

デイサービス便り

グリーンロード 令和6年4月

各地で、桜の開花の知らせが届くようになり、ようやく春の訪れを感じる頃になりました。グリーンロードの桜のつぼみもふっくらとしてきました。開花を楽しみに、お花見に行きましょうね。4月は、外出行事がいっぱいです。

お楽しみに・・・

まだ寒い日もありますので、体調管理に気をつけてください。



22日(月) ボランティアさんによるコーラスと演芸

12日(金) おやつレク・・・ブルーベリーパンケーキ



9日(火) 15日(月) ミュージックセラピー先生のお話など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

5日(金) 8日(月) 18日(木) 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。



3月生まれおめでとうございます



活動のご様子です。



装飾で桜の木作成



編み込み折り紙
熱中しています。



犬のパズル真剣で早いのです



完成しました

お誕生日外出で銚子丸行ってきました～



あら汁も茶碗蒸しも美味しかった



ミニサイズに寿司を握ってもらい完食

楽しく大きな声で懐かしい唄を合唱しています



春のお出かけのお知らせです。

4月25日(木)に調布の深大寺に
お食事と買い物に行きます。



外出希望の方は、特利でのご利用もできますので、
是非ご参加下さい。詳細は後日、配布致します。

お楽しみに・・・

※外出希望の方は、
その日の入浴はございません。ご了承ください。



フラワーアレンジメント
4月19日(金)



散髪日

4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



2024年4月

デイサービス

グリーンロード

(月) 1日	(火) 2日	(水) 3日	(木) 4日	(金) 5日																					
<p>《選べるソース》</p> <p>ご飯 味噌汁 エビカツ 中濃ソース タルタルソース いんげんのホタテ風味和え オレンジムース</p> <p>I補給 -:424kcal たばく:15.4g 脂質 :7.1g 炭水化:72.4g 食塩相:2.3g</p>	<p>《お花見》</p> <p>菜飯 清まし汁 鯖の山椒焼き 春野菜と真薯の炊き合わせ りんごゼリー</p>  <p>I補給 -:450kcal たばく:20.4g 脂質 :9.5g 炭水化:64.9g 食塩相:2.5g</p>	<p>ご飯 味噌汁 豚肉の塩麴炒め 蓮根と大豆の煮物 ミルクムース</p> <p>I補給 -:462kcal たばく:18.8g 脂質 :13.5g 炭水化:64.2g 食塩相:2.1g</p>	<p>ご飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼 小松菜の土佐和え フルーツポンチ</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I補給 -:443kcal たばく:18.8g 脂質 :10.4g 炭水化:64.2g 食塩相:1.9g</p>	<p>山菜そば カレーコロッケ 豆サラダ いちごムース</p> <p>I補給 -:514kcal たばく:18.8g 脂質 :12.8g 炭水化:60.8g 食塩相:2.7g</p>	<p>8日</p> <p>豚丼 味噌汁 ピーマンの塩昆布炒め フルーツMIXゼリー</p> <p>I補給 -:461kcal たばく:17.5g 脂質 :10.6g 炭水化:69.7g 食塩相:2.7g</p>	<p>9日</p> <p>ご飯 コンソメスープ ハンバーグ マカロニサラダ オレンジムース</p> <p>I補給 -:504kcal たばく:15.1g 脂質 :16.4g 炭水化:71.6g 食塩相:2.3g</p>	<p>10日</p> <p>《郷土料理 神奈川県》 サンマーマン 肉焼売 大根とわかめのサラダ 杏仁フルーツ</p>  <p>I補給 -:431kcal たばく:15.5g 脂質 :10.4g 炭水化:66.3g 食塩相:2.6g</p>	<p>11日</p> <p>ご飯 清まし汁 天ぷら しろ菜のからし和え ピーチゼリー</p> <p>I補給 -:434kcal たばく:13.8g 脂質 :8.6g 炭水化:71.4g 食塩相:1.7g</p>	<p>12日</p> <p>【パンの日】 タラモサンド ツナサンド ミネストローネ風スープ イタリアンサラダ いちごヨーグルト</p>  <p>おやつレク!</p> <p>I補給 -:437kcal たばく:16.4g 脂質 :19.4g 炭水化:50.1g 食塩相:2.9g</p>	<p>15日</p> <p>卵とじうどん 男爵コロッケ 大根の柚子風味和え いちごムース</p> <p>I補給 -:490kcal たばく:17.3g 脂質 :14.1g 炭水化:69.5g 食塩相:2.7g</p>	<p>16日</p> <p>ご飯 コンソメスープ 鶏肉タルタルマスタード焼き ブロッコリーとツナのサラダ ぶどうゼリー</p> <p>I補給 -:518kcal たばく:18.1g 脂質 :20.9g 炭水化:60.4g 食塩相:2.1g</p>	<p>17日</p> <p>【なすび記念日】 ご飯 中華スープ 麻婆茄子 三色ナムル パインムース</p>  <p>I補給 -:459kcal たばく:15.7g 脂質 :14.1g 炭水化:64.3g 食塩相:2.1g</p>	<p>18日</p> <p>ご飯 味噌汁 肉じゃが ごぼうとささみのマヨサラダ ブルーベリーヨーグルト</p> <p>I補給 -:483kcal たばく:17.8g 脂質 :13.4g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g</p>	<p>19日</p> <p>【からだ元気】フレイル予防 ひじきご飯 味噌汁 鯖の甘酢あんかけ きのこの炒り豆腐 りんごムース</p> <p>I補給 -:576kcal たばく:21.2g 脂質 :21.5g 炭水化:68.4g 食塩相:2.6g</p>	<p>22日</p> <p>卵サンド ポテトサンド かぼちゃのシチュー チーズ風味のキャベツサラダ ぶどうゼリー</p> <p>I補給 -:530kcal たばく:20.1g 脂質 :18.9g 炭水化:69.3g 食塩相:2.9g</p>	<p>23日</p> <p>《デイリクエストメニュー》 焼きそば ふんわりたまごスープ えび焼売 オレンジムース</p> <p>I補給 -:540kcal たばく:18.0g 脂質 :14.9g 炭水化:78.5g 食塩相:3.1g</p>	<p>24日</p> <p>《選べるソース》 ご飯 味噌汁 ホキのおろししそソース ゆず味噌ソース かぼちゃの肉あんかけ フルーツMIXゼリー</p> <p>I補給 -:417kcal たばく:21.5g 脂質 :3.7g 炭水化:70.0g 食塩相:2.4g</p>	<p>25日</p> <p>ご飯 コンソメスープ カニクリームコロッケ いんげんサラダ いちごムース</p> <p>芋煮会</p> <p>I補給 -:476kcal たばく:11.9g 脂質 :14.5g 炭水化:72.2g 食塩相:2.2g</p>	<p>26日</p> <p>赤飯 清まし汁 鶏肉のごま漬焼き 筍のうま煮 パインゼリー</p> <p>I補給 -:484kcal たばく:21.4g 脂質 :14.4g 炭水化:63.4g 食塩相:2.1g</p>	<p>29日</p> <p>ご飯 中華スープ 鱈のザーサイソース 春雨サラダ ミルクムース</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I補給 -:432kcal たばく:19.5g 脂質 :8.7g 炭水化:65.1g 食塩相:2.0g</p>	<p>30日</p> <p>ツナサンド ポテトサンド カレー風味スープ れんこんサラダ キウイヨーグルト</p> <p>I補給 -:432kcal たばく:15.4g 脂質 :18.0g 炭水化:52.9g 食塩相:2.3g</p>				<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>8日</p> <p>豚丼 味噌汁 ピーマンの塩昆布炒め フルーツMIXゼリー</p> <p>I補給 -:461kcal たばく:17.5g 脂質 :10.6g 炭水化:69.7g 食塩相:2.7g</p>	<p>9日</p> <p>ご飯 コンソメスープ ハンバーグ マカロニサラダ オレンジムース</p> <p>I補給 -:504kcal たばく:15.1g 脂質 :16.4g 炭水化:71.6g 食塩相:2.3g</p>	<p>10日</p> <p>《郷土料理 神奈川県》 サンマーマン 肉焼売 大根とわかめのサラダ 杏仁フルーツ</p>  <p>I補給 -:431kcal たばく:15.5g 脂質 :10.4g 炭水化:66.3g 食塩相:2.6g</p>	<p>11日</p> <p>ご飯 清まし汁 天ぷら しろ菜のからし和え ピーチゼリー</p> <p>I補給 -:434kcal たばく:13.8g 脂質 :8.6g 炭水化:71.4g 食塩相:1.7g</p>	<p>12日</p> <p>【パンの日】 タラモサンド ツナサンド ミネストローネ風スープ イタリアンサラダ いちごヨーグルト</p>  <p>おやつレク!</p> <p>I補給 -:437kcal たばく:16.4g 脂質 :19.4g 炭水化:50.1g 食塩相:2.9g</p>	<p>15日</p> <p>卵とじうどん 男爵コロッケ 大根の柚子風味和え いちごムース</p> <p>I補給 -:490kcal たばく:17.3g 脂質 :14.1g 炭水化:69.5g 食塩相:2.7g</p>	<p>16日</p> <p>ご飯 コンソメスープ 鶏肉タルタルマスタード焼き ブロッコリーとツナのサラダ ぶどうゼリー</p> <p>I補給 -:518kcal たばく:18.1g 脂質 :20.9g 炭水化:60.4g 食塩相:2.1g</p>	<p>17日</p> <p>【なすび記念日】 ご飯 中華スープ 麻婆茄子 三色ナムル パインムース</p>  <p>I補給 -:459kcal たばく:15.7g 脂質 :14.1g 炭水化:64.3g 食塩相:2.1g</p>	<p>18日</p> <p>ご飯 味噌汁 肉じゃが ごぼうとささみのマヨサラダ ブルーベリーヨーグルト</p> <p>I補給 -:483kcal たばく:17.8g 脂質 :13.4g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g</p>	<p>19日</p> <p>【からだ元気】フレイル予防 ひじきご飯 味噌汁 鯖の甘酢あんかけ きのこの炒り豆腐 りんごムース</p> <p>I補給 -:576kcal たばく:21.2g 脂質 :21.5g 炭水化:68.4g 食塩相:2.6g</p>	<p>22日</p> <p>卵サンド ポテトサンド かぼちゃのシチュー チーズ風味のキャベツサラダ ぶどうゼリー</p> <p>I補給 -:530kcal たばく:20.1g 脂質 :18.9g 炭水化:69.3g 食塩相:2.9g</p>	<p>23日</p> <p>《デイリクエストメニュー》 焼きそば ふんわりたまごスープ えび焼売 オレンジムース</p> <p>I補給 -:540kcal たばく:18.0g 脂質 :14.9g 炭水化:78.5g 食塩相:3.1g</p>	<p>24日</p> <p>《選べるソース》 ご飯 味噌汁 ホキのおろししそソース ゆず味噌ソース かぼちゃの肉あんかけ フルーツMIXゼリー</p> <p>I補給 -:417kcal たばく:21.5g 脂質 :3.7g 炭水化:70.0g 食塩相:2.4g</p>	<p>25日</p> <p>ご飯 コンソメスープ カニクリームコロッケ いんげんサラダ いちごムース</p> <p>芋煮会</p> <p>I補給 -:476kcal たばく:11.9g 脂質 :14.5g 炭水化:72.2g 食塩相:2.2g</p>	<p>26日</p> <p>赤飯 清まし汁 鶏肉のごま漬焼き 筍のうま煮 パインゼリー</p> <p>I補給 -:484kcal たばく:21.4g 脂質 :14.4g 炭水化:63.4g 食塩相:2.1g</p>	<p>29日</p> <p>ご飯 中華スープ 鱈のザーサイソース 春雨サラダ ミルクムース</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I補給 -:432kcal たばく:19.5g 脂質 :8.7g 炭水化:65.1g 食塩相:2.0g</p>	<p>30日</p> <p>ツナサンド ポテトサンド カレー風味スープ れんこんサラダ キウイヨーグルト</p> <p>I補給 -:432kcal たばく:15.4g 脂質 :18.0g 炭水化:52.9g 食塩相:2.3g</p>				<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>15日</p> <p>卵とじうどん 男爵コロッケ 大根の柚子風味和え いちごムース</p> <p>I補給 -:490kcal たばく:17.3g 脂質 :14.1g 炭水化:69.5g 食塩相:2.7g</p>	<p>16日</p> <p>ご飯 コンソメスープ 鶏肉タルタルマスタード焼き ブロッコリーとツナのサラダ ぶどうゼリー</p> <p>I補給 -:518kcal たばく:18.1g 脂質 :20.9g 炭水化:60.4g 食塩相:2.1g</p>	<p>17日</p> <p>【なすび記念日】 ご飯 中華スープ 麻婆茄子 三色ナムル パインムース</p>  <p>I補給 -:459kcal たばく:15.7g 脂質 :14.1g 炭水化:64.3g 食塩相:2.1g</p>	<p>18日</p> <p>ご飯 味噌汁 肉じゃが ごぼうとささみのマヨサラダ ブルーベリーヨーグルト</p> <p>I補給 -:483kcal たばく:17.8g 脂質 :13.4g 炭水化:69.7g 食塩相:2.0g</p>	<p>19日</p> <p>【からだ元気】フレイル予防 ひじきご飯 味噌汁 鯖の甘酢あんかけ きのこの炒り豆腐 りんごムース</p> <p>I補給 -:576kcal たばく:21.2g 脂質 :21.5g 炭水化:68.4g 食塩相:2.6g</p>	<p>22日</p> <p>卵サンド ポテトサンド かぼちゃのシチュー チーズ風味のキャベツサラダ ぶどうゼリー</p> <p>I補給 -:530kcal たばく:20.1g 脂質 :18.9g 炭水化:69.3g 食塩相:2.9g</p>	<p>23日</p> <p>《デイリクエストメニュー》 焼きそば ふんわりたまごスープ えび焼売 オレンジムース</p> <p>I補給 -:540kcal たばく:18.0g 脂質 :14.9g 炭水化:78.5g 食塩相:3.1g</p>	<p>24日</p> <p>《選べるソース》 ご飯 味噌汁 ホキのおろししそソース ゆず味噌ソース かぼちゃの肉あんかけ フルーツMIXゼリー</p> <p>I補給 -:417kcal たばく:21.5g 脂質 :3.7g 炭水化:70.0g 食塩相:2.4g</p>	<p>25日</p> <p>ご飯 コンソメスープ カニクリームコロッケ いんげんサラダ いちごムース</p> <p>芋煮会</p> <p>I補給 -:476kcal たばく:11.9g 脂質 :14.5g 炭水化:72.2g 食塩相:2.2g</p>	<p>26日</p> <p>赤飯 清まし汁 鶏肉のごま漬焼き 筍のうま煮 パインゼリー</p> <p>I補給 -:484kcal たばく:21.4g 脂質 :14.4g 炭水化:63.4g 食塩相:2.1g</p>	<p>29日</p> <p>ご飯 中華スープ 鱈のザーサイソース 春雨サラダ ミルクムース</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I補給 -:432kcal たばく:19.5g 脂質 :8.7g 炭水化:65.1g 食塩相:2.0g</p>	<p>30日</p> <p>ツナサンド ポテトサンド カレー風味スープ れんこんサラダ キウイヨーグルト</p> <p>I補給 -:432kcal たばく:15.4g 脂質 :18.0g 炭水化:52.9g 食塩相:2.3g</p>				<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>22日</p> <p>卵サンド ポテトサンド かぼちゃのシチュー チーズ風味のキャベツサラダ ぶどうゼリー</p> <p>I補給 -:530kcal たばく:20.1g 脂質 :18.9g 炭水化:69.3g 食塩相:2.9g</p>	<p>23日</p> <p>《デイリクエストメニュー》 焼きそば ふんわりたまごスープ えび焼売 オレンジムース</p> <p>I補給 -:540kcal たばく:18.0g 脂質 :14.9g 炭水化:78.5g 食塩相:3.1g</p>	<p>24日</p> <p>《選べるソース》 ご飯 味噌汁 ホキのおろししそソース ゆず味噌ソース かぼちゃの肉あんかけ フルーツMIXゼリー</p> <p>I補給 -:417kcal たばく:21.5g 脂質 :3.7g 炭水化:70.0g 食塩相:2.4g</p>	<p>25日</p> <p>ご飯 コンソメスープ カニクリームコロッケ いんげんサラダ いちごムース</p> <p>芋煮会</p> <p>I補給 -:476kcal たばく:11.9g 脂質 :14.5g 炭水化:72.2g 食塩相:2.2g</p>	<p>26日</p> <p>赤飯 清まし汁 鶏肉のごま漬焼き 筍のうま煮 パインゼリー</p> <p>I補給 -:484kcal たばく:21.4g 脂質 :14.4g 炭水化:63.4g 食塩相:2.1g</p>	<p>29日</p> <p>ご飯 中華スープ 鱈のザーサイソース 春雨サラダ ミルクムース</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I補給 -:432kcal たばく:19.5g 脂質 :8.7g 炭水化:65.1g 食塩相:2.0g</p>	<p>30日</p> <p>ツナサンド ポテトサンド カレー風味スープ れんこんサラダ キウイヨーグルト</p> <p>I補給 -:432kcal たばく:15.4g 脂質 :18.0g 炭水化:52.9g 食塩相:2.3g</p>				<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>29日</p> <p>ご飯 中華スープ 鱈のザーサイソース 春雨サラダ ミルクムース</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I補給 -:432kcal たばく:19.5g 脂質 :8.7g 炭水化:65.1g 食塩相:2.0g</p>	<p>30日</p> <p>ツナサンド ポテトサンド カレー風味スープ れんこんサラダ キウイヨーグルト</p> <p>I補給 -:432kcal たばく:15.4g 脂質 :18.0g 炭水化:52.9g 食塩相:2.3g</p>				<p>当日の体調により「おかゆ」や「きざみ」に変更できます。</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。

☆2024年4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》

好きな方のソースをお選びいただけます。

1日(木)



中濃ソース又はタルタルソース

24日(水)



おろししそソース又はゆず味噌ソース

※写真はイメージです

《選べるおやつ》

好きな方のおやつをお選びいただけます。

4日(木)



たい焼き又はパンケーキ

29日(月)



クレープ又はたい焼き

《ご当地メニュー 神奈川県》

4月10日(水)は“ご当地メニュー 神奈川県”です。
 皆さん、神奈川と言えば何を思い浮かべますか？
 江の島、鎌倉、湘南、中華街、みなとみらい、箱根など・・・
 東京から近い場所ですが、小旅行に行った気分になるほど
 観光スポットがたくさんありますね。
 もちろん、食べ物も名物やご当地グルメがたくさんあります。
 グリーンロードで旅へ出かけた気分を食事でご感じてみませんか？
 ご利用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。
 3月は「春バテ予防」メニューでした。

～春バテ予防～

3月19日(火) 昼食

- *ご飯
- *野菜の旨味スープ
- *ナスと豚肉の甘辛みそ炒め
- *小松菜のごま和え
- *牛乳プリン

春バテとは、春に起こりやすい心身の不調のことをいいます。朝晩の寒暖の差で、内臓の動きや代謝などのコントロールする自律神経が乱れやすいとされています。

<p>ビタミンB1 自律神経を整える</p> <p>豚肉 ごま</p>	<p>ビタミンC ストレスを軽減する ホルモンを生成する</p> <p>赤ピーマン 長ネギ</p>	<p>カルシウム イライラや不安を抑える</p> <p>牛乳 小松菜</p>	<p>カリウム 血圧を正常に保つ</p> <p>ナス</p>	<p>ビタミンA 副交感神経を整える</p> <p>小松菜</p>
---	---	--	------------------------------------	---------------------------------------

春バテとは、春に起こりやすい心身の不調のことをいいます。朝晩の寒暖の差で、内臓の動きや代謝などをコントロールする自律神経が乱れやすいと言われております。



4月は「フレイル予防」メニューです。