

デイサービス便り

令和6年10月



グリーンロード

季節は、ようやく秋へ・・・涼しい風、高く澄んだ空と気持ち良く過ごしやすいようになってきました。夜は肌寒さも感じられる季節です。体調を崩さないように十分に気をつけていきましょう。

実りの秋と言われるように、秋の食材には、ただ美味しいだけではなく、夏の暑さで疲れた体を回復したり、冬に備えての栄養を蓄える効果が期待されます。ランチを召し上がって頂き、元気モリモリ頑張りましょう。

21日(月) うなぎ丼でスタミナアップ

秋のコンサートやミニ運動会など、楽しんで頂きたいと思います。

お楽しみに・・・

ミュージックセラピー

10月18日(火) 21日(月)

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



10月25日(金)
おやつク
さつま芋モンブラン

田無病院理学療法士によるリハビリ体操

7日(月) 11日(金) 17日(木) 23日(水) 29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





祝♥敬老会楽しんで頂きました



相談員です。電話お待ちしております

健康管理は、私にお任せあれ



ハイさびさす



歌って踊って大騒ぎの一時間でした。

当たるかな・・・



9月生まれの3名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。

第2弾男子クッキングオ～
おやつ作りしました。丸めてポン



真剣です・とてもお上手
始めてです



ボランティア・ローズウッズの皆さんと歌や脳トレダンス
楽器演奏で楽しんで頂きました



鈴やタンバリンで皆さん
ノリノリでしたあ～





11月に秋の外出行事を企画しております

紅葉をみながらドライブしカフェで

お茶を楽しみましょう。

詳細は後日、配布いたします。



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



散髪日

10月8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10月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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>	<p>1日</p> <p>牛丼 味噌汁 小松菜のゆず風味和え ぶどうゼリー</p> <p>I補給 -481kcal たばく:15.5g 脂質 :13.9g 炭水化:68.3g 食塩相:2.1g</p>	<p>2日</p> <p>《豆腐の日》</p> <p>ご飯 味噌汁 たらの煮付け 炒り豆腐 オレンジムース</p>  <p>I補給 -389kcal たばく:20.0g 脂質 :5.3g 炭水化:61.9g 食塩相:1.9g</p>	<p>3日</p> <p>ナポリタンスパゲティ ミルクスープ イタリアンサラダ ピーチゼリー</p> <p>I補給 -489kcal たばく:16.1g 脂質 :12.0g 炭水化:75.1g 食塩相:2.3g</p>	<p>4日</p> <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 かぼちゃサラダ ミルクムース</p> <p>I補給 -505kcal たばく:17.9g 脂質 :12.7g 炭水化:76.2g 食塩相:2.3g</p>
	7日	8日	9日	10日
<p>豚肉のスタミナ丼 味噌汁 切昆布の煮物 フルーツMIXゼリー</p> <p>I補給 -472kcal たばく:16.5g 脂質 :13.1g 炭水化:69.5g 食塩相:2.8g</p>	<p>ご飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き 切干大根の煮物 パインムース</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px auto;"> <p style="color: pink; font-weight: bold;">選べる おやつの日</p> </div> <p>I補給 -486kcal たばく:22.4g 脂質 :11.6g 炭水化:68.0g 食塩相:2.3g</p>	<p>ご飯 清まし汁 天ぷら盛り合わせ 人参のホタテ風味和え ぶどうゼリー</p> <p>I補給 -449kcal たばく:12.9g 脂質 :10.1g 炭水化:72.7g 食塩相:1.8g</p>	<p>タマゴサンド タラモサンド カレー風味スープ トマトサラダ りんごムース</p> <p>I補給 -414kcal たばく:12.6g 脂質 :16.7g 炭水化:51.5g 食塩相:2.9g</p>	<p>《デイリクエストメニュー》 きのこご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き はんぺんとごぼうの甘辛煮 オレンジゼリー</p> <p>I補給 -511kcal たばく:20.6g 脂質 :11.5g 炭水化:74.9g 食塩相:3.0g</p>
14日	15日	16日	17日	18日
<p>《運動会メニュー》 わかめご飯 味噌汁 からあげ ポテトサラダ フルーツポンチ</p>  <p>I補給 -556kcal たばく:15.5g 脂質 :19.6g 炭水化:76.9g 食塩相:2.6g</p>	<p>ちゃんぽん 餃子 チンゲン菜のザーサイ和え キウイヨーグルト</p> <p>I補給 -432kcal たばく:18.9g 脂質 :10.7g 炭水化:64.2g 食塩相:2.7g</p>	<p>ハムサンド ツナサンド かぼちゃスープ レタスサラダ ミルクムース</p> <p>I補給 -470kcal たばく:19.9g 脂質 :18.4g 炭水化:56.6g 食塩相:2.7g</p>	<p>ビビンバ丼 中華スープ 揚げ茄子の味噌炒め ぶどうゼリー</p> <p>I補給 -429kcal たばく:14.7g 脂質 :10.1g 炭水化:66.0g 食塩相:2.3g</p>	<p>ご飯 味噌汁 ホキの甘酢あんかけ ひじきの煮物 いちごムース</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px auto;"> <p style="color: orange; font-weight: bold;">手作りおやつ</p> </div> <p>I補給 -409kcal たばく:21.5g 脂質 :5.2g 炭水化:66.5g 食塩相:2.4g</p>
21日	22日	23日	24日	25日
<p>《うなぎの日》 うなぎ 清まし汁 大根の柚香なます ピーチゼリー</p>  <p>I補給 -561kcal たばく:26.9g 脂質 :20.3g 炭水化:64.3g 食塩相:2.5g</p>	<p>からだ元気【風邪予防】 ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ醤油ソース 里芋の生姜あんかけ オレンジムース</p> <p>I補給 -482kcal たばく:20.8g 脂質 :13.1g 炭水化:65.6g 食塩相:2.1g</p>	<p>ご飯 味噌汁 豚肉のごましゃぶ れんこんピリ辛炒め ブルーベリーヨーグルト</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px auto;"> <p style="color: pink; font-weight: bold;">選べる おやつの日</p> </div> <p>I補給 -505kcal たばく:20.9g 脂質 :16.7g 炭水化:63.3g 食塩相:2.0g</p>	<p>赤飯 清まし汁 松風焼 チンゲン菜の胡桃和え パインムース</p> <p>I補給 -460kcal たばく:23.2g 脂質 :11.2g 炭水化:63.3g 食塩相:2.7g</p>	<p>けんちんうどん 男爵コロッケ 胡瓜とトマトの香味和え 杏仁フルーツ</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px auto;"> <p style="color: yellow; font-weight: bold;">おやつレク!</p> </div> <p>I補給 -420kcal たばく:11.8g 脂質 :8.8g 炭水化:70.8g 食塩相:1.7g</p>
28日	29日	30日	31日	
<p>《選べるソース》 ご飯 味噌汁 ハンバーグ おろしポン酢 トマトソース 野菜ときのこの和え物 ミルクムース</p> <p>I補給 -439kcal たばく:16.8g 脂質 :10.6g 炭水化:66.9g 食塩相:2.2g</p>	<p>ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつまいもと豆のチーズサラダ りんごゼリー</p> <p>I補給 -527kcal たばく:18.8g 脂質 :15.9g 炭水化:73.9g 食塩相:1.9g</p>	<p>醤油ラーメン えび焼売 三色ナムル いちごムース</p> <p>I補給 -454kcal たばく:15.7g 脂質 :13.4g 炭水化:64.8g 食塩相:2.2g</p>	<p>《ハロウィン》 野菜ピラフ 肉団子入りカボチャシチュー レタスサラダ フルーツMIXゼリー</p> <div style="text-align: center;">  <p style="color: purple; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">HAPPY HALLOWEEN</p> </div> <p>I補給 -516kcal たばく:15.6g 脂質 :11.6g 炭水化:84.3g 食塩相:2.5g</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10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。

4日(金)



中濃ソース又はタルタルソース

28日(月)



おろしポン酢又はトマトソース

※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。

8日(火)



おまんじゅう又はパンケーキ

23日(水)



クレープ又はおまんじゅう

《リクエストメニュー》

8月に嗜好調査を行い、皆様から多くのご意見や感想をいただきました。ご協力くださった皆様、ありがとうございました!!

金曜日にご利用の方から『キノコが好き!』と希望が聞かれました。秋も深まりキノコがおいしい季節になってきます。

11日(金)はきのこご飯で秋を楽しんでいただけたらと思います。

皆様からいただいたリクエストにお答えしながら、引き続き美味しく楽しく安全な食事提供を行っていきます(^-^)

《手作りおやつ》

10月18日(金)のおやつは『さつまいもパウンドケーキ』。厨房で手作り、焼き立てのパウンドケーキをご用意いたします。

咀嚼や飲み込みが難しい方には『栗のババロア』をご用意いたします。さつまいもや栗など秋の味覚をぜひお楽しみください。

