

デイサービス便り

令和7年7月

グリーンロード

毎日猛暑が続いておりますが、お体の調子はいかがですか？
梅雨なのに雨も降らず、30度を超える日々が続く、今年の夏が心配です。今から熱中症にならないようにこまめに水分補給をし、食事をしっかり取って暑さに負けないように気をつけてお過ごしください。

今月はイベントが盛り沢山。歌や踊り演奏など大きな声を出して身体を動かし、暑い夏を吹き飛ばして楽しく過ごしましょう。

- 14日(月)おやつバイキング
 - 28日(月)ローズウッド歌と踊り
 - 29日(火)オカリナ演奏
 - 31日(木)スマイル 手話ダンス
- イベントが満載お楽しみに！



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



田無病院理学療法士によるリハビリ体操の日

1日(火) 7(月) 17(木) 25(金) 30(水)

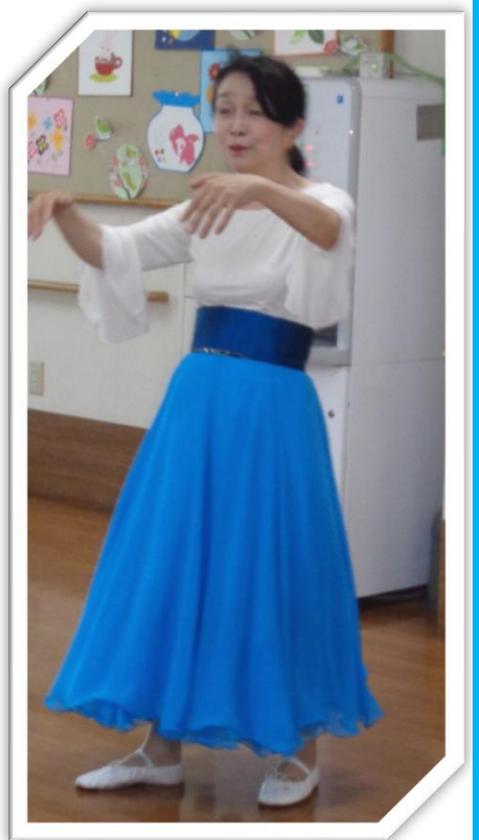
寿司ランチ



おやつ



手話ダンス スマイル



ローズウッド歌と踊り



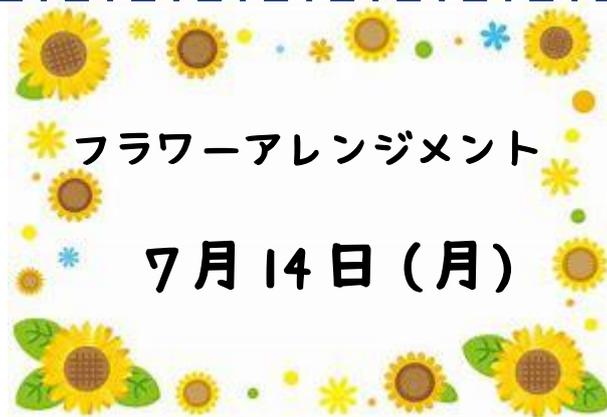


無料歯科検診のお知らせ

ご希望のご利用者様に、特養で歯科診療をしている神津歯科の先生が定期的に歯科の無料検診を行っております。

検診後については、デイサービスで治療を行うことはできませんが、ショートステイをご利用頂くと、その間に治療ができます。

ご関心・ご相談のある方は相談員までご連絡下さい。



フラワーアレンジメント

7月14日(月)



散髪日

7月8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・井上

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

TEL042-467-7759 FAX042-461-5995



2025年7月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
	和風きのこスパゲッティ コンソメスープ レタスサラダ パインゼリー	<<選べるソース>> ご飯 味噌汁 エビカツ 中濃ソース タルタルソース れんこんの生姜煮 オレンジムース	ポテトサラダサンド パンプキンサンド コーンチャウダー ラタトゥイユ ぶどうゼリー	からだ元気【夏バテ予防】 ひじきご飯 具沢山味噌汁 豚肉の豆板じゃん風味 ゴーヤとツナの和え物 いちごムース
7日 《七夕》 七夕そうめん 五目卵焼 いんげんのゆず味噌和え ブルーベリーヨーグルト	8日 <<チキン南蛮の日>> ご飯 味噌汁 チキン南蛮 フロッキーの塩昆布和え ミルクムース	9日 赤飯 清まし汁 メバルの塩麹焼き ひじきの煮物 ピーチゼリー	10日 挽肉と白菜のあんかけ丼 味噌汁 金平ごぼう りんごムース	11日 ツナサンド タラモサンド ミネストローネ風スープ ズッキーニソテー ぶどうゼリー
I補給:-416kcal タンパク:18.2g 脂質:9.7g 炭水化:61.7g 食塩相:3.8g	I補給:-555kcal タンパク:21.7g 脂質:21.7g 炭水化:63.6g 食塩相:2.0g	I補給:-430kcal タンパク:20.6g 脂質:8.5g 炭水化:63.6g 食塩相:2.9g	I補給:-421kcal タンパク:16.6g 脂質:7.4g 炭水化:69.3g 食塩相:1.8g	I補給:-449kcal タンパク:14.4g 脂質:16.8g 炭水化:59.1g 食塩相:3.1g
14日 ご飯 味噌汁 サーモンフライ 切昆布の煮物 いちごムース	15日 ご飯 牛皿 味噌汁 じゃが芋のピリ辛炒め りんごゼリー	16日 肉そば 野菜コロッケ 大根とわかめの酢の物 ミルクムース	17日 ご飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き 茄子とちくわの煮浸し パインゼリー	18日 <<土用の丑の日>> うな丼 清まし汁 おくらの海苔和え オレンジムース
I補給:-521kcal タンパク:18.4g 脂質:15.0g 炭水化:76.4g 食塩相:2.5g	I補給:-525kcal タンパク:17.9g 脂質:15.3g 炭水化:73.3g 食塩相:2.3g	I補給:-512kcal タンパク:20.4g 脂質:11.7g 炭水化:80.2g 食塩相:2.7g	I補給:-506kcal タンパク:18.4g 脂質:15.7g 炭水化:66.7g 食塩相:2.3g	I補給:-578kcal タンパク:31.0g 脂質:23.0g 炭水化:59.6g 食塩相:2.7g
21日 キーマカレー コンソメスープ 豆と豆乳のサラダ ピーチゼリー	22日 ご飯 清まし汁 天ぷら スアップ イトウのおかかぼん酢和え フルーツMIXゼリー	23日 タマゴサンド ポテトサラダサンド かぼちゃスープ フロッキーとハムのバターソテー ぶどうゼリー	24日 <<デイリクエストメニュー>> 炊き込み御飯 味噌汁 赤魚の野菜蒸し はんぺんの和風煮 ミルクムース	25日 ちゃんぽん 肉焼売 いんげんの中華和え パインゼリー
I補給:-525kcal タンパク:18.5g 脂質:16.3g 炭水化:72.4g 食塩相:3.1g	I補給:-429kcal タンパク:13.9g 脂質:6.8g 炭水化:75.2g 食塩相:1.7g	I補給:-500kcal タンパク:18.1g 脂質:18.1g 炭水化:66.2g 食塩相:3.2g	I補給:-413kcal タンパク:21.6g 脂質:4.3g 炭水化:67.2g 食塩相:3.1g	I補給:-420kcal タンパク:14.5g 脂質:7.8g 炭水化:72.1g 食塩相:2.4g
28日 <<選べるソース>> ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ BBQソース ポン酢ソース ちんげん菜の柚子風味和え りんごムース	29日 ご飯 清まし汁 アジの味噌漬け焼き 冬瓜の肉あんかけ ぶどうゼリー	30日 <<梅干しの日>> ご飯 味噌汁 梅おろし豚しゃぶ 豆の胡麻和えサラダ パインムース	31日 関西風うどん ミートコロッケ 水菜のさっぱり和え オレンジゼリー	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:-411kcal タンパク:14.1g 脂質:8.8g 炭水化:66.1g 食塩相:2.5g	I補給:-425kcal タンパク:21.6g 脂質:5.8g 炭水化:66.4g 食塩相:2.0g	I補給:-551kcal タンパク:23.5g 脂質:18.9g 炭水化:67.9g 食塩相:2.4g	I補給:-504kcal タンパク:13.4g 脂質:13.5g 炭水化:79.1g 食塩相:2.7g	

※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7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。

2日(水)



中濃ソース又はタルタルソース

28日(月)



バーベキュー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。

11日(金)



たい焼き又はクレープ

23日(水)



おまんじゅう又はパンケーキ

《おやつバイキング!!》

7月14日(月)はおやつバイキングを行います。

アイス・パンケーキ・エクレア・ケーキの中から、好きなものを2つ選んでいただけます。

ボリュームたっぷり、ぜひご参加ください😊

ご利用日以外の方もぜひお問い合わせください。お待ちしております。



《土用の丑の日》

今年度4回計画をしている“グリーンロード うなぎの日”。

2回目は、**7月18日(金)**に実施いたします!

今年の7月は“土用の丑の日”が19日(土)と31日(木)の2回あるのはご存じですか?

今回は、1日早いお楽しみ!**7月18日(金)**に皆様と一緒に楽しみたいと思います!!

暑い夏に向けて、グリーンロードでスタミナ補給をしませんか?

ご利用日以外の方も、ぜひお問い合わせください。