/12(火)

9/21(木) 9/27(水)



楽しく、元気に無理なく

身体を動かしましょう。



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9月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
<p>当日の体調により「おかゆ」や「きざみ」に変更できます。</p>			<p>利用者様からのリクエストメニューです</p> 	<p>《デイリクエストメニュー》 ご飯 具沢山味噌汁 豚肉の生姜焼き もやしと若布の酢の物 パインムース I補キ -:513kcal 卵パク:23.5g 脂質 :15.1g 炭水化:67.2g 食塩相:1.9g</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>ご飯 たまごスープ 豚肉となすの味噌炒め もやしのしその実和え 黒糖ゼリー</p> <p>I補キ -:507kcal 卵パク:22.0g 脂質 :16.5g 炭水化:63.0g 食塩相:2.7g</p>	<p>【からだ元気】ビタミンを摂ろう ご飯 味噌汁 鶏肉とビタミン野菜のグリル みぞれポン酢 人参とツナの炒め オイル炒め オレンジ</p> <p>I補キ -:458kcal 卵パク:21.6g 脂質 :12.8g 炭水化:61.4g 食塩相:2.1g</p>	<p>ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ パインムース</p> <p>I補キ -:503kcal 卵パク:19.7g 脂質 :16.1g 炭水化:65.3g 食塩相:2.9g</p>	<p>塩ラーメン 焼売 中華サラダ フルーツミックス</p> <p>I補キ -:474kcal 卵パク:20.3g 脂質 :13.4g 炭水化:65.6g 食塩相:2.7g</p>	<p>ツナサンド ポテトサンド コーンチャウダー グリーンサラダ 青りんごゼリー</p> <p>I補キ -:427kcal 卵パク:13.1g 脂質 :14.6g 炭水化:60.4g 食塩相:2.4g</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>《選べるソースの日》 ご飯・味噌汁 アジのパン粉焼き タルタルソース オーロラソース 小松菜の煮びたし コーヒーゼリー</p> <p>I補キ -:512kcal 卵パク:21.2g 脂質 :16.3g 炭水化:67.6g 食塩相:1.8g</p>	<p>ご飯 清まし汁 豚肉のオイスター炒め ほうれん草のピーナッツ和え イチゴムース</p> <p>I補キ -:475kcal 卵パク:22.4g 脂質 :13.4g 炭水化:62.9g 食塩相:2.1g</p>	<p>タラモサンド ツナサンド ポトフ風スープ 南瓜のサラダ りんごゼリー☆</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I補キ -:455kcal 卵パク:14.5g 脂質 :17.3g 炭水化:59.8g 食塩相:3.2g</p>	<p>～ お楽しみメニュー ～  〇〇をたっぷり使ったメニューをご用意！！</p>	<p>三色丼 味噌汁 ほうれん草のおかか和え オレンジゼリー☆</p> <p>復活!! おやつレク!</p> <p>I補キ -:491kcal 卵パク:20.3g 脂質 :13.4g 炭水化:68.5g 食塩相:2.3g</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>《敬老の日》 ゆかりご飯 赤だし汁 秋の天ぷら盛り合わせ 白菜の梅和え いちごゼリー</p> <p>I補キ -:440kcal 卵パク:16.1g 脂質 :8.3g 炭水化:73.6g 食塩相:2.2g</p>	<p>《敬老会》 さつまいもご飯 清まし汁 鶏の照り焼き 糸昆布の煮物 ピーチムース</p> <p>I補キ -:450kcal 卵パク:22.8g 脂質 :6.1g 炭水化:72.8g 食塩相:2.8g</p>	<p>《敬老会》 きのこご飯 かきたま汁 ホキの幽庵焼き 切干大根の煮物 ぶどうゼリー☆</p> <p>I補キ -:422kcal 卵パク:20.4g 脂質 :6.0g 炭水化:67.0g 食塩相:2.3g</p>	<p>油麩のたまごとじ丼 具沢山汁 ひじきの煮物 黒糖ゼリー</p> <p>I補キ -:457kcal 卵パク:16.1g 脂質 :11.3g 炭水化:69.1g 食塩相:2.2g</p>	<p>《秋分の日》 1日早いお楽しみ! 玄米ご飯 清まし汁 豚肉ときこの甘辛炒め 南瓜のいとこ煮 抹茶ゼリー</p> <p>I補キ -:496kcal 卵パク:20.7g 脂質 :10.7g 炭水化:77.0g 食塩相:1.7g</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>麻婆厚揚げ丼 中華スープ 春雨サラダ ミルクムース</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I補キ -:453kcal 卵パク:15.4g 脂質 :10.2g 炭水化:70.1g 食塩相:3.0g</p>	<p>《選べるソースの日》 ご飯 味噌汁 ほっけのおろしソース のりしょうゆソース 南瓜の含め煮 ぶどうゼリー☆</p> <p>I補キ -:469kcal 卵パク:19.0g 脂質 :9.5g 炭水化:72.4g 食塩相:1.8g</p>	<p>ご飯 味噌汁 鶏肉の利休焼き 大根のしょうが煮 杏ゼリー</p> <p>I補キ -:438kcal 卵パク:18.5g 脂質 :7.3g 炭水化:71.2g 食塩相:1.8g</p>	<p>ご飯 清まし汁 サワラの竜田焼き 大豆五目煮 りんごムース</p> <p>芋煮会</p> <p>I補キ -:478kcal 卵パク:24.0g 脂質 :11.5g 炭水化:65.7g 食塩相:2.1g</p>	<p>《十五夜》 月見そば 竹輪の磯辺揚げ 青菜の辛子和え ピーチムース</p>  <p>I補キ -:500kcal 卵パク:22.8g 脂質 :15.4g 炭水化:65.4g 食塩相:3.5g</p>

※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9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。

11日(月)



タルタルソース又はオーロラソース

26日(火)



おろしソース又はのり醤油ソース

※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。

13日(水)



ワッフル又はどら焼き

25日(月)



たい焼き又はバナナクレープ

### 《お楽しみメニュー》

9月14日(木)は今年度2回を予定している、“お楽しみメニュー”の1回目。

今回は、〇〇を使用したメニューをご用意しています。

季節の変わり目であるこの季節にぜひ摂っていただきたい食材です。どんなメニューになるのでしょうか。内容は…当日までのお楽しみ!!

皆様のご利用、お待ちしております。



### 《今日は何の日??》

9月23日(土)は、“秋分の日”。

秋分の日、昼と夜の長さがほぼ等しくなり、これから冬に向かってこの日を境に1日の日照時間が日に日に短くなっていきます。今年の夏は暑かったですね。季節の変わり目、体調を崩さないように食事をしっかりと元気に過ごしましょう。

今回は、デイサービスのご利用日に合わせて前日の22日(金)に皆様と季節を感じながら楽しい食事の時間を過ごしたいと思っております。ご利用お待ちしております(^^)