

デイサービス便り

令和7年3月

グリーンロード

「三寒四温」少しずつ春の足音が聞こえてきます。
桜の木も小さなつぼみが膨らんで、ピンクの花が顔をのぞかせる日も、もう少しです。
午前中は、体操で身体を動かし、午後はレクレーションで日々様々な活動に取り組んでいます。
また、桜が開花したら、近くの公園にお花見行く予定です。
楽しみにしててください。

ローズウッド歌と踊り 24日(月)

おやつレク

皆様からのリクエストおしるこです。お楽しみに14日(金)



グリーンロードのスタッフが長く介護に携わり

西東京市から感謝状を頂きました。



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

⊕無病院理学療法士によるリハビリ体操の日程

3日(月) 13日(木) 18日(火) 19日(水) 28日(金)

13時45分より

元気に無理なく楽しく
身体を動かしましょう。



ローズウッド歌と踊り



北風小僧のかんたろ〜

北風小僧の寒太郎
 北風小僧の寒太郎 今年も叩きまでやってきた
 ヒューン ヒューン ヒュルルルルルルン
 冬でござんす ヒュルルルルルルン



体操もがんばるぞ〜
 ケーキも食べるから



シャトレーゼケーキ
 ほった
 落ちちゃいそう〜



華やかです・て・き



どのお花がステキ？



私たちが作りました



私に出来るかしら～ちゃんとできましたよ～



2月お誕生日の方が8名いらっしゃいました。おめでとうございます。



フラワーアレンジメント

3月6日(木)



散髪日

3月11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



2025年3月

デイサービス

グリーンロード

(月) 3日	(火) 4日	(水) 5日	(木) 6日	(金) 7日
<<ひな祭り>> ひなちらし 清まし汁 筑前煮 ぶどうゼリー 	ちゃんぼん 肉焼売 チンゲン菜のザーサイ和え りんごムース	ご飯 味噌汁 ホキの煮付け れんこんの山椒炒め オレンジゼリー	<<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 豆たっぷりサラダ いちごムース	<<うなぎの日>> うな丼 清まし汁 ほうれん草の黒胡麻和え ピーチゼリー 
I補給 -412kcal タバク:17.5g 脂質 :4.6g 炭水化:71.0g 食塩相:2.3g	I補給 -434kcal タバク:19.6g 脂質 :10.2g 炭水化:65.7g 食塩相:2.6g	I補給 -428kcal タバク:19.8g 脂質 :5.8g 炭水化:69.4g 食塩相:1.8g	I補給 -508kcal タバク:15.7g 脂質 :15.8g 炭水化:73.4g 食塩相:2.5g	I補給 -563kcal タバク:26.7g 脂質 :20.5g 炭水化:64.9g 食塩相:2.3g
10日	11日	12日	13日	14日
ご飯 味噌汁 赤魚の野菜蒸し 金平ごぼう オレンジムース	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぶの酢の物 ぶどうゼリー 	赤飯 清まし汁 豆腐とひじきのふわふわ揚げ 切昆布の煮物 ミルクムース	<<サンドイッチの日>> ツナサンド ポテトサンド かぼちゃスープ ズッキーニのバター炒め フルーツMIXゼリー	山菜そば ミートコロッケ もやし生姜和え パインムース 
I補給 -433kcal タバク:20.9g 脂質 :8.0g 炭水化:66.5g 食塩相:2.3g	I補給 -489kcal タバク:18.7g 脂質 :12.6g 炭水化:69.6g 食塩相:2.0g	I補給 -523kcal タバク:16.6g 脂質 :18.8g 炭水化:70.4g 食塩相:3.6g	I補給 -463kcal タバク:16.3g 脂質 :15.3g 炭水化:64.2g 食塩相:2.9g	I補給 -467kcal タバク:19.6g 脂質 :9.5g 炭水化:75.1g 食塩相:3.1g
17日	18日	19日	20日	21日
けんちんうどん 五目卵焼 かりん粉のゆかり和え ピーチゼリー	ビビンバ丼 わかめスープ 春雨サラダ ミルクムース	ご飯 清まし汁 天ぷら 白菜の梅和え ぶどうゼリー	菜飯 清まし汁 ホッケの幽庵焼き はんぺんの煮物 りんごムース 	からだ元気【春バテ予防】 ご飯 豆乳スープ 茄子と豚肉の甘辛味噌炒め 小松菜のごま和え オレンジゼリー
I補給 -422kcal タバク:15.3g 脂質 :9.4g 炭水化:64.4g 食塩相:2.9g	I補給 -400kcal タバク:16.1g 脂質 :7.1g 炭水化:66.0g 食塩相:2.6g	I補給 -417kcal タバク:12.1g 脂質 :5.0g 炭水化:77.1g 食塩相:2.0g	I補給 -420kcal タバク:19.6g 脂質 :6.7g 炭水化:66.2g 食塩相:2.8g	I補給 -548kcal タバク:15.6g 脂質 :20.3g 炭水化:72.0g 食塩相:2.5g
24日	25日	26日	27日	28日
キーマカレー コンソメスープ 生野菜サラダ ミルクムース	タラモサンド パンプキンサンド ミネストローネ風スープ インゲンソテー パインゼリー	<<デイリクエストメニュー>> 焼きそば 中華スープ カリフラワーの香味和え いちごムース 	ご飯 味噌汁 エビカツ ちくわとごぼうの薄くず煮 ぶどうゼリー	<<選べるソース>> ご飯 味噌汁 ハンバーグ トマトソース ボン酢ソース スナップエンドウのサラダ りんごムース
I補給 -433kcal タバク:15.8g 脂質 :9.7g 炭水化:68.3g 食塩相:2.8g	I補給 -436kcal タバク:11.6g 脂質 :16.5g 炭水化:60.3g 食塩相:3.2g	I補給 -463kcal タバク:16.8g 脂質 :8.1g 炭水化:76.8g 食塩相:2.6g	I補給 -471kcal タバク:15.7g 脂質 :7.6g 炭水化:80.6g 食塩相:2.7g	I補給 -456kcal タバク:16.3g 脂質 :12.8g 炭水化:67.2g 食塩相:2.2g
31日				
お麩の卵とし丼 味噌汁 里芋の明太マヨ焼き りんごゼリー 	3月3日 ひなまつり 			当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。
I補給 -452kcal タバク:16.5g 脂質 :9.6g 炭水化:70.8g 食塩相:1.9g				

※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。

☆2025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》

お好きな方のソースをお選びいただきます。

6日(木)



中濃ソース又はポン酢ソース

28日(金)



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》

お好きな方のおやつをお選びいただきます。

11日(火)



たい焼き又はメイプルケーキ

31日(月)



クレープ又はおまんじゅう

《グリーンロード うなぎの日》

3月7日(金)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、ポスターを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』でした。

～花粉症予防～
2月11日(火) 昼食

※わかめご飯	※金平ごぼう
※味噌汁	※バナナヨーグルト
※あじの梅おろしソース	

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。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食次から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 あじ(青魚)	ビタミンC 菜の花	乳酸菌 ヨーグルト	パニリン 梅干し
目のゆがみを緩和します。	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、免疫力をアップ!	

※アレルギー対応メニューです。

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。