

デイサービス便り

グリーンロード 令和6年1月

新年明けましておめでとうございます。
今年も皆様と一緒に過ごせることを嬉しく思います。
皆さんのデイサービスで過ごす時間が、笑顔あふれる
かけがえのないものになりますように、
職員一丸となって盛り上げていきたいと思ひます。
よろしくお願ひ致します。



15日(月) ボランティアさんによる歌と演芸



16日(火) おやつレク・・・手作りクレープ

19日(金) 29日(月) ミュージックセラピー



午前・・・11時30分より 季節の話、体操、口腔体操
(入浴されない方は、塗り絵、脳トレプリント、装飾)
午後・・・13時45分より リハビリ体操、歌体操、装飾、脳トレ
運動レク、カラオケ

田無病院理学療法士によるリハビリ体操の日程

12日(金) 18日(木) 22日(月) 24日(水) 30日(火)



13時45分より
楽しく、元気に無理なく
身体を動かしましょう。



12月のイベントでのたくさんの笑顔の写真をお届けします



鈴やオカリナ、コーラスで、たくさん歌いました。



文字あてクイズや唄って
大騒ぎ



紅白歌合戦
紅組優勝
白熱でした





散髪日

1月9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。



2024年1月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
 8日	 9日	 10日	4日 選ぶおやつの日 ご飯 清まし汁 ほっけの塩焼き いんげんのゴマドレサラダ イチゴムース I補給 - :383kcal タバク :20.1g 脂質 :6.9g 炭水化:56.6g 食塩相:1.8g	5日 ポテトサンド ツナサンド クリームスープ 花野菜サラダ オレンジゼリー I補給 - :493kcal タバク :17.2g 脂質 :18.5g 炭水化:62.7g 食塩相:2.6g
8日 きつねうどん 野菜コロッケ カリフラワーの柚子味噌和え オレンジムース I補給 - :453kcal タバク :14.4g 脂質 :7.5g 炭水化:79.9g 食塩相:3.2g	9日 ≪選ぶソースの日≫ ご飯 中華スープ ホキのチリソース ネギソース 春雨サラダ フルーツMIXゼリー I補給 - :406kcal タバク :15.8g 脂質 :4.7g 炭水化:70.7g 食塩相:2.4g	10日 からだ元気【腸内環境を整えよう】 さつまいもご飯 きのこ汁 鶏肉の味噌漬け焼き ひじきの煮物 いちごヨーグルト I補給 - :451kcal タバク :23.3g 脂質 :8.9g 炭水化:67.6g 食塩相:2.2g	11日 ≪マカロニサラダの日≫ タラモサンド ハムサンド ミネストローネ風スープ マカロニサラダ ぶどうゼリー I補給 - :532kcal タバク :15.4g 脂質 :21.3g 炭水化:68.0g 食塩相:3.0g	12日 ご飯 味噌汁 豚肉の塩麹炒め 切干大根の煮物 ミルクムース I補給 - :471kcal タバク :22.5g 脂質 :10.7g 炭水化:67.9g 食塩相:2.3g
15日 ご飯 味噌汁 白身魚フライ 春菊の煮浸し パインゼリー I補給 - :435kcal タバク :14.1g 脂質 :7.6g 炭水化:74.5g 食塩相:2.1g	16日 ～ お楽しみメニュー ～ 体を〇〇〇〇〇食材を 使用したメニューを ご用意！！ おやつ レク! I補給 - :485kcal タバク :21.3g 脂質 :12.7g 炭水化:68.3g 食塩相:2.5g	17日 ご飯 中華スープ 厚揚げの中華炒め しろ菜とささみのピリ辛和え 杏仁フルーツ I補給 - :423kcal タバク :16.9g 脂質 :10.1g 炭水化:62.3g 食塩相:2.4g	18日 ご飯 鶏鍋 じゃがいもの炒め物 イチゴムース I補給 - :449kcal タバク :17.5g 脂質 :12.4g 炭水化:63.8g 食塩相:1.5g	19日 ナポリタンスパゲッティー コンソメスープ ポテトサラダ ピーチゼリー I補給 - :483kcal タバク :12.6g 脂質 :11.3g 炭水化:77.3g 食塩相:2.7g
22日 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き カリフラワーとツナのサラダ キウイヨーグルト I補給 - :454kcal タバク :21.2g 脂質 :11.8g 炭水化:62.1g 食塩相:1.7g	23日 卵サンド ポテトサンド ボトフ風スープ ハムサラダ ぶどうゼリー I補給 - :432kcal タバク :12.2g 脂質 :16.0g 炭水化:58.0g 食塩相:2.9g	24日 選ぶおやつの日 ご飯 味噌汁 豚肉と茄子の炒め物 もやしのにんにく和え フルーツポンチ I補給 - :490kcal タバク :19.1g 脂質 :14.6g 炭水化:66.8g 食塩相:1.9g	25日 三色丼 清まし汁 茄子の味噌炒め オレンジゼリー I補給 - :523kcal タバク :22.0g 脂質 :15.5g 炭水化:68.4g 食塩相:2.5g	26日 ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル さつまいもサラダ パインムース I補給 - :424kcal タバク :13.3g 脂質 :8.7g 炭水化:71.3g 食塩相:2.9g
29日 ≪選ぶソースの日≫ ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタードソース オーロラソース かぼちゃサラダ オレンジムース I補給 - :479kcal タバク :17.8g 脂質 :15.1g 炭水化:64.5g 食塩相:2.4g	30日 ご飯 清まし汁 天ぷら キャベツのゆず味噌和え パインゼリー I補給 - :445kcal タバク :14.2g 脂質 :7.3g 炭水化:77.4g 食塩相:2.4g	31日 牛丼 味噌汁 ひじきサラダ りんごムース I補給 - :480kcal タバク :17.7g 脂質 :14.7g 炭水化:65.2g 食塩相:2.3g	今年の七草は 1月7日(日) です。 	

当日の体調により
「おかゆ」や「きざみ」
に変更できます。

※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。

☆2024年1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。

9日(火)



チリソース又はねぎソース

29日(月)



ハニーマスタードソース
又はオーロラソース

※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。

4日(木)



パンケーキ又は和菓子

どの和菓子が届くか
おやつまで楽しみに！

24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！

《お楽しみメニュー》

1月16日(火)は今年度から始めている“お楽しみメニュー”。
今回は2回目です。

今回は、体を○○○○○食材を使用したメニューをご用意しています。
○にはひらがなが入ります。どんな食材でしょうか？

まだまだ寒い日が続きますね。そんな季節にぜひ食べていただきたい
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。



《今年もよろしくお願いいたします》

あけましておめでとうございます。

今年も、皆様が元気に楽しく過ごせるように、また皆様の笑顔を増
やせるように食事や栄養のサポートさせていただきます。

さまざまなイベントや行事も行っていく予定です。

リクエストがございましたらぜひ職員まで声をかけてください。

皆様のご利用をお待ちしております。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

