

デイサービス便り

グリーンロード 令和6年3月

3月は、草花が、とてもきれいに咲く季節ですね。送迎中梅や桃の花など「きれい、かわいい」とお話の花が咲きます。桜の開花も待ち遠しいですね。桜が咲いたらお花見に行きます。日によって寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。体調には、十分に気をつけてお過ごしください。

11日(月) 鰻ランチ(スタミナつけて元気モリモリ)



13日(水) おやつレク・・ブルーベリーパンケーキ

7日(木) 22日(金) 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

田無病院理学療法士によるリハビリ体操の日程

4日(月) 8日(金) 14日(木) 19日(火) 27日(水)



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。



おやつク、パンケーキ美味しくできました



ジャムいっぱいだね・・・



フラワーアレンジメント春爛漫



笑顔も満開です

2月生まれの方、10名様いらっしやいました
おめでとうございます



これからもお元気でいらしてくださいね。



1時間、毎回皆さん、熱心に体操を頑張っております

耳のツボを刺激し
身体をあたためています



フラワーアレンジメント

3月21日(木)



散髪日

3月12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



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <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> <div style="text-align: center;"> <p>3月3日</p> <p>ひなまつり</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>				
4日	5日	6日	7日	8日
<p>ご飯 味噌汁 豆腐とひじきのふわふわ焼き 白菜のザーサイ和え りんごムース</p>	<p>ポテトサンド ツナサンド クリームスープ ブロッコリーの胡麻ドレサラダ パインゼリー</p>	<p>きつねそば 野菜コロッケ チンゲン菜のくるみ和え いちごヨーグルト</p> <p style="text-align: center;">選ぶ おやつの日</p>	<p>《選べるソースの日》 ご飯 味噌汁 鱈の葱塩ソース おろしボン酢ソース 春菊とホタテのしそ風味和え オレンジゼリー</p>	<p>ご飯 中華スープ 豆腐とえびのチリソース 春雨サラダ ミルクムース</p>
I補給 -:466kcal 卵白ク:15.5g 脂質 :15.8g 炭水化:62.9g 食塩相:2.7g	I補給 -:461kcal 卵白ク:17.1g 脂質 :17.3g 炭水化:59.1g 食塩相:2.3g	I補給 -:492kcal 卵白ク:17.4g 脂質 :11.3g 炭水化:78.7g 食塩相:3.4g	I補給 -:395kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :5.1g 炭水化:62.8g 食塩相:2.1g	I補給 -:426kcal 卵白ク:15.9g 脂質 :8.9g 炭水化:67.5g 食塩相:3.1g
11日	12日	13日	14日	15日
<p>《うなぎの日》 うなぎ 清まし汁 大根と人参の酢の物 ぶどうゼリー</p> 	<p>ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 大豆五目煮 いちごムース</p>	<p>《サンドイッチの日》 ツナサンド タラモサンド ミネストローネ風スープ 3色サラダ フルーツMIXゼリー</p> <p style="text-align: center;">おやつレク!</p>	<p>味噌ラーメン 焼売 棒々鶏風サラダ りんごムース</p>	<p>ご飯 清まし汁 天ぷら 白菜の土佐和え ピーチゼリー</p>
I補給 -:538kcal 卵白ク:24.7g 脂質 :18.8g 炭水化:63.7g 食塩相:2.0g	I補給 -:521kcal 卵白ク:20.2g 脂質 :16.0g 炭水化:71.6g 食塩相:2.4g	I補給 -:436kcal 卵白ク:13.8g 脂質 :16.0g 炭水化:59.0g 食塩相:2.8g	I補給 -:484kcal 卵白ク:21.4g 脂質 :13.2g 炭水化:67.4g 食塩相:2.4g	I補給 -:420kcal 卵白ク:13.7g 脂質 :6.5g 炭水化:72.8g 食塩相:1.8g
18日	19日	20日	21日	22日
<p>和風きのこスパゲッティ コンソメスープ 豆サラダ いちごムース</p>	<p>からだ元気【春バテ予防】 ご飯 野菜の旨味スープ 茄子と豚肉の甘辛味噌炒め 小松菜のごま和え 牛乳プリン</p>	<p>《春分の日》 菜飯 清まし汁 鱈の幽庵焼き 春菊のくるみ和え オレンジムース</p> 	<p>ご飯 味噌汁 チキンカツ がんもと白菜のサッと煮 パインゼリー</p>	<p>海鮮中華丼 中華スープ チンゲン菜の和え物 ミルクムース</p> <p style="text-align: center;">選ぶ おやつの日</p>
I補給 -:484kcal 卵白ク:16.5g 脂質 :14.1g 炭水化:70.4g 食塩相:2.6g	I補給 -:485kcal 卵白ク:15.9g 脂質 :18.0g 炭水化:62.8g 食塩相:2.5g	I補給 -:450kcal 卵白ク:22.2g 脂質 :11.8g 炭水化:59.7g 食塩相:2.4g	I補給 -:453kcal 卵白ク:18.5g 脂質 :8.0g 炭水化:72.8g 食塩相:2.2g	I補給 -:379kcal 卵白ク:13.7g 脂質 :6.8g 炭水化:62.7g 食塩相:2.5g
25日	26日	27日	28日	29日
<p>赤飯 清まし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 菜の花のからし和え オレンジゼリー</p>	<p>たぬきうどん 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃサラダ いちごムース</p>	<p>ご飯 味噌汁 メンチカツ ひじきの煮物 ピーチゼリー</p> <p style="text-align: center;">芽煮会</p> 	<p>豚丼 味噌汁 大根のカニカマあんかけ ミルクムース</p>	<p>《選べるソースの日》 ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢ソース ガーリックソース 切干大根の煮物 フルーツMIXゼリー</p>
I補給 -:462kcal 卵白ク:19.8g 脂質 :9.5g 炭水化:69.2g 食塩相:2.5g	I補給 -:412kcal 卵白ク:13.5g 脂質 :10.3g 炭水化:63.8g 食塩相:2.2g	I補給 -:498kcal 卵白ク:15.4g 脂質 :12.0g 炭水化:79.1g 食塩相:2.8g	I補給 -:455kcal 卵白ク:16.7g 脂質 :11.7g 炭水化:67.7g 食塩相:2.5g	I補給 -:464kcal 卵白ク:19.0g 脂質 :10.5g 炭水化:67.9g 食塩相:1.8g

※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3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》

お好きな方のソースをお選びいただけます。

7日(木)



ネギ塩ソース
又はおろしポン酢ソース

29日(金)



甘酢ソース又はガーリックソース

※写真はイメージです

《選べるおやつ》

お好きな方のおやつをお選びいただけます。

6日(水)

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

22日(金)



パンケーキ又はたい焼き

《グリーンロードうなぎの日》

3月11日(月)は“グリーンロードうなぎの日”です。
今年度最後のうなぎの日です。

季節は春へと変わっていきます。うなぎを食べて元気に過ごせるように、グリーンロードでスタミナを補給しませんか？

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♪



《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。
2月は「花粉症予防」メニューでした。

～花粉症予防～

2月19日(月) 昼食

- *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
- *バナナヨーグルト

花粉症はアレルギー反応のため、身体の免疫機能を高めて抵抗力を上げ、アレルギー反応を抑えることが予防のポイントです。今回は、花粉症の予防に役立つ食材を取り入れたお食事をご用意いたします。3食欠かさずしっかりと食べることで身体の調子を整え、免疫力を維持することができます！

EPA・DHA さば(青魚)	ビタミンC 菜の花	乳酸菌 ヨーグルト	バニリン 梅干し
目のかゆみを緩和します。	アレルギー反応を引き起こす「ヒスタミン」の分泌を抑えます。	食物繊維 わかめ	アレルギーを抑制します。
		腸内環境を整えて、免疫力アップ!	

※写真はイメージです

花粉症はアレルギー反応のため、身体の免疫機能を高めて抵抗力を上げて、アレルギー反応を抑えることが予防のポイントです。



3月は「春バテ予防」メニューです。