デイサービス便り　令和７年５月

グリーンロード

新緑が爽やかな季節になりました。送迎中、色々な花々が咲き誇り、目を楽しませてくれています。ハナミズキにつつじ、芝桜。今月は晴れた日に保谷のローズガーデンにバラを見に行く予定です。５月は節句もあり菖蒲湯のお楽しみ風呂、お寿司職人によるパフォーマンスとイベントも盛り沢山楽しみに・・・

おやつレク　白玉お汁粉６日（火）

寿司ランチ 28 日（水）

ローズウッド歌と踊り 26 日（月）

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

田無病院理学療法士によるリハビリ体操の日程

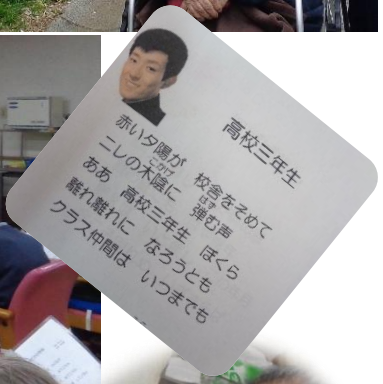
８日（木）14 日（水）19 日（月）20 日（火）30 日（金）

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。

桜の花見

きれいだなぁ～

ローズウッド歌と踊り



こんな楽しいこともありました。

皆で作った フレンチトースト

新しいスタッフです。

生活相談員　井上涼子さんです

長年訪問介護の仕事に携わってきました。
たくさんお話をして、笑顔で楽しんで頂ける
デイサービスを目指して元気に頑張りますので
よろしくお願い致します。

出身地･･･東京都

趣味･･･食べ歩き

体を動かすこと

運転手　深澤啓之さんです

一日一日勤勉に仕事をする

出身地・・・静岡県富士市
趣味・・・将棋・旅行

4月お誕生日の方が3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

5月12日（月）

散髪日

5月13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5月　デイサービス　グリーンロード

（月）	（火）	（水）	（木）	（金）
			1日	2日
当日の体調により「おかゆ」や「きざみ」に変更できます。			≪八十八夜≫ ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ さつまいもサラダ ミルクムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:494kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:15.9g 脂質　:12.8g　炭水化:76.5g 食塩相:2.2g	≪選べるソース≫ ご飯 味噌汁 白身フライ　中濃ソース タルタルソース 厚揚げの生姜煮 ピーチゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:458kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.4g 脂質　:9.8g　炭水化:73.9g 食塩相:1.9g
5日	6日	7日	8日	9日
≪端午の節句≫ ご飯 清まし汁 タラの味噌焼き がんもと白菜のサッと煮 りんごムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:410kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.0g 脂質　:7.5g　炭水化:61.5g 食塩相:2.3g	タラモサンド タマゴサンド かぼちゃスープ ピーマンソテー ぶどうゼリー おやつレク! ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:17.4g 脂質　:18.3g　炭水化:63.8g 食塩相:3.2g	ねぎ塩豚丼 味噌汁 はんぺんの薄くず煮 ミルクムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:478kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.1g 脂質　:13.2g　炭水化:69.1g 食塩相:2.4g	鶏南蛮そば 野菜コロッケ チンゲン菜の小エビ和え ピーチゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.3g 脂質　:8.9g　炭水化:78.7g 食塩相:2.7g	≪ごぼうの日≫ ご飯 味噌汁 豚肉のごましゃぶ 金平ごぼう イチゴムース 1日早いお楽しみ! ｴﾈﾙｷﾞｰ:526kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.7g 脂質　:18.4g　炭水化:64.4g 食塩相:2.0g
12日	13日	14日	15日	16日
ポテトサンド パンプキンサンド ミネストローネ風スープ きのこのバター炒め パインゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:427kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:12.7g 脂質　:14.0g　炭水化:63.0g 食塩相:2.8g	ご飯 味噌汁 アジの山椒焼き 切昆布と筍の煮物 ミルクムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:421kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g 脂質　:8.3g　炭水化:62.7g 食塩相:2.7g	ミートソーススパゲティ コンソメスープ レタスサラダ ピーチゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質　:8.1g　炭水化:72.9g 食塩相:1.6g	牛丼 味噌汁 れんこんの柚子胡椒炒め オレンジムース 選べるおやつの日 ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.5g 脂質　:16.7g　炭水化:69.7g 食塩相:2.6g	ご飯 清まし汁 天ぷら もやしのゆかり和え りんごゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:449kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:13.5g 脂質　:9.5g　炭水化:73.5g 食塩相:1.7g
19日	20日	21日	22日	23日
赤飯 清まし汁 鶏肉のニンニク醤油焼き キャベツの青じそ風味和え ミルクムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:454kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.3g 脂質　:12.7g　炭水化:61.6g 食塩相:2.1g	お麸の卵とじ丼 味噌汁 じゃが芋の甘辛炒め ピーチゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:460kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.4g 脂質　:9.9g　炭水化:70.7g 食塩相:1.7g	≪選べるソース≫ ご飯 味噌汁 とんかつ　中濃ソース ポン酢ソース 高野豆腐と根菜の煮物 りんごムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:492kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.1g 脂質　:14.1g　炭水化:72.6g 食塩相:2.2g	ご飯 清まし汁 バサのチャンチャン焼き 南瓜のいとこ煮 ぶどうゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:427kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:13.3g 脂質　:2.3g　炭水化:84.1g 食塩相:2.6g	醤油ラーメン 餃子 トマトサラダ パインムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:446kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.3g 脂質　:12.0g　炭水化:65.5g 食塩相:2.8g
26日	27日	28日	29日	30日
けんちんうどん 男爵コロッケ 小松菜の胡桃和え ピーチゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:485kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:11.5g 脂質　:11.2g　炭水化:80.9g 食塩相:2.4g	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 豆の胡麻和えサラダ オレンジムース 選べるおやつの日 ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.6g 脂質　:14.8g　炭水化:65.6g 食塩相:2.6g	≪握り寿司イベント≫ 握り寿司 清まし汁 茶碗蒸し☆ 杏ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:580kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:27.2g 脂質　:12.3g　炭水化:84.3g 食塩相:2.3g	からだ元気【亜鉛たっぷり】 ご飯 かきたま汁 豚肉と玉葱の炒め物 切干大根の明太子和え イチゴムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.2g 脂質　:20.0g　炭水化:62.0g 食塩相:2.1g	野菜たっぷりカレー コンソメスープ カボチャサラダ ぶどうゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:424kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:13.1g 脂質　:5.2g　炭水化:78.1g 食塩相:2.3g

※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5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。

2日（金）

中濃ソース又はタルタルソース

21日（水）

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≫

お好きな方のおやつをお選びいただきます。

15日（木）

クレープ又はたい焼き

27日（火）

パンケーキ又はおまんじゅう

≪今日は何の日？？≫

5月10日（土）は、“ごぼうの日”。
ご（5）棒（1）お（0）の語呂合わせから、この日が記念日と制定されているそうです。
この季節は「新ごぼう」が出回るということで、ごぼうの産地ではいろいろなイベントが開催されるそうです。
今回は“きんぴらごぼう”をご用意しています。
1日早いお楽しみ!!旬の食材を一緒に味わいませんか？

ご利用お待ちしております(^^)

≪握りずしイベント≫

今年度、寿司行事を2回予定します。1回目は5月28日（水）です。
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