

デイサービス便り

グリーンロード 令和5年12月

風の冷たさを感じ冬の訪れと思っていたら、早いもので今年も残すところ1ヶ月になりました。

今月も皆様に、たくさんの企画をご用意しております。寒さも吹き飛ばす笑いをお楽しみにしててくださいね。ご利用者様もご家族様も皆さん元気で、体調崩されないようお過ごしください。



クリスマスコンサートイベント ボランティアさんの方がいらっしゃいます

13日(水) コーラス演奏会

19日(火) オカリナ演奏会

20日(水) ピアノの演奏会&職員

ケーキとプレゼントもお楽しみに・・・



7日(木) ミュージックセラピー

14日(木) おやつつく・さつまいもモンブラン

29日(金) 年末恒例・第12回紅白歌合戦も開催いたします
今年の締めくくり大いに盛り上がって行きましょう～



ボランティアさんによる演芸と唄の会



懐かしいメロディー 皆さん大きな声で楽しく唄ってました

ピンクレディー
可愛いダンスに圧巻...



皆さん歌やマツケンサンバ
の踊りに、ノリノリでした



HAPPY BIRTHDAY



11月生まれの皆様
おめでとうございます



年末年始のお知らせです

令和5年12月30日(土)～令和6年1月3日(水)
お休みさせていただきます。

令和6年1月4日(木)よりお待ちしております。

今年もグリーンロードをご利用頂きありがとうございました。

来年も皆様に楽しく過ごして頂けるサービスを目指し
頑張っておりますので宜しくお願い致します。

来年も皆様にとって、素晴らしい年でありますように。

フラワーアレンジメント

12月26日(火)



散髪日

12月12日(火)

13時30分より

午前・・・季節の話、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・・・



④ 無病院理学療法士によるリハビリ体操の日程

12/4(月) 12/8(金) 12/12(火)

12/27(水) 12/28(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12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>12月8日(金)は“グリーンロードうなぎの日”。メニューは「うなぎちらし」！</p> <p>今年最後のうなぎの日。利用日以外の皆様もご利用お待ちしております！</p>			<p>1日</p> <p>ご飯 中華スープ 豆腐とえびのチリソース もやしの中華風サラダ パインムース</p> <p>I補キ:435kcal 卵白ク:18.9g 脂質:11.1g 炭水化:61.8g 食塩相:2.5g</p>
	<p>4日</p> <p>《ご当地メニュー 北海道》 ご飯 味噌汁 ザンギ ポテトサラダ オレンジムース</p> 	<p>5日</p> <p>ご飯 味噌汁 豚肉と根菜の煮物 もやしの黒胡麻和え ぶどうゼリー</p>	<p>6日</p> <p>焼きそば 中華スープ ブロッコリーのかに風味サラダ いちごムース</p>	<p>7日</p> <p>ハムサンド ポテトサンド クリームスープ さつまいもサラダ フルーツMIXゼリー</p>
<p>I補キ:504kcal 卵白ク:18.1g 脂質:18.4g 炭水化:62.4g 食塩相:2.1g</p>	<p>I補キ:440kcal 卵白ク:18.4g 脂質:7.2g 炭水化:70.9g 食塩相:2.2g</p>	<p>I補キ:465kcal 卵白ク:19.2g 脂質:8.2g 炭水化:76.3g 食塩相:2.6g</p>	<p>I補キ:529kcal 卵白ク:16.3g 脂質:18.6g 炭水化:71.7g 食塩相:2.9g</p>	<p>I補キ:443kcal 卵白ク:22.5g 脂質:14.4g 炭水化:53.8g 食塩相:2.2g</p>
<p>11日</p> <p>からだ元気【ビタミンを摂ろう】 すりおろし蓮根と冬野菜のカレー コンソメスープ かぼちゃとツナのサラダ キウイヨーグルト</p> <p>選べるおやつの日</p>	<p>12日</p> <p>和風きのこのスパゲッティ コンソメスープ ブロッコリーのかに風味サラダ いちごムース</p>	<p>13日</p> <p>ご飯 清まし汁 ほっけの塩焼き レンコンの煮物 ピーチゼリー☆</p>	<p>14日</p> <p>ご飯 味噌汁 メンチカツ 里芋の含め煮 パインムース</p> <p>復活!! おやつレク!</p>	<p>15日</p> <p>《選べるソースの日》 ご飯 豆乳スープ ハンバーグ レタスサラダ ぶどうゼリー☆</p> <p>ケチャップソース おろしソース</p>
<p>I補キ:436kcal 卵白ク:19.3g 脂質:8.6g 炭水化:68.2g 食塩相:2.1g</p>	<p>I補キ:440kcal 卵白ク:17.7g 脂質:9.3g 炭水化:69.4g 食塩相:2.7g</p>	<p>I補キ:415kcal 卵白ク:18.5g 脂質:6.2g 炭水化:65.4g 食塩相:1.9g</p>	<p>I補キ:497kcal 卵白ク:14.3g 脂質:13.0g 炭水化:77.5g 食塩相:2.4g</p>	<p>I補キ:494kcal 卵白ク:15.4g 脂質:12.6g 炭水化:76.6g 食塩相:2.4g</p>
<p>18日</p> <p>ポテトサンド ツナサンド ポトフ風スープ さつまいもサラダ りんごゼリー</p>	<p>19日</p> <p>《クリスマスメニュー》 ガーリックピラフ ビーフシチュー キャベツサラダ ブルーベリーヨーグルト</p> 	<p>20日</p> <p>《クリスマスメニュー》 ご飯 チキンのトマト煮 ほうれん草ソテー オレンジムース</p> 	<p>21日</p> <p>《クリスマスメニュー》 オムライス コンソメスープ 豆サラダ いちごゼリー</p> 	<p>22日</p> <p>《冬至》 赤飯 清まし汁 鯖の幽庵焼 南瓜のいとこ煮 りんごムース</p> 
<p>I補キ:504kcal 卵白ク:14.7g 脂質:18.5g 炭水化:67.9g 食塩相:3.0g</p>	<p>I補キ:458kcal 卵白ク:14.9g 脂質:13.3g 炭水化:66.3g 食塩相:2.1g</p>	<p>I補キ:481kcal 卵白ク:20.0g 脂質:12.4g 炭水化:69.8g 食塩相:2.4g</p>	<p>I補キ:515kcal 卵白ク:15.2g 脂質:18.0g 炭水化:71.1g 食塩相:2.6g</p>	<p>I補キ:556kcal 卵白ク:19.5g 脂質:19.2g 炭水化:71.5g 食塩相:2.4g</p>
<p>25日</p> <p>《選べるソースの日》 ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル オーロラソース タルタルソース さつまいもサラダ フルーツヨーグルト</p>	<p>26日</p> <p>ご飯 コンソメスープ 鶏肉と白菜のクリーム煮 レタスサラダ りんごムース</p> <p>おでん会</p> 	<p>27日</p> <p>ご飯 清まし汁 天ぷら 小松菜のゆず味噌和え ピーチゼリー</p>	<p>28日</p> <p>お麩の卵とじ丼 清まし汁 ちくわとピーマンの炒め物 パインムース</p>	<p>29日</p> <p>《デイリクエストメニュー》 肉うどん 野菜コロケ もやしの和え物 いちごゼリー</p> <p>選べるおやつの日</p>
<p>I補キ:470kcal 卵白ク:14.5g 脂質:14.5g 炭水化:68.4g 食塩相:2.8g</p>	<p>I補キ:431kcal 卵白ク:19.6g 脂質:7.8g 炭水化:67.9g 食塩相:2.1g</p>	<p>I補キ:463kcal 卵白ク:15.6g 脂質:8.1g 炭水化:77.9g 食塩相:2.2g</p>	<p>I補キ:435kcal 卵白ク:18.3g 脂質:9.7g 炭水化:65.0g 食塩相:2.7g</p>	<p>I補キ:511kcal 卵白ク:19.8g 脂質:11.0g 炭水化:79.3g 食塩相:2.5g</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12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。

15日(金)



ケチャップソース又はおろしソース

25日(月)



オーロラソース又はタルタルソース

※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。

11日(月)

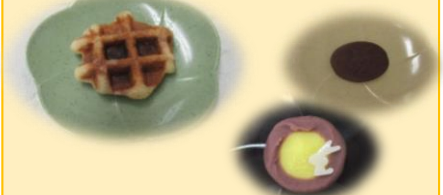
どの和菓子が届くか
おやつまで楽しみに！



いちごクレープ又は和菓子

29日(金)

どの和菓子が届くか
おやつまで楽しみに！



ワッフル又は和菓子

《グリーンロードうなぎの日》

12月にそば行事を予定していましたが、事情により中止となりました。そこで、皆さんから好評をいただいている「うなぎ」を使用した内容に変更いたしました。

今回は『うなぎちらし』。初めてのチャレンジ!!

皆さまに喜んでいただけるように、厨房職員が心を込めて調理を行います。楽しみに!!

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。
お待ちしております。

《今年もお世話になりました》

今年もグリーンロードをご利用いただきありがとうございました。
年末もクリスマスメニュー、冬至、デイの方のリクエストメニュー等
バラエティーに富んだメニューをご用意しております。
今年の締めくくりに、グリーンロードで年末を一緒に過ごしませんか?

ご利用お待ちしております。
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!



来年もよろしくお願いいたします。