

# デイサービス便り

## グリーンロード 令和5年10月

朝夕の涼しさに虫の声、秋を感じる様になりました。

日中はまだ暑い日もありますので、気温の変化や衣服を調整し気を付けてお過ごしください。

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋ですね。

旬の食材をたくさん使ったランチやミニ運動会など、催し物いっぱい、楽しんで頂きたいと思います。



うなぎランチ 11日(水)



イベント予定



ミュージックセラピー

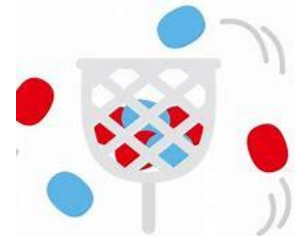
12日(木) 27日(金)

(リクエスト曲お待ちしております)

お楽しみに

ミニ運動会

10月20日(金)



スイーツフェア

10月16日(月)~20日(金)



ハロインコンサート

10月16日(月)



おやつレク

さつまいもスイーツ

10月23日(月)

9月のお誕生日  
おめでとうございます  
いつまでもお元気で  
いらしてくださいね



スマイル&素敵アレンジ



手作りどら焼き美味しい～



敬老会のご様子です  
ピアノと唄・オカリナ演奏・南京玉すだれ演芸



敬老の日  
おめでとぅーいざいます





フラワーアレンジメント

10月6日(金)



散髪日

10月10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

10/2(月) 10/10(火) 10/13(金)

10/18(水) 10/26(木)



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10月

デイサービス

グリーンロード

(月) 2日	(火) 3日	(水) 4日	(木) 5日	(金) 6日
<p>《豆腐の日》</p> <p>ご飯 味噌汁 肉豆腐 花野菜サラダ 梅ゼリー</p>  <p>I補給:-454kcal タバク:21.3g 脂質 :9.0g 炭水化:68.8g 食塩相:1.5g</p>	<p>《選べるソースの日》</p> <p>ご飯 かきたま汁 白身フライ タルタルソース 中濃ソース ブロッコリーの柚子酢和え りんごムース</p> <p>I補給:-445kcal タバク:14.4g 脂質 :9.7g 炭水化:72.6g 食塩相:2.2g</p>	<p>ツナときのこの和風パスタ ミネストローネ風スープ イタリアンサラダ ぶどうゼリー☆</p> <p>I補給:-517kcal タバク:20.7g 脂質 :14.8g 炭水化:72.0g 食塩相:2.6g</p>	<p>ご飯 中華スープ 豚肉と茄子の旨辛炒め カリフラワーのツナマヨ和え 黒糖ゼリー</p> <p>I補給:-526kcal タバク:18.1g 脂質 :20.6g 炭水化:61.4g 食塩相:2.4g</p>	<p>中華丼 わかめスープ ハンバンジー風サラダ ミルクムース</p> <p>I補給:-445kcal タバク:15.9g 脂質 :13.2g 炭水化:62.3g 食塩相:2.7g</p>
<p>《運動会》</p> <p>ゆかりご飯 味噌汁 からあげ ポテトサラダ フルーツポンチ</p>  <p>I補給:-537kcal タバク:16.9g 脂質 :16.4g 炭水化:78.8g 食塩相:2.7g</p>	<p>10日</p> <p>ご飯 味噌汁 ハンバーグ おろしソースかけ ゴロゴロ野菜の和風和え 青りんごゼリー</p> <p>I補給:-488kcal タバク:17.8g 脂質 :12.3g 炭水化:74.3g 食塩相:2.4g</p>	<p>11日</p> <p>《うなぎの日》</p> <p>うなぎ 清まし汁 大根の柚香なます オレンジ</p>  <p>I補給:-512kcal タバク:26.2g 脂質 :20.2g 炭水化:54.6g 食塩相:2.2g</p>	<p>12日</p> <p>きつねうどん 炒り鶏 大根の甘酢漬け 抹茶ゼリー</p> <p>選べる おやつの日</p> <p>I補給:-420kcal タバク:14.2g 脂質 :7.6g 炭水化:70.9g 食塩相:2.1g</p>	<p>13日</p> <p>タラモサンド ハムサンド ミネストローネ風スープ ブロッコリーサラダ ミルクムース</p> <p>I補給:-470kcal タバク:16.7g 脂質 :16.3g 炭水化:64.9g 食塩相:3.8g</p>
<p>16日</p> <p>赤飯 清まし汁 緒の幽庵焼き 南瓜の含め煮 黒糖ゼリー</p> <p>I補給:-459kcal タバク:21.0g 脂質 :9.5g 炭水化:68.1g 食塩相:2.5g</p>	<p>17日</p> <p>ご飯 味噌汁 茹で豚肉の梅ソース 白菜の酢の物 パインムース</p> <p>I補給:-469kcal タバク:21.9g 脂質 :12.4g 炭水化:63.6g 食塩相:3.1g</p>	<p>18日</p> <p>《選べるソースの日》</p> <p>ご飯 味噌汁 ホキの 甘酢あんかけ チリソース 金平れんこん イチゴムース</p> <p>I補給:-454kcal タバク:19.7g 脂質 :9.4g 炭水化:69.3g 食塩相:2.2g</p>	<p>19日</p> <p>麻婆丼 わかめスープ 棒ヶ鶏風サラダ りんごゼリー☆</p> <p>I補給:-537kcal タバク:20.5g 脂質 :20.1g 炭水化:63.1g 食塩相:2.7g</p>	<p>20日</p> <p>ご飯 清まし汁 天ぷら盛り合わせ いんげんのゆかり和え ピーチゼリー</p> <p>I補給:-470kcal タバク:13.6g 脂質 :13.3g 炭水化:70.2g 食塩相:1.9g</p>
<p>23日</p> <p>ご飯 清まし汁 鶏肉と野菜のトマト煮 れんこんの旨辛炒め ピーチムース</p> <p>復活!! おやつレク!</p> <p>I補給:-402kcal タバク:19.5g 脂質 :6.5g 炭水化:64.5g 食塩相:1.7g</p>	<p>24日</p> <p>たぬきそば 野菜コロッケ もやしの生姜和え フルーツMIXゼリー</p> <p>選べる おやつの日</p> <p>I補給:-489kcal タバク:14.6g 脂質 :11.7g 炭水化:77.8g 食塩相:2.3g</p>	<p>25日</p> <p>ハムサンド ツナサンド キャロットポタージュ さつまいものサラダ ミルクムース</p> <p>おでん会</p> <p>I補給:-520kcal タバク:17.8g 脂質 :21.0g 炭水化:65.3g 食塩相:3.7g</p>	<p>26日</p> <p>ご飯 中華スープ 豚肉の甘酢炒め 小松菜の中華和え 杏仁フルーツ</p> <p>後藤スイーツ</p> <p>I補給:-479kcal タバク:19.8g 脂質 :16.1g 炭水化:60.5g 食塩相:2.0g</p>	<p>27日</p> <p>からだ元気【関節痛緩和】 生姜御飯 味噌汁 鱈の塩麹焼き りんごの白和え 人参とオレンジのゼリー</p> <p>I補給:-463kcal タバク:21.3g 脂質 :10.6g 炭水化:65.6g 食塩相:2.7g</p>
<p>30日</p> <p>ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーの和え物 いちごムース</p> <p>I補給:-490kcal タバク:23.5g 脂質 :13.5g 炭水化:65.1g 食塩相:1.9g</p>	<p>31日</p> <p>《ハロウィン》</p> <p>バターライス かぼちゃのシチュー キャベツサラダ ぶどうゼリー☆</p> <p>HAPPY HALLOWEEN</p>  <p>I補給:-465kcal タバク:18.0g 脂質 :8.1g 炭水化:76.4g 食塩相:1.7g</p>	<p>10月11日(水) 昼食</p> <p>グリーンロード 『うなぎの日』です。 うなぎを食べてスタミナUP!!</p> 		<p>当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。</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10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。

3日(火)



中濃ソース又はタルタルソース

18日(水)



甘酢あんかけ又はチリソース

※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。

12日(木)



どの和菓子が届くか  
おやつまでお楽しみに!

いちごクレープ又は和菓子

24日(火)



どの和菓子が届くか  
おやつまでお楽しみに!

ワッフル又は和菓子

## 《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。  
9月のテーマは「ビタミンを摂ろう」でした。

～ビタミンを摂ろう～

9月5日(火) 昼食

- \*ご飯
- \*味噌汁
- \*鶏肉とビタミン野菜のグリル
- \*みぞれポン酢
- \*人参とツナのオリブオイル炒め
- \*オレンジ

ビタミンとは、体の調子を整え健康を維持するために必要な栄養素で、水や油への溶けやすさで2種類に大別されます。今回は、体の免疫を高める「ビタミンACE(エース)」に注目した食材で美味しいお食事をお届けいたします!

☆ビタミンACE(エース)は免疫力を高めるビタミンの総称☆

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
細菌やウイルスが侵入してくる喉や鼻などの粘膜を丈夫にする かぼちゃ、プロコラーゲン、はちまき	抗酸化作用が高く、ストレスへの抵抗力を高める かぼちゃ、プロコラーゲン、オレンジ、ほうれん草	抗酸化作用が高く、白血球やリンパ球の働きをサポートして免疫力を高める かぼちゃ、プロコラーゲン、はちまき

脂溶性ビタミンであるAとEは油で調理をすると体内への吸収がよくなります。



10月は「関節痛緩和」メニューです。

## 《後藤シェフのスイーツ》

10月26日(木)のおやつは「後藤シェフのスイーツ」です。  
シェフのレシピをもとに、本格的なスイーツを楽しめる企画です。

今回のメニューは、『さつまいもプリン』です。

秋の味覚をぜひお楽しみください!

