

デイサービス便り

令和6年9月

グリーンロード

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、まだまだ気温の高い日が続いていますね。早く秋の心地よい風が待ち遠しいです。夏から秋へと季節が変わっていくこの時期は、朝夕とだんだん涼しくなってくるので、体調管理に気を付けてお過ごし下さい。



今月のイベント



今月は利用者の皆様に敬意を表し、ご長寿のお祝いとこれからの健康を願いまして、お祝いさせていただきます。

昼食は、お祝い御膳とおやつは、
紅白の和菓子をご用意しております。



9月18日(水)19日(木)



歌と踊りの舞を披露



ミュージックセラピー 9月3日(火)

先生のお話など交えながらピアノ演奏で
唱歌・童謡・演歌など15曲程唄います



9月23日(月)

ボランティアさんによる

コーラスと演芸と歌体操の一時間

お楽しみに・・・



9月11日(水)

おやつしゅ

白玉あんこポンチ



納涼夏祭りでスイカ割り・盆踊り・ジャンケン大会 皆さん楽しませておりました。



犬ミニタオル可愛いね



え～いや～



コアラです

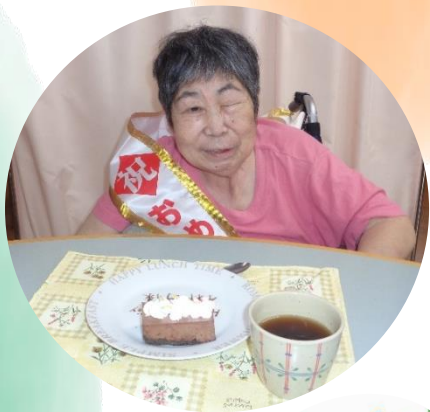


それ



炭坑節～掘って掘って～

8月生まれの皆様お誕生日おめでとうございます。
いつまでもお元気でいてくださいね。



おたんじょうび
おめでとう!!



男子クッキングオ～オ～
おやつ作りしました。丸めてポン



最後の仕上げは
ご自分で・・・



④ 無病院理学療法士によるリハビリ体操の日

2日(月) 6日(金) 12日(木) 17日(火) 25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



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



散髪日

9月10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9月

デイサービス

グリーンロード

(月) 2日	(火) 3日	(水) 4日	(木) 5日	(金) 6日
ひじきご飯 味噌汁 さばの塩焼き さつまいものいとこ煮 オレンジムース	ご飯 味噌汁 豚肉のごましゃぶ 金平ごぼう パインゼリー	《選べるソース》 ご飯 味噌汁 チキンカツ 中濃ソース ポン酢 ほうれん草のクルミ和え いちごムース	タラモサンド ツナサンド かぼちゃスープ ブロッコリーとチーズのサラダ りんごゼリー	高菜チャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ ミルクムース
I補給 -:606kcal たぱく:20.3g 脂質 :20.1g 炭水化:78.4g 食塩相:2.3g	I補給 -:510kcal たぱく:19.6g 脂質 :15.4g 炭水化:68.8g 食塩相:2.2g	I補給 -:508kcal たぱく:21.0g 脂質 :11.5g 炭水化:77.0g 食塩相:2.6g	I補給 -:527kcal たぱく:20.3g 脂質 :20.8g 炭水化:65.4g 食塩相:2.7g	I補給 -:379kcal たぱく:9.8g 脂質 :6.4g 炭水化:67.2g 食塩相:2.7g
9日	10日	11日	12日	13日
ちゃんぽん かに焼売 小松菜のザーサイ和え ブルーベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁 さわらの利休焼き 切昆布の煮物 りんごムース	三色丼 味噌汁 ごぼうの胡麻ドレサラダ フルーツMIXゼリー	ご飯 味噌汁 エビカツ おくらの海苔和え いちごムース	【からだ元気】ビタミンを摂ろう ご飯 味噌汁 鶏肉とビタミン野菜のグリル 人参とツナのオリブオイル炒め オレンジゼリー
I補給 -:447kcal たぱく:17.1g 脂質 :12.4g 炭水化:66.3g 食塩相:2.6g	I補給 -:466kcal たぱく:22.5g 脂質 :12.6g 炭水化:63.7g 食塩相:2.7g	I補給 -:499kcal たぱく:23.3g 脂質 :12.0g 炭水化:70.1g 食塩相:2.1g	I補給 -:472kcal たぱく:17.0g 脂質 :10.1g 炭水化:75.1g 食塩相:2.5g	I補給 -:452kcal たぱく:21.1g 脂質 :9.5g 炭水化:67.2g 食塩相:2.0g
16日	17日	18日	19日	20日
《敬老の日》 菜飯 清まし汁 天ぷら もやしのおゆ味噌和え ぶどうゼリー	《十五夜》 ご飯 味噌汁 お月見牛皿 きのこサラダ フルーツポンチ	《敬老のお祝い》 ゆかりご飯 清まし汁 たららの幽庵焼き 高野豆腐と秋野菜の煮物 オレンジムース	《敬老のお祝い》 おかかご飯 清まし汁 鶏の照り焼き ちくわと根菜の煮物 黄桃	わかめうどん ミートコロッケ 小松菜の香味和え パインムース
I補給 -:472kcal たぱく:14.0g 脂質 :10.2g 炭水化:76.7g 食塩相:1.8g	I補給 -:536kcal たぱく:23.6g 脂質 :17.2g 炭水化:67.8g 食塩相:2.4g	I補給 -:385kcal たぱく:20.2g 脂質 :4.8g 炭水化:60.8g 食塩相:2.4g	I補給 -:437kcal たぱく:21.4g 脂質 :5.9g 炭水化:70.2g 食塩相:2.1g	I補給 -:431kcal たぱく:12.2g 脂質 :8.4g 炭水化:74.4g 食塩相:2.6g
23日	24日	25日	26日	27日
カレーライス コンソメスープ ほうれん草ソテー オレンジゼリー	ポテトサンド ツナサンド ミネストローネ風スープ ごぼうサラダ キウイヨーグルト	鶏南蛮そば 五目卵焼 チンゲン菜のわさび和え ピーチゼリー	《選べるソース》 ご飯 味噌汁 白身フライ 中濃ソース タルタルソース 豆たっぷりサラダ りんごムース	《福岡県の郷土料理》 ご飯 味噌汁 筑前煮 じゃがいもの明太マヨ焼き フルーツMIXゼリー
I補給 -:505kcal たぱく:13.7g 脂質 :14.7g 炭水化:76.0g 食塩相:3.1g	I補給 -:404kcal たぱく:15.1g 脂質 :13.9g 炭水化:54.9g 食塩相:2.3g	I補給 -:452kcal たぱく:20.7g 脂質 :10.2g 炭水化:65.8g 食塩相:2.3g	I補給 -:501kcal たぱく:17.2g 脂質 :14.8g 炭水化:72.3g 食塩相:2.4g	I補給 -:485kcal たぱく:18.4g 脂質 :11.0g 炭水化:73.6g 食塩相:1.5g
30日				
ご飯 味噌汁 つくねの葱塩レモンダレ 筍と切昆布の煮物 いちごムース				
I補給 -:524kcal たぱく:18.8g 脂質 :16.4g 炭水化:72.4g 食塩相:2.7g				

選べる
おやつの日

おやつレク!

寿

ふくおかけん
福岡県

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9月 グリーンロードのお食事紹介☆

グリーンロードでは、お食事もお楽しみいただけるように、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。

4日(水)



中濃ソース又はポン酢ソース

26日(木)



中濃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》

好きな方のおやつをお選びいただけます。

5日(木)



おまんじゅう又はパンケーキ

24日(火)



クレープ又はたい焼き

《今日は何の日??》

9月17日(火)は“十五夜”です。

1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などの感謝をする行事とされています。

今年の夏はとても暑く残暑も厳しいですが、季節も少しずつ変わりこれから秋を迎え過ぎやすくなるのではないのでしょうか。

十五夜のこの日、まあるいきれいなお月様が見えるといいですね。

今回はお月見をイメージして昼食をご用意いたします。お楽しみに!

《ご当地メニュー 福岡県》

9月27日(金)は“ご当地メニュー 福岡県”です。

皆さん、福岡県と言えば何を思い浮かべますか?

明太子、もつ煮、水炊き、博多ラーメン、大宰府天満宮、屋台めし・・・

今回ご用意する「がめ煮」は全国的には『筑前煮』とよばれているもの。博多の方言「がめくりこむ(寄せ集める)」が名前の由来とされているそうです(諸説あります)。鶏肉やごぼう、レンコンなどの根菜類を醤油、みりん、砂糖などで味付けをして煮込んだ家庭料理です。

グリーンロードで旅へ出かけた気分を食事でご感じてもらいませんか?