

デイサービス便り

グリーンロード 令和5年11月

今年は、夏が長くやっと秋晴れが訪れ、柿の実や栗紅葉も見られるようになりましたね。

紅の葉と書いて紅葉（もみじ）と読みますが、紅葉という植物はなく、イチョウ、カエデ、桜などの葉が色づく全体を指して紅葉（こうよう）というそうです。

暦の上では、11月8日は「立冬」冬が始まる日です。朝晩は寒くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調管理には十分気を付けて、グリーンロードで楽しく過ごしていきましょう。



お寿司ランチ 24日（金）

鮪（2貫）・甘エビ・カンパチ・穴子・玉子

ネギトロの7貫と茶碗蒸し・お吸い物・デザートをご用意しております。ご希望の方は特別利用でご利用頂けます。

是非お待ちしております



演芸と唄の演奏会でボランティアさんが来ます。

16日（木）お楽しみに・・・



イベント予定

ミュージックセラピー

7日（火）20日（月）

（リクエスト曲お待ちしております）



おやつしゅく



さつまいもモンブラン

15日（水）



皆さん美味しい笑顔です



10月生まれの皆様
他2名の方いらっしゃいます。お誕生日
おめでとうございます



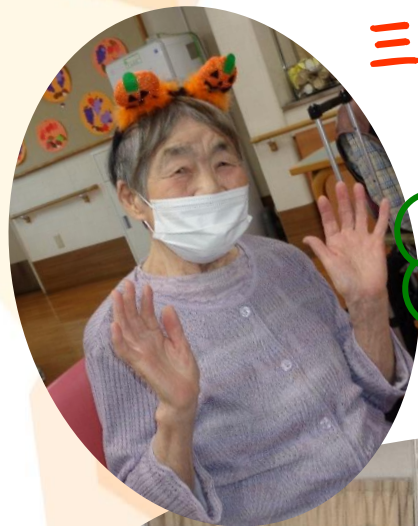
おやつレク・さつまいもモンブラン甘さ控えめで、美味しかった～



乾杯で～す



三線演奏&ハロイン



ああお～だれ
砂かけばばよ



三二運動会



皆さん熱戦でした



白組優勝
しました





フラワーアレンジメント

11月9日(木)



散髪日

11月14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

11/6(月) 11/10(金) 11/14(火)

11/22(水) 11/30(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11月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
		ミートソーススパゲティ コンソメスープ じゃがいもソテー パインムース I補給:-536kcal たばく:24.6g 脂質:15.6g 炭水化:69.9g 食塩相:3.0g	ご飯 たまごスープ フライ2種 (メソカツ、加クリームコロッケ) 大豆の切り昆布煮 黒糖ゼリー I補給:-556kcal たばく:19.4g 脂質:15.5g 炭水化:80.5g 食塩相:2.9g	エビチャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ りんごムース I補給:-481kcal たばく:17.7g 脂質:13.9g 炭水化:67.8g 食塩相:2.7g
6日	7日	8日	9日	10日
《選べるソースの日》 ご飯 清まし汁 白身魚の 白味噌ソース バターソース さつまいものレモン煮 パインムース I補給:-419kcal たばく:15.1g 脂質:5.1g 炭水化:75.8g 食塩相:2.7g	三色丼 味噌汁 南瓜の煮付 オレンジ 	からだ元気【歯を大事にしよう】 ~いい歯の日~  ご飯 大麦入り生姜スープ タラのチャンチャン焼き 切干大根とササミの和え物 バナナきなこヨーグルト	卵サンド ツナサンド ミネストローネスープ かぼちゃサラダ コーヒーゼリー	《麺の日》 たぬきそば コロッケ 大根とわかめの酢の物 ミルクムース 
13日	14日	15日	16日	17日
塩ラーメン 餃子 中華サラダ ぶどうゼリー I補給:-504kcal たばく:20.4g 脂質:13.1g 炭水化:72.1g 食塩相:2.5g	ご飯 グリーンポタージュ ポークチャップ スパゲティサラダ りんごムース I補給:-554kcal たばく:23.7g 脂質:15.8g 炭水化:76.4g 食塩相:2.3g	《特養リクエスト》 豆腐入りキーマカレー ミネストローネ風スープ シーザーサラダ イチゴムース 	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き ブロッコリーの青しそ和え ミルクムース I補給:-525kcal たばく:20.8g 脂質:19.6g 炭水化:63.1g 食塩相:2.2g	ご飯 味噌汁 鶏肉の漬け焼き いんげんのソテー パインゼリー☆ I補給:-433kcal たばく:19.6g 脂質:6.4g 炭水化:70.3g 食塩相:1.7g
20日	21日	22日	23日	24日
《いい乾物の日》 ひじきご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 切干大根の煮物 りんごムース I補給:-504kcal たばく:23.5g 脂質:14.1g 炭水化:68.7g 食塩相:2.9g	《選べるソースの日》 ご飯 味噌汁 ホキの 甘酢あんかけ チリソース 白菜のザーサイ和え いちごゼリー I補給:-391kcal たばく:18.5g 脂質:4.2g 炭水化:66.2g 食塩相:2.2g	卵サンド ポテトサンド 豆乳スープ かぼちゃのサラダ 抹茶ゼリー 	【新嘗際】 赤飯 味噌汁 鱈の幽庵焼き さつまいものレモン煮 パインゼリー☆ 	<<握り寿司イベント>> 握り寿司 清まし汁 茶碗蒸し☆ 杏ゼリー 
27日	28日	29日	30日	
牛丼 味噌汁 千切り野菜のごまドレ和え 青りんごゼリー I補給:-531kcal たばく:17.9g 脂質:18.1g 炭水化:70.6g 食塩相:2.2g	ちゃんぽん 焼売 白菜のザーサイ和え オレンジムース I補給:-431kcal たばく:17.2g 脂質:11.4g 炭水化:65.4g 食塩相:2.8g	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁フルーツ 	ご飯 清まし汁 天ぷら ブロッコリーの和え物 りんごゼリー☆ I補給:-462kcal たばく:15.3g 脂質:7.3g 炭水化:81.5g 食塩相:2.5g	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。</p> </div>

※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11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。

6日(月)



白みそソース又はバターソース

21日(火)



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。

7日(火)



バナナクレープ又は和菓子

どの和菓子が届くか
おやつまで楽しみに！

29日(水)



ワッフル又は和菓子

どの和菓子が届くか
おやつまで楽しみに！

《今日は何の日??》

11月20日(月)は、“**いい乾物の日**”。

日本の伝統的な食文化である「かんぶつ」を味わい、楽しみ、学ぶ日にと、日本かんぶつ協会が2010(平成22)年に制定しました。

皆さんは日ごろ、どのような乾物を使用しますか？

昆布、鰹節、干しシイタケ・・・

今回は、“ひじき・切り干し大根”を使用したメニューをご用意しています。



《握りずしイベント》

今年度2回目の寿司行事は、11月24日(金)に行います。
まぐろ、あなご、甘えびなど人気のネタをご用意しています。
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！



過去の写真です

