

デイサービス便り

令和6年11月

グリーンロード



朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる今日この頃となり
過ごしやすい季節になりましたね。

11月（霜月）は暦の上では「冬」霜が降りる月です。
これから徐々に寒くなっていきますので、皆さま寒さ対策など
健康管理に気を付けてお過ごしください。



体操のお姉さんが来ます・・・11月1日(金)

調布市にある **プロペラカフェ**
ティタイム・・・11月5日(火)7日(木)



ライブハウスで活動している
プロによるコンサート 11月8日(金)

お楽しみに・・・

デイお寿司ランチ・・・11月15日(金)



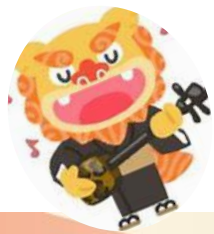
11月18日(月)
おやつク
さつま芋モンブラン

ミュージックセラピー

11月14日(木) 27日(水)

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

デイにいらして楽しく元気に**パワーアップ**しましょう。



三線&オカリナコンサート



唄って踊って大盛り上がりでしたあ～



ハイサおじさあ～んハイサおじさあ～ん



涙そうそう
吹きましたあ～

皆でマツケンサンバ踊りましたオレ～オレ～



10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。



素敵にできましたよ～

リハビリがんばるぞう



⊕ 無病院理学療法士によるリハビリ体操

11日(月) 15日(金) 20日(水) 21日(木) 26日(火)



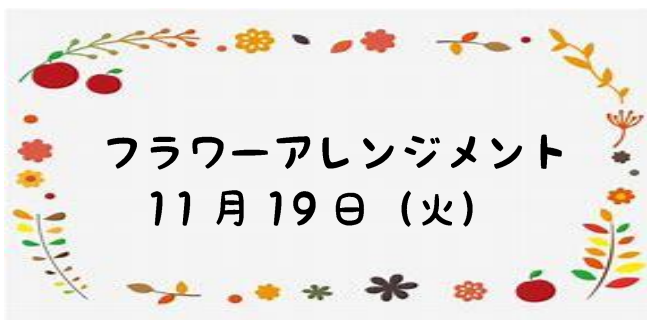
13時45分より
楽しく、元気に無理なく
身体を動かしましょう



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



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) 1日
<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>ハムサンド タラモサンド ミネストローネ風スープ ごぼうの胡麻ドレサラダ パインムース</p> <p>I補給:423kcal タバク:16.1g 脂質:13.4g 炭水化:59.8g 食塩相:3.1g</p>
	4日	5日	6日	7日
<p>ご飯 味噌汁 鶏肉の醤油麹焼き 切昆布の五目煮 ぶどうゼリー</p> <p>I補給:488kcal タバク:19.0g 脂質:13.9g 炭水化:68.6g 食塩相:2.4g</p>	<p>からだ元気【歯を大事にしよう】 さつまいもご飯 ごま風味味噌汁 ホキのバターボン酢ソース ひじきと大豆の煮物 いちごムース</p> <p>I補給:422kcal タバク:20.7g 脂質:6.5g 炭水化:68.4g 食塩相:2.4g</p>	<p>《選べるソース》 ご飯 味噌汁 とんかつ 中濃ソース ボン酢ソース ブロッコリーとハムのサラダ キウイヨーグルト</p> <p>I補給:461kcal タバク:15.8g 脂質:13.2g 炭水化:68.0g 食塩相:2.2g</p>	<p>牛丼 味噌汁 トマトの三杯酢和え フルーツあんみつ</p> <p>I補給:555kcal タバク:22.6g 脂質:19.2g 炭水化:67.9g 食塩相:1.8g</p>	<p>ほうれん草スパゲッティ コンソメスープ カボチャサラダ フルーツMIXゼリー</p> <p>I補給:457kcal タバク:15.3g 脂質:9.5g 炭水化:73.9g 食塩相:3.0g</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>《麺の日》 たぬきそば 厚揚げの野菜あんかけ いんげんのピーナッツ和え オレンジムース</p> <p>I補給:433kcal タバク:16.2g 脂質:9.8g 炭水化:68.6g 食塩相:2.7g</p>	<p>ツナサンド ポテトサラダ カレー風味スープ スナップエンドウのサラダ りんごゼリー</p> <p>I補給:406kcal タバク:13.9g 脂質:12.5g 炭水化:57.1g 食塩相:1.8g</p>	<p>お麩の卵とじ丼 味噌汁 チンゲン菜のわさび和え ミルクムース</p> <p>I補給:422kcal タバク:17.7g 脂質:8.9g 炭水化:64.0g 食塩相:1.8g</p>	<p>ご飯 清まし汁 天ぷら もやしの梅和え ピーチゼリー</p> <p>I補給:470kcal タバク:13.7g 脂質:6.8g 炭水化:84.6g 食塩相:2.1g</p>	<p>《握り寿司イベント》 握り寿司 清まし汁 茶碗蒸し 杏ゼリー</p> <p>I補給:568kcal タバク:26.5g 脂質:11.3g 炭水化:84.4g 食塩相:2.3g</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>菜飯 味噌汁 赤魚の野菜蒸し たけのこの土佐煮 フルーツMIXゼリー</p> <p>I補給:409kcal タバク:21.6g 脂質:3.6g 炭水化:67.6g 食塩相:2.7g</p>	<p>《選べるソース》 ご飯 コンソメスープ ハンバーグ トマトソース ボン酢ソース スパゲティソテー ミルクムース</p> <p>I補給:468kcal タバク:15.5g 脂質:11.4g 炭水化:73.1g 食塩相:2.8g</p>	<p>《いい乾物の日》 ひじきご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 切昆布と大豆の煮物 ピーチゼリー</p> <p>I補給:496kcal タバク:20.6g 脂質:13.6g 炭水化:69.6g 食塩相:2.9g</p>	<p>ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 白菜のザーサイ和え オレンジムース</p> <p>I補給:455kcal タバク:19.2g 脂質:12.7g 炭水化:63.5g 食塩相:2.2g</p>	<p>《新嘗際》 赤飯 味噌汁 筑前煮 春菊の和え物 いちごヨーグルト</p> <p>I補給:432kcal タバク:19.7g 脂質:10.9g 炭水化:62.2g 食塩相:2.1g</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>卵サンド ポテトサンド かぼちゃスープ キャベツとハムのサラダ ミルクムース</p> <p>I補給:469kcal タバク:18.8g 脂質:15.6g 炭水化:64.6g 食塩相:3.0g</p>	<p>山菜うどん 男爵コロッケ かぶの和え物 ぶどうゼリー</p> <p>I補給:458kcal タバク:11.8g 脂質:10.4g 炭水化:74.6g 食塩相:2.6g</p>	<p>ご飯 味噌汁 タラの甘酢あんかけ れんこんのゴマ風味炒め パインムース</p> <p>I補給:453kcal タバク:21.0g 脂質:7.6g 炭水化:71.8g 食塩相:2.0g</p>	<p>チキンカレー コンソメスープ ピクルス風 りんごゼリー</p> <p>I補給:460kcal タバク:16.4g 脂質:9.2g 炭水化:74.1g 食塩相:2.7g</p>	<p>ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジムース</p> <p>I補給:452kcal タバク:20.6g 脂質:8.5g 炭水化:69.1g 食塩相:2.2g</p>

選べるおやつの日

おやつク!

選べるおやつの日

勤労感謝の日
1日早いお楽しみ!

おでん会

※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11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。

6日(水)



中濃ソース又はポン酢ソース

19日(火)



トマトソース又はポン酢ソース

※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。

1日(金)



おまんじゅう又はクレープ

25日(月)



パンケーキ又はおまんじゅう

《今日は何の日??》

11月20日(水)は、“**いい乾物の日**”。

日本の伝統的な食文化である「かんぶつ」を味わい、楽しみ、学ぶ日にと、日本かんぶつ協会が2010(平成22)年に制定しました。

皆さんは日ごろ、どのような乾物を使用しますか?

昆布、鰹節、干しシイタケ、とろろ昆布、切り干し大根・・・

今回は、“**ひじきご飯**” “**切り昆布**と大豆の煮物”をご用意いたします。お楽しみに☆



《握りずしイベント》

今年度2回目の寿司行事は、11月15日(金)に行います。まぐろ、あなご、甘えび、サーモンなど、人気のネタをご用意しています。また、職人さんのお話やパフォーマンスで楽しみましょう!

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(^-^)



過去の写真です

みんなで一緒にお寿司を
食べませんか?
ご利用お待ちしております。

