

デイサービス便り

グリーンロード 令和6年2月

寒さが厳しい季節になりました。暦みの上では、2日に節分、3日は「立春」を迎え、寒い中でも植物が咲き始め春の訪れが始まりますね。2月は「逃げる」と言われる程あっという間に過ぎてしまいますが、寒さを吹き飛ばし、体調には気をつけて、楽しくデイサービスで過ごして頂きたいと思います。



6日(火) 14日(水) ミュージックセラピー

先生のお話や体操を交えながらギターとピアノ演奏で
唱歌・童謡・演歌など15曲程唄います。



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



19日(月) おやつレク・・ 苺ジャムパンケーキ

田無病院理学療法士によるリハビリ体操の日程

2日(金) 5日(月) 15日(木) 21日(水) 27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。

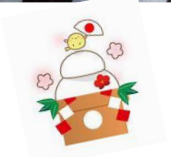


1月のイベントでのたくさんの笑顔の写真をお届けします

熊野宮神社に参拝に行ってきました。

健康で楽しく過ごせますように・・・

世界が平和でありますように・・・

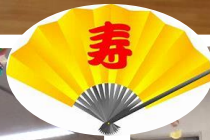


ボランティアさんによる唄や体操・演芸の楽しいひととき・



唄や踊りで
大盛り上がりでした

皆でかけ声、あ、さて、あ、
さて南京たますだれ



HAPPY
BIRTHDAY



1月生まれの方、7名様いらっしゃいました
おめでとうございます



フラワーアレンジメント

2月20日(火)



散髪日

2月13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



2024年2月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
			1日	2日
			ご飯 コンソメスープ バサのカレー風味ムニエル スパゲティソース フルーツポンチ I総計:-393kcal タバク:13.6g 脂質 :6.7g 炭水化:67.3g 食塩相:2.9g	《節分》 けんちゃんそば いわしつみれのおろし煮 豆サラダ 黄桃 I総計:-488kcal タバク:19.9g 脂質 :10.0g 炭水化:77.3g 食塩相:2.8g
5日	6日	7日	8日	9日
《デイリクエストメニュー》 醤油ラーメン 餃子 いんげんとささみの中華和え パインゼリー 利用者様からのリクエストメニューです	《選べるソースの日》 ご飯 味噌汁 白身魚フライ 中濃ソース タルタルソース さつまいもサラダ ミルクムース	卵サンド ポテトサンド クリームスープ ひじきと豆のサラダ フルーツMIXゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ビーマンの塩昆布和え イチゴムース	《豚丼の日》 豚丼 味噌汁 切干大根の煮物 ブルーベリーヨーグルト ちよっぴり早いお楽しみ!
I総計:-408kcal タバク:16.6g 脂質 :7.1g 炭水化:65.8g 食塩相:2.2g	I総計:-493kcal タバク:15.6g 脂質 :12.4g 炭水化:77.1g 食塩相:2.2g	I総計:-414kcal タバク:14.1g 脂質 :12.7g 炭水化:60.5g 食塩相:2.6g	I総計:-483kcal タバク:19.8g 脂質 :14.0g 炭水化:65.5g 食塩相:2.0g	I総計:-499kcal タバク:19.7g 脂質 :17.9g 炭水化:62.0g 食塩相:1.8g
12日	13日	14日	15日	16日
キーマカレー コンソメスープ さつまいもサラダ ミルクムース 選べるおやつの日	ご飯 味噌汁 すき焼き れんこんの甘辛炒め りんごゼリー	ご飯 豆乳スープ コロッケ カラフルサラダ イチゴムース 後藤スイーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれかけ 春菊のわさび和え オレンジゼリー	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 豆たっぷりサラダ パインムース
I総計:-507kcal タバク:20.3g 脂質 :13.4g 炭水化:73.5g 食塩相:2.8g	I総計:-541kcal タバク:18.2g 脂質 :19.0g 炭水化:68.9g 食塩相:1.8g	I総計:-459kcal タバク:11.4g 脂質 :10.7g 炭水化:77.5g 食塩相:1.8g	I総計:-464kcal タバク:19.6g 脂質 :12.5g 炭水化:63.2g 食塩相:2.0g	I総計:-499kcal タバク:25.8g 脂質 :10.5g 炭水化:71.9g 食塩相:2.5g
19日	20日	21日	22日	23日
からだ元気【花粉症予防】 わかめご飯 味噌汁 さばの梅おろしソース 菜の花の土佐和え パナナヨーグルト おやつレク!	【郷土料理】愛知県 味噌かつ丼 かきたま汁 フロッキーのしそ和え オレンジムース	《選べるソースの日》 ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソース ホワイトソース スパゲティサラダ フルーツMIXゼリー	ご飯 味噌汁 肉じゃが いんげんのピーナッツ和え ミルクムース	ご飯 中華スープ 八宝菜 もやしとささみの胡麻ドレ和え ぶどうゼリー おでん会
I総計:-533kcal タバク:21.8g 脂質 :18.8g 炭水化:64.8g 食塩相:3.1g	I総計:-471kcal タバク:14.5g 脂質 :9.9g 炭水化:78.1g 食塩相:3.1g	I総計:-532kcal タバク:18.5g 脂質 :17.4g 炭水化:70.3g 食塩相:2.4g	I総計:-505kcal タバク:19.0g 脂質 :15.0g 炭水化:71.5g 食塩相:2.2g	I総計:-415kcal タバク:19.2g 脂質 :7.9g 炭水化:62.2g 食塩相:2.3g
26日	27日	28日	29日	
ご飯 清まし汁 たげら かぶの梅肉和え ピーチゼリー	わかめうどん コロッケ 菜の花のわさび和え りんごゼリー 選べるおやつの日	赤飯 清まし汁 鰯の南蛮漬 大豆五目煮 オレンジムース	ツナサンド タラモサンド ミネストローネ風スープ フレンチサラダ キウイヨーグルト	当日の体調により「おかゆ」や「きざみ」に変更できます。
I総計:-454kcal タバク:14.5g 脂質 :6.8g 炭水化:78.4g 食塩相:2.5g	I総計:-439kcal タバク:11.9g 脂質 :7.1g 炭水化:78.3g 食塩相:2.8g	I総計:-484kcal タバク:25.5g 脂質 :10.2g 炭水化:68.7g 食塩相:2.4g	I総計:-407kcal タバク:15.5g 脂質 :14.4g 炭水化:53.1g 食塩相:3.0g	

※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2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(火)



中濃ソース又はタルタルソース

21日(水)



トマトソース又はホワイトソース

※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(月)



桜ロールケーキ又はたい焼き

27日(火)



桜ロールケーキ又はどら焼き

《後藤シェフのスイーツ》

2月14日(水)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む企画です。

今回のメニューは、『チョコレートムース』です。

皆さま、お楽しみに!



《ご当地メニュー 愛知県》

2月20日(月)は“ご当地メニュー 愛知県”です。

皆さん、愛知と言えば何を思い浮かべますか?

ひつまぶし、味噌煮込みうどん、手羽先、ういろ、天おす・・・

それから、名古屋城。また、徳川家康のゆかりの地もありますね。

愛知県には食事、観光と楽しめるものがたくさんあります!!

今回は、愛知県へ旅に出かけた気分を食事で感じてみませんか?

皆様のご利用お待ちしております♪