

令和7年9月

ディサービス便り

# グリーンロード

暦の上では、秋になりましたが  
まだまだ暑い日が続きそうですね。

夕方になると虫の声が聞こえ  
秋が近くに感じられます。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、  
体調管理に気をつけてお過ごしください。

今月もイベントが盛りたくさんです

**15日 敬老会 三線コンサート**

**22日 歌と踊り ロースウッド**

**25日 手話ダンス スマイル**

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

**4日(木) 9日(火) 17日(水) 26日(金) 29日(月)**



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



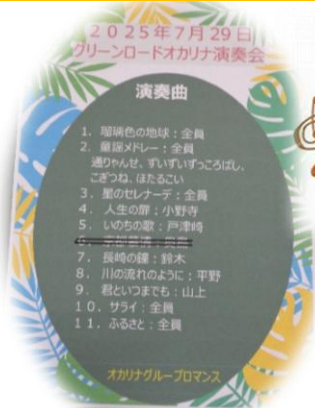


みんな真剣に納涼祭をたのしんでいます～

ハワイアン風8







## オカリナ演奏

アさてアさて  
南京玉すだれ~

## 手話ダンス スマイル



みんなで一緒にやる  
と楽しいね~  
フラワーアレンジメン







フラワーアレンジメント

9月2日(火)

散髪日



9月16日(火)

13時30分より

グリーンロードのディ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

**ディ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

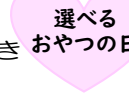
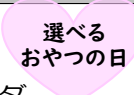
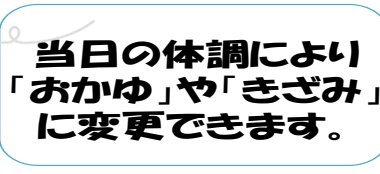
TEL042-467-7759 FAX042-461-5995



2025年9月

デイサービス

グリーンロード

| (月)<br>1日                                                                                                                                          | (火)<br>2日                                                                                                                                         | (水)<br>3日                                                                                                                                       | (木)<br>4日                                                                  | (金)<br>5日                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 親子丼<br>味噌汁<br>茄子のピリ辛炒め<br>フルーツMIXゼリー                                                                                                               | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚の利休焼き<br>ハンペンのきのこあんかけ<br>りんごムース                                                                                                    | ナポリタンスパゲティ<br>豆乳スープ<br>レタスサラダ<br>パインゼリー                                                                                                         | タラモサンド<br>ツナサンド<br>かぼちゃスープ<br>ブロッコリーソテー<br>ミルクムース                          | 《選べるソース》<br>ご飯<br>味噌汁<br>メンチカツ 中濃ソース<br>オーロラソース<br>大豆五目煮<br>ぶどうゼリー                                                                  |
| I値*:564kcal 糖*:23.6g<br>脂質*:19.0g 炭水化*:68.7g<br>食塩相*:2.3g                                                                                          | I値*:450kcal 糖*:21.3g<br>脂質*:8.7g 炭水化*:68.4g<br>食塩相*:2.0g                                                                                          | I値*:456kcal 糖*:14.4g<br>脂質*:8.1g 炭水化*:77.4g<br>食塩相*:2.5g                                                                                        | I値*:494kcal 糖*:19.5g<br>脂質*:20.1g 炭水化*:60.1g<br>食塩相*:3.1g                  | I値*:523kcal 糖*:16.2g<br>脂質*:13.5g 炭水化*:79.4g<br>食塩相*:2.4g                                                                           |
| 8日                                                                                                                                                 | 9日                                                                                                                                                | 10日                                                                                                                                             | 11日                                                                        | 12日                                                                                                                                 |
| 《郷土料理 岩手県》<br>盛岡ジャジャ麺<br>清まし汁<br>ミートコロッケ<br>わかめの酢の物<br>パインムース<br> | 豚肉のスタミナ丼<br>味噌汁<br>切昆布の煮物<br>フルーツMIXゼリー                                                                                                           | ご飯<br>味噌汁<br>エビカツ<br>さつまいものいとこ煮<br>いちごムース                                                                                                       | 【からだ元気】ビタミンを摂ろう<br>ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉とビタミン野菜のグリル<br>人参とツナのオリーブオイル炒め<br>ぶどうゼリー | ご飯<br>味噌汁<br>メバルの醤油麹焼き<br>里芋の薄くす煮<br>オレンジムース<br> |
| I値*:522kcal 糖*:20.7g<br>脂質*:10.2g 炭水化*:83.0g<br>食塩相*:3.1g                                                                                          | I値*:494kcal 糖*:17.9g<br>脂質*:14.9g 炭水化*:69.2g<br>食塩相*:2.5g                                                                                         | I値*:504kcal 糖*:13.1g<br>脂質*:9.2g 炭水化*:89.5g<br>食塩相*:2.2g                                                                                        | I値*:508kcal 糖*:19.4g<br>脂質*:16.0g 炭水化*:67.5g<br>食塩相*:2.0g                  | I値*:435kcal 糖*:23.2g<br>脂質*:7.4g 炭水化*:64.7g<br>食塩相*:3.0g                                                                            |
| 15日                                                                                                                                                | 16日                                                                                                                                               | 17日                                                                                                                                             | 18日                                                                        | 19日                                                                                                                                 |
| 《敬老の日》<br>ゆかりご飯<br>清まし汁<br>天ぷら<br>キャベツのおかか和え<br>オレンジゼリー<br>       | 《敬老お祝い膳》<br>赤飯<br>清まし汁<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>おくらのおさっぱり和え<br>ミルクムース<br> | 《敬老お祝い膳》<br>菜飯<br>清まし汁<br>サバの幽庵焼き<br>ちくわと根菜の煮物<br>ぶどうゼリー<br> | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>白菜の和風和え<br>パインムース                                  | 味噌ラーメン<br>かに焼売<br>チンゲン菜のザーサイ和え<br>ピーチゼリー                                                                                            |
| I値*:437kcal 糖*:13.7g<br>脂質*:6.4g 炭水化*:77.6g<br>食塩相*:2.0g                                                                                           | I値*:475kcal 糖*:21.6g<br>脂質*:13.0g 炭水化*:63.4g<br>食塩相*:2.5g                                                                                         | I値*:551kcal 糖*:18.9g<br>脂質*:19.2g 炭水化*:68.5g<br>食塩相*:2.3g                                                                                       | I値*:483kcal 糖*:17.8g<br>脂質*:16.2g 炭水化*:64.1g<br>食塩相*:2.1g                  | I値*:458kcal 糖*:14.6g<br>脂質*:12.1g 炭水化*:67.7g<br>食塩相*:2.4g                                                                           |
| 22日                                                                                                                                                | 23日                                                                                                                                               | 24日                                                                                                                                             | 25日                                                                        | 26日                                                                                                                                 |
| ご飯<br>味噌汁<br>バサのハニーマスタードソース<br>冬瓜のカニカマあんかけ<br>ミルクムース                                                                                               | 《秋分の日》<br>きのこご飯<br>味噌汁<br>豚肉と茄子の炒め物<br>ほうれん草のお浸し<br>ぶどうゼリー                                                                                        | 《デイリクエストメニュー》<br>オムライス<br>コンソメスープ<br>スナッPEndウサラダ<br>オレンジムース                                                                                     | 《選べるソース》<br>ご飯<br>味噌汁<br>チキンカツ 中濃ソース<br>ボン酢ソース<br>いんげんのピーナッツ和え<br>りんごゼリー   | ポテトサンド<br>パンプキンサンド<br>ミネストローネ風スープ<br>スパゲティソテー<br>いちごムース                                                                             |
| I値*:397kcal 糖*:15.2g<br>脂質*:5.4g 炭水化*:68.0g<br>食塩相*:3.2g                                                                                           | I値*:561kcal 糖*:17.6g<br>脂質*:20.0g 炭水化*:73.6g<br>食塩相*:2.3g                                                                                         | I値*:468kcal 糖*:14.6g<br>脂質*:16.1g 炭水化*:65.0g<br>食塩相*:2.9g                                                                                       | I値*:510kcal 糖*:19.5g<br>脂質*:10.3g 炭水化*:81.0g<br>食塩相*:2.7g                  | I値*:452kcal 糖*:14.9g<br>脂質*:13.8g 炭水化*:66.3g<br>食塩相*:3.0g                                                                           |
| 29日                                                                                                                                                | 30日                                                                                                                                               |                                                             |                                                                            |                                                                                                                                     |
| ご飯<br>中華スープ<br>麻婆茄子<br>もやし中華サラダ<br>ぶどうゼリー<br>                   | 《クルミの日》<br>お麩の卵とじ丼<br>味噌汁<br>小松菜のクルミ和え<br>みかん<br>            |                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                                                                     |
| I値*:476kcal 糖*:17.0g<br>脂質*:12.8g 炭水化*:69.1g<br>食塩相*:2.5g                                                                                          | I値*:449kcal 糖*:17.0g<br>脂質*:10.0g 炭水化*:69.8g<br>食塩相*:1.7g                                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                                                                     |
| <div><div></div></div>                                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                                                                     |

※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9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けます。

5日(金)



中濃ソース又はオーロラソース

25日(木)



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けます。

12日(金)



おまんじゅう又はパンケーキ

29日(月)



おまんじゅう又はクレープ

### 《今日は何の日??》

9月23日(火)は、“秋分の日”。

秋分の日、昼と夜の長さがほぼ等しくなり、これから冬に向かってこの日を境に1日の日照時間が日に日に短くなっていきます。今年の夏は例年以上に暑かったですね。季節の変わり目、体調を崩さないように食事をしっかりと元氣よく過ごしましょう。

この日は、秋の食材を使用した昼食、おやつをご用意しています。皆様と季節を感じながら楽しい食事の時間を過ごしたいと思います。ぜひご利用ください(^^)

### 《リクエストメニュー》

毎年嗜好調査を行っており、皆様から食べたいメニューをうかがっています。今月は水曜日にデイサービスをご利用されている方からのリクエスト『オムライス』に答えして、9月24日(水)にオムライスメニューを提供いたします。

皆様の中でもオムライスを好きな方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか?ぜひ一緒にオムライスを食べましょう。

ご利用お待ちしております♪

