

デイサービス便り

令和7年4月

グリーンロード



春らしいうららかな日が続いて、過ごしやすい季節になってきました。送迎の際、色とりどりの花が咲き揃い皆様の目を楽しませてくれています。少しずつ暖かくなってきましたが寒暖の差がありますので体調を崩されないようお過ごし下さい。

お出掛けイベント4月23日(水)に塩船観音寺のつつじ祭りを見に出かけます。外出希望の方は特利でのご利用ができます。



雨天の場合は中止になりますが、三線コンサートを行います

おやつレク4月17日(木)



フレンチトーストを作ります。たのしみに・・・

- 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(木) 7日(月) 15日(火) 25日(金) 30日(水)



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。





これは、なあに～



おやつレク
おしるこが
好評でしたあ～



貝のキーホルダーを作りました

ちりめんを貼って綺麗に仕上げました

私たちが作りました





皆と一緒にやると楽しいよ～

どう？飾ろうかなあ～



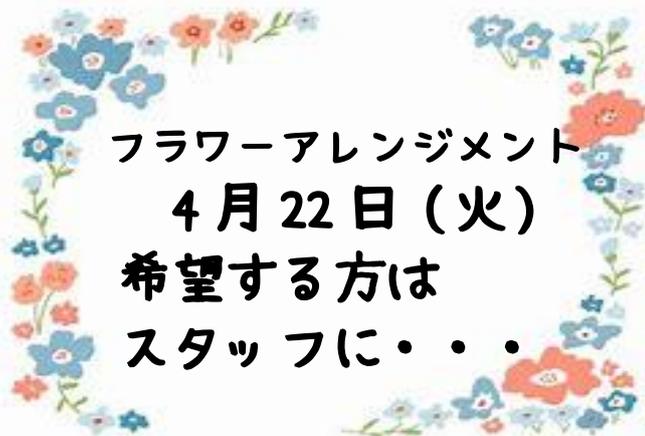
みんなうまくできたね



100 歳のお誕生日
おめでとうございます。



3月お誕生日の方が4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
4月22日(火)
希望する方は
スタッフに・・・



散髪日

4月15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

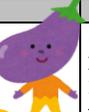
デイサービスセンターグリーンロード

〒188-0004

東京都西東京市西原町 2-2-11

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



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
1日	2日	3日	4日	5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>《お花見》</p> <p>菜飯 清まし汁 ホッケの山椒焼き 春野菜と真薯の煮物 いちごムース</p>  <p>I栄養:429kcal タバク:19.8g 脂質:9.6g 炭水化:60.9g 食塩相:2.7g</p>	<p>ご飯 味噌汁 肉じゃが しろ菜の胡桃和え ピーチゼリー</p> <p>I栄養:498kcal タバク:16.8g 脂質:12.3g 炭水化:76.8g 食塩相:2.0g</p>	<p>ツナサンド タマゴサンド ミネストローネ風スープ ジャーマンポテト オレンジムース</p> <p>I栄養:467kcal タバク:16.0g 脂質:20.7g 炭水化:55.0g 食塩相:2.8g</p>	<p>わかめうどん 野菜コロッケ ほうれん草のザーサイ和え ぶどうゼリー</p> <p>I栄養:449kcal タバク:12.3g 脂質:9.1g 炭水化:75.8g 食塩相:2.8g</p>
	<p>7日</p> <p>《選べるソース》</p> <p>ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ BBQソース ボン酢ソース ごぼうの胡麻ドレサラダ ミルクムース</p> <p>I栄養:460kcal タバク:15.2g 脂質:10.0g 炭水化:74.3g 食塩相:2.3g</p>	<p>8日</p> <p>ご飯 味噌汁 豚肉のしゃぶしゃぶ 豆と豆乳のサラダ パインゼリー</p> <p>I栄養:534kcal タバク:20.4g 脂質:19.3g 炭水化:65.1g 食塩相:2.1g</p>	<p>9日</p> <p>ちゃんぽん エビ焼売 大根の中華サラダ りんごムース</p> <p>I栄養:432kcal タバク:13.8g 脂質:10.6g 炭水化:70.0g 食塩相:2.6g</p>	<p>10日</p> <p>ご飯 清まし汁 天ぷら 小松菜の青じそ風味和え フルーツMIXゼリー</p> <p>I栄養:425kcal タバク:11.8g 脂質:9.1g 炭水化:70.1g 食塩相:1.9g</p>
<p>14日</p> <p>ナポリタンスパゲティ 豆乳スープ レタスサラダ りんごゼリー</p> <p>I栄養:486kcal タバク:15.6g 脂質:10.5g 炭水化:77.7g 食塩相:2.1g</p>	<p>15日</p> <p>シーフードカレー コンソメスープ カラフルピクルス ミルクムース</p> <p>I栄養:440kcal タバク:17.6g 脂質:6.6g 炭水化:75.5g 食塩相:3.1g</p>	<p>16日</p> <p>《郷土料理 熊本県》</p> <p>高菜ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 蓮根のからし和え オレンジゼリー</p>  <p>I栄養:505kcal タバク:18.9g 脂質:16.0g 炭水化:66.2g 食塩相:2.1g</p>	<p>17日</p> <p>《なすび記念日》</p> <p>ご飯 中華スープ 麻婆茄子 春雨サラダ いちごムース</p>  <p>おやつレ!</p> <p>I栄養:479kcal タバク:15.3g 脂質:12.7g 炭水化:73.2g 食塩相:2.2g</p>	<p>18日</p> <p>ご飯 清まし汁 ホキの味噌煮 金平ごぼう ピーチゼリー</p>  <p>選べるおやつの日</p> <p>I栄養:425kcal タバク:18.6g 脂質:5.9g 炭水化:69.0g 食塩相:1.7g</p>
<p>21日</p> <p>【からだ元気】フレイル予防 ひじきご飯 豚汁 メバルの甘酢あんかけ 炒り豆腐 オレンジムース</p> <p>I栄養:470kcal タバク:25.1g 脂質:9.1g 炭水化:67.9g 食塩相:2.6g</p>	<p>22日</p> <p>《選べるソース》</p> <p>ご飯 味噌汁 チキンカツ 中濃ソース ボン酢ソース 里芋のカニカマあんかけ ぶどうゼリー</p> <p>I栄養:521kcal タバク:18.8g 脂質:9.3g 炭水化:85.7g 食塩相:2.4g</p>	<p>23日</p> <p>ツナサンド タラモサンド かぼちゃスープ プロッコリーとえびの炒め物 ミルクムース</p> <p>I栄養:470kcal タバク:21.8g 脂質:16.9g 炭水化:59.1g 食塩相:2.9g</p>	<p>24日</p> <p>お麩の卵とじ丼 味噌汁 ごぼうの胡麻炒め パインゼリー</p> <p>I栄養:485kcal タバク:18.8g 脂質:11.2g 炭水化:72.6g 食塩相:1.7g</p>	<p>25日</p> <p>赤飯 清まし汁 松風焼き 切干大根の煮物 りんごムース</p> <p>I栄養:480kcal タバク:24.8g 脂質:11.2g 炭水化:66.8g 食塩相:2.6g</p>
<p>28日</p> <p>《ディリクエストメニュー》</p> <p>炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉のおろしボン酢ソース 南瓜のいとこ煮 ぶどうゼリー</p> <p>I栄養:519kcal タバク:19.6g 脂質:10.6g 炭水化:81.5g 食塩相:2.2g</p>	<p>29日</p> <p>塩ラーメン 餃子 チンゲン菜の香味和え オレンジムース</p> <p>I栄養:403kcal タバク:16.4g 脂質:6.6g 炭水化:66.7g 食塩相:3.1g</p>	<p>30日</p> <p>ご飯 味噌汁 サワラの南蛮漬け 大豆と蓮根の甘辛煮 フルーツMIXゼリー</p>  <p>選べるおやつの日</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4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。

7日(月)



バーベキューソース
又はポン酢ソース

22日(火)



中濃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。

18日(金)



クレープ又はおまんじゅう

30日(水)



パンケーキ又はおまんじゅう

《ご当地メニュー 熊本県》

4月16日(水)は“ご当地メニュー 熊本県”です。

皆さん、熊本と言えば何を思い浮かべますか？

馬刺し、辛子レンコン、高菜めし、いきなり団子、熊本ラーメン、太平燕(タイピーエン)、だご汁...

有名な食べ物、皆さんいくつ知っていますか？

また、熊本城、天草、阿蘇など観光スポットも多く、歴史や文化に触れることができそうです。

暖かくなってきたこの季節、グリーンロードで旅へ出かけた気分を食事でご感じてみませんか？ご利用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。3月は『春バテ予防』でした。



春バテとは、春に起こりやすい心身の不調のことを言います。朝晩の寒暖の差で、内臓の動きや代謝などをコントロールする自律神経が乱れやすいと言われてます。



4月は「フレイル予防」メニューです。