

デイサービス便

令和7年2月



グリーンロード

暦の上では「立春」を迎えます。

梅のつぼみもほころび始め

春が待ち遠し今日この頃です。

2月2日は節分です。邪気を払い、福を

呼び込み、無病息災を願って豆まきをします。

寒さ吹き飛ばしげんきに、春を迎えられるように、

体調に気をつけてお過ごし下さい。

皆様の笑顔あふれるグリーンロードに

なるように頑張っています。



バレンタイン・スイーツ祭り



2月10日～14日開催します



田無病院理学療法士による リハビリ体操の日程

3日 13日 18日 19日 28日



おやつレク 2月17日 (月)



12月の紅白歌合戦

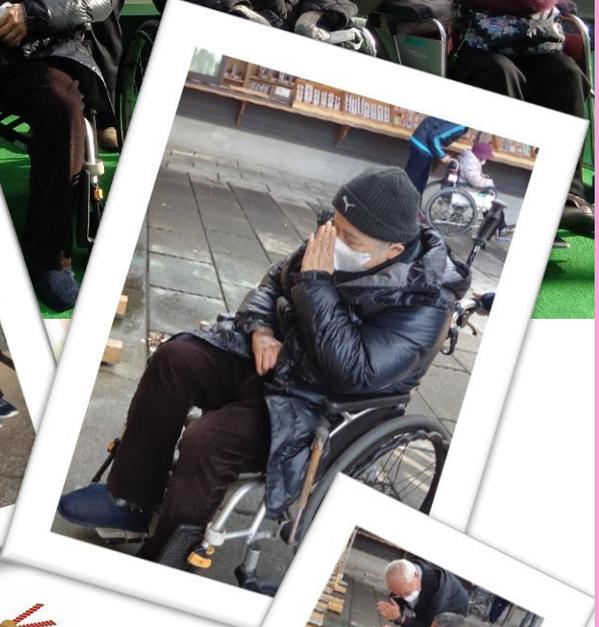


みんな仮装してステキ〜〜



うらら〜うらら〜





皆様に書いて頂いた絵馬を
熊野宮神社に奉納してきました。

1月のお誕生日の方が5名いらっしゃいました。おめでとうございます。

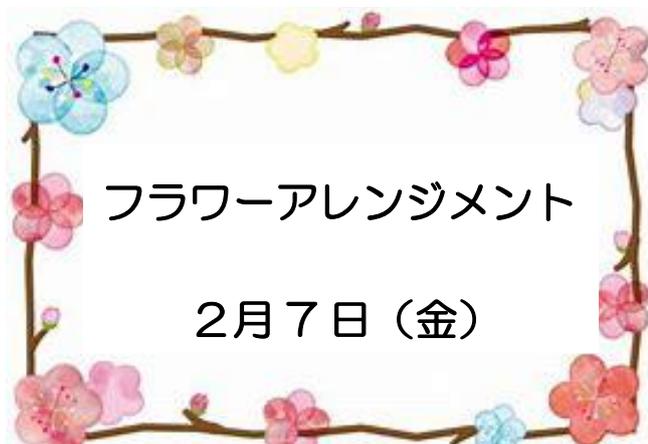
100歳おめでとうございます。
百寿・祝





午前・・・季節の話、リハビリ体操、口腔体操

午後・・・リハビリ体操、歌体操、装飾、脳トレ、運動レク



フラワーアレンジメント

2月7日(金)

散髪日



2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

〒188-0004

東京都西東京市西原町 2-2-11

TEL 042-467-7759 FAX 042-461-5995

※ホームページも随時更新しております。



2025年2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																														
<p>《節分》</p> <p>ご飯 味噌汁 イワシつみれ鍋 豆のごまあえサラダ ブルーベリーヨーグルト</p> <p>1日遅れのお楽しみ!</p> <p>I総計 -474kcal タンパク:23.0g 脂質 :10.9g 炭水化:69.4g 食塩相:3.1g</p>	<p>赤飯 清まし汁 肉じゃが いんげんの胡桃和え ミルクムース</p> <p>I総計 -514kcal タンパク:18.5g 脂質 :13.3g 炭水化:77.8g 食塩相:2.7g</p>	<p>《選べるソース》</p> <p>ご飯 味噌汁 サーモンフライ 中濃ソース タルタルソース フルーツMIXゼリー</p> <p>I総計 -479kcal タンパク:17.0g 脂質 :10.3g 炭水化:75.1g 食塩相:2.0g</p>	<p>ツナサンド ポテトサンド ミネストローネ風スープ ほうれん草ソテー オレンジムース</p> <p>I総計 -419kcal タンパク:14.9g 脂質 :14.7g 炭水化:57.7g 食塩相:3.6g</p>	<p>ご飯 味噌汁 鶏肉の利休焼き 小松菜の海苔和え パインゼリー</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I総計 -458kcal タンパク:19.0g 脂質 :13.0g 炭水化:61.5g 食塩相:2.0g</p>	10日	11日	12日	13日	14日	<p>《豚丼の日》</p> <p>スタミナ豚丼 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し ミルクムース</p> <p>I総計 -442kcal タンパク:18.1g 脂質 :11.5g 炭水化:63.9g 食塩相:2.2g</p>	<p>からだ元気【花粉症予防】 わかめご飯 味噌汁 アジの梅おろしソース 金平ごぼう バナナヨーグルト</p> <p>I総計 -458kcal タンパク:22.6g 脂質 :8.8g 炭水化:69.3g 食塩相:2.7g</p>	<p>カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ パインムース</p> <p>I総計 -509kcal タンパク:16.8g 脂質 :15.6g 炭水化:73.2g 食塩相:3.1g</p>	<p>《デirikエスト》</p> <p>味噌ラーメン カニ焼売 カリフラワーの中華和え ピーチゼリー</p> <p>利用者様からのリクエストメニューです</p> <p>I総計 -462kcal タンパク:15.2g 脂質 :11.8g 炭水化:69.9g 食塩相:2.4g</p>	<p>ご飯 ミルクスープ コロッケ盛り合わせ イタリアンサラダ いちごムース</p> <p>後藤スイーツ</p> <p>I総計 -482kcal タンパク:12.2g 脂質 :11.1g 炭水化:81.1g 食塩相:2.0g</p>	17日	18日	19日	20日	21日	<p>《切干大根の日》</p> <p>ご飯 味噌汁 タラのきのこあんかけ 切干大根の煮物 パインゼリー</p> <p>おやつレク!</p> <p>I総計 -438kcal タンパク:20.2g 脂質 :5.5g 炭水化:73.0g 食塩相:1.8g</p>	<p>《選べるソース》</p> <p>ご飯 具沢山味噌汁 ハンバーグ トマトソース ポン酢ソース 南瓜のいとこ煮 オレンジムース</p> <p>I総計 -490kcal タンパク:15.6g 脂質 :9.8g 炭水化:83.4g 食塩相:2.3g</p>	<p>鶏南蛮そば 男爵コロッケ いんげんのホタテ風味和え ぶどうゼリー</p> <p>I総計 -477kcal タンパク:18.8g 脂質 :7.7g 炭水化:79.5g 食塩相:2.6g</p>	<p>深川丼 味噌汁 ピーマンとちくわの塩昆布炒め いちごムース</p> <p>I総計 -422kcal タンパク:20.6g 脂質 :8.4g 炭水化:62.2g 食塩相:3.0g</p>	<p>ご飯 清まし汁 サワラの味噌漬け焼き ツナじゃが煮 フルーツMIXゼリー</p> <p>I総計 -464kcal タンパク:20.9g 脂質 :9.8g 炭水化:67.4g 食塩相:1.6g</p>	24日	25日	26日	27日	28日	<p>和風バター醤油スパゲッティ コンソメスープ カラフルサラダ オレンジムース</p> <p>I総計 -419kcal タンパク:15.1g 脂質 :8.2g 炭水化:68.9g 食塩相:2.7g</p>	<p>ご飯 清まし汁 天ぷら 白菜のピーナッツ和え ピーチゼリー</p> <p>I総計 -445kcal タンパク:12.9g 脂質 :6.9g 炭水化:79.1g 食塩相:2.2g</p>	<p>炊き込み御飯 味噌汁 豚ニラ玉 かぶとわかめの甘酢和え ミルクムース</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I総計 -505kcal タンパク:23.3g 脂質 :12.4g 炭水化:70.0g 食塩相:3.0g</p>	<p>【郷土料理】広島県 ご飯 味噌汁 芋煮会 メバルのはぶて焼き さつま芋のレモン煮 りんごゼリー</p> <p>I総計 -439kcal タンパク:17.9g 脂質 :3.5g 炭水化:79.9g 食塩相:1.6g</p>	<p>卵サンド タラモサンド かぼちゃスープ ズッキーニソテー いちごムース</p> <p>I総計 -459kcal タンパク:17.4g 脂質 :17.5g 炭水化:58.6g 食塩相:2.9g</p>
10日	11日	12日	13日	14日																														
<p>《豚丼の日》</p> <p>スタミナ豚丼 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し ミルクムース</p> <p>I総計 -442kcal タンパク:18.1g 脂質 :11.5g 炭水化:63.9g 食塩相:2.2g</p>	<p>からだ元気【花粉症予防】 わかめご飯 味噌汁 アジの梅おろしソース 金平ごぼう バナナヨーグルト</p> <p>I総計 -458kcal タンパク:22.6g 脂質 :8.8g 炭水化:69.3g 食塩相:2.7g</p>	<p>カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ パインムース</p> <p>I総計 -509kcal タンパク:16.8g 脂質 :15.6g 炭水化:73.2g 食塩相:3.1g</p>	<p>《デirikエスト》</p> <p>味噌ラーメン カニ焼売 カリフラワーの中華和え ピーチゼリー</p> <p>利用者様からのリクエストメニューです</p> <p>I総計 -462kcal タンパク:15.2g 脂質 :11.8g 炭水化:69.9g 食塩相:2.4g</p>	<p>ご飯 ミルクスープ コロッケ盛り合わせ イタリアンサラダ いちごムース</p> <p>後藤スイーツ</p> <p>I総計 -482kcal タンパク:12.2g 脂質 :11.1g 炭水化:81.1g 食塩相:2.0g</p>	17日	18日	19日	20日	21日	<p>《切干大根の日》</p> <p>ご飯 味噌汁 タラのきのこあんかけ 切干大根の煮物 パインゼリー</p> <p>おやつレク!</p> <p>I総計 -438kcal タンパク:20.2g 脂質 :5.5g 炭水化:73.0g 食塩相:1.8g</p>	<p>《選べるソース》</p> <p>ご飯 具沢山味噌汁 ハンバーグ トマトソース ポン酢ソース 南瓜のいとこ煮 オレンジムース</p> <p>I総計 -490kcal タンパク:15.6g 脂質 :9.8g 炭水化:83.4g 食塩相:2.3g</p>	<p>鶏南蛮そば 男爵コロッケ いんげんのホタテ風味和え ぶどうゼリー</p> <p>I総計 -477kcal タンパク:18.8g 脂質 :7.7g 炭水化:79.5g 食塩相:2.6g</p>	<p>深川丼 味噌汁 ピーマンとちくわの塩昆布炒め いちごムース</p> <p>I総計 -422kcal タンパク:20.6g 脂質 :8.4g 炭水化:62.2g 食塩相:3.0g</p>	<p>ご飯 清まし汁 サワラの味噌漬け焼き ツナじゃが煮 フルーツMIXゼリー</p> <p>I総計 -464kcal タンパク:20.9g 脂質 :9.8g 炭水化:67.4g 食塩相:1.6g</p>	24日	25日	26日	27日	28日	<p>和風バター醤油スパゲッティ コンソメスープ カラフルサラダ オレンジムース</p> <p>I総計 -419kcal タンパク:15.1g 脂質 :8.2g 炭水化:68.9g 食塩相:2.7g</p>	<p>ご飯 清まし汁 天ぷら 白菜のピーナッツ和え ピーチゼリー</p> <p>I総計 -445kcal タンパク:12.9g 脂質 :6.9g 炭水化:79.1g 食塩相:2.2g</p>	<p>炊き込み御飯 味噌汁 豚ニラ玉 かぶとわかめの甘酢和え ミルクムース</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I総計 -505kcal タンパク:23.3g 脂質 :12.4g 炭水化:70.0g 食塩相:3.0g</p>	<p>【郷土料理】広島県 ご飯 味噌汁 芋煮会 メバルのはぶて焼き さつま芋のレモン煮 りんごゼリー</p> <p>I総計 -439kcal タンパク:17.9g 脂質 :3.5g 炭水化:79.9g 食塩相:1.6g</p>	<p>卵サンド タラモサンド かぼちゃスープ ズッキーニソテー いちごムース</p> <p>I総計 -459kcal タンパク:17.4g 脂質 :17.5g 炭水化:58.6g 食塩相:2.9g</p>										
17日	18日	19日	20日	21日																														
<p>《切干大根の日》</p> <p>ご飯 味噌汁 タラのきのこあんかけ 切干大根の煮物 パインゼリー</p> <p>おやつレク!</p> <p>I総計 -438kcal タンパク:20.2g 脂質 :5.5g 炭水化:73.0g 食塩相:1.8g</p>	<p>《選べるソース》</p> <p>ご飯 具沢山味噌汁 ハンバーグ トマトソース ポン酢ソース 南瓜のいとこ煮 オレンジムース</p> <p>I総計 -490kcal タンパク:15.6g 脂質 :9.8g 炭水化:83.4g 食塩相:2.3g</p>	<p>鶏南蛮そば 男爵コロッケ いんげんのホタテ風味和え ぶどうゼリー</p> <p>I総計 -477kcal タンパク:18.8g 脂質 :7.7g 炭水化:79.5g 食塩相:2.6g</p>	<p>深川丼 味噌汁 ピーマンとちくわの塩昆布炒め いちごムース</p> <p>I総計 -422kcal タンパク:20.6g 脂質 :8.4g 炭水化:62.2g 食塩相:3.0g</p>	<p>ご飯 清まし汁 サワラの味噌漬け焼き ツナじゃが煮 フルーツMIXゼリー</p> <p>I総計 -464kcal タンパク:20.9g 脂質 :9.8g 炭水化:67.4g 食塩相:1.6g</p>	24日	25日	26日	27日	28日	<p>和風バター醤油スパゲッティ コンソメスープ カラフルサラダ オレンジムース</p> <p>I総計 -419kcal タンパク:15.1g 脂質 :8.2g 炭水化:68.9g 食塩相:2.7g</p>	<p>ご飯 清まし汁 天ぷら 白菜のピーナッツ和え ピーチゼリー</p> <p>I総計 -445kcal タンパク:12.9g 脂質 :6.9g 炭水化:79.1g 食塩相:2.2g</p>	<p>炊き込み御飯 味噌汁 豚ニラ玉 かぶとわかめの甘酢和え ミルクムース</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I総計 -505kcal タンパク:23.3g 脂質 :12.4g 炭水化:70.0g 食塩相:3.0g</p>	<p>【郷土料理】広島県 ご飯 味噌汁 芋煮会 メバルのはぶて焼き さつま芋のレモン煮 りんごゼリー</p> <p>I総計 -439kcal タンパク:17.9g 脂質 :3.5g 炭水化:79.9g 食塩相:1.6g</p>	<p>卵サンド タラモサンド かぼちゃスープ ズッキーニソテー いちごムース</p> <p>I総計 -459kcal タンパク:17.4g 脂質 :17.5g 炭水化:58.6g 食塩相:2.9g</p>																				
24日	25日	26日	27日	28日																														
<p>和風バター醤油スパゲッティ コンソメスープ カラフルサラダ オレンジムース</p> <p>I総計 -419kcal タンパク:15.1g 脂質 :8.2g 炭水化:68.9g 食塩相:2.7g</p>	<p>ご飯 清まし汁 天ぷら 白菜のピーナッツ和え ピーチゼリー</p> <p>I総計 -445kcal タンパク:12.9g 脂質 :6.9g 炭水化:79.1g 食塩相:2.2g</p>	<p>炊き込み御飯 味噌汁 豚ニラ玉 かぶとわかめの甘酢和え ミルクムース</p> <p>選べるおやつの日</p> <p>I総計 -505kcal タンパク:23.3g 脂質 :12.4g 炭水化:70.0g 食塩相:3.0g</p>	<p>【郷土料理】広島県 ご飯 味噌汁 芋煮会 メバルのはぶて焼き さつま芋のレモン煮 りんごゼリー</p> <p>I総計 -439kcal タンパク:17.9g 脂質 :3.5g 炭水化:79.9g 食塩相:1.6g</p>	<p>卵サンド タラモサンド かぼちゃスープ ズッキーニソテー いちごムース</p> <p>I総計 -459kcal タンパク:17.4g 脂質 :17.5g 炭水化:58.6g 食塩相:2.9g</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。

☆2025年2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》

お好きな方のソースをお選びいただきます。

5日(水)



中濃ソース又はタルタルソース

18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》

お好きな方のおやつをお選びいただきます。

7日(金)



たい焼き又はクレープ

26日(水)



クレープ又はおまんじゅう

《節分》

豆をまいて邪気を払い、福を寄せて無病息災を願う『節分』。2月3日というイメージが強いですが、今年は2月2日が『節分』の日です。最近では2021年も2月2日が節分でしたね。
節分は「立春の前日」であるため、年によって変わります。

季節の変わり目、また体調を崩しやすい時期でもあります。グリーンロードの食事を皆さんと一緒に食べて季節を感じながら楽しい時間を過ごしませんか？
皆様のご利用をお待ちしております。



《後藤シェフのスイーツ》

シェフのレシピをもとに、本格的なスイーツを楽しめる企画です。

今回のメニューは、『チョコレートムース』です。

皆さま、お楽しみに！

