

ディサービス便り

令和7年10月

グリーンロード



長い夏が終わり、やっと秋の気配が感じられるようになりました。

道端に咲くコスモスや彼岸花を見るとホッとした気持ちになります。

11月中旬以降にお出掛けを計画しています。後日お便りで配布いたします。

楽しみにしててください。朝晩、だいぶ涼しくなってきました。

体調管理に気を付けて、グリーンロードで楽しく過ごしていきましょう。

今月のイベント予定

14日(火) おやつレク

6日(月) 10日(金) 笑いヨガ

28日(火) 手話ダンス スマイル

秋の消防訓練を行う予定です。

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

9日(木) 15日(水) 20日(月) 21日(火) 31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



ローズウッド



みんなでフラワーアレンジメント





宮古島
出身です



みんなで踊ったよ～
ひいーさあさーはいや



おばあ の話に
感動したあ～





9月には3人の方が誕生日でした。

おたんじょうび
おめでとう!!



フラワーアレンジメント

10月2日(木)

散髪日



10月7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

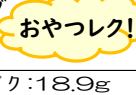
TEL042-467-7759 FAX042-461-5995



2025年10月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。 		1日 《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 ハンペンの薄く煮 ピーチゼリー Ical: -452kcal たぱく:13.5g 脂質:7.6g 炭水化:77.8g 食塩相:2.1g	2日 ご飯 味噌汁 豚肉のごましゃぶ 豆たっぷりサラダ いちごムース Ical: -525kcal たぱく:21.6g 脂質:18.6g 炭水化:63.9g 食塩相:2.2g	3日 ちゃんぽん えび焼売 チンゲン菜のザーサイ和え パインゼリー Ical: -463kcal たぱく:15.1g 脂質:12.2g 炭水化:70.6g 食塩相:2.5g
6日	7日	8日	9日	10日
《十五夜》 お月見そば 野菜コロッケ いんげんの海苔和え ミルクムース  Ical: -584kcal たぱく:23.9g 脂質:20.4g 炭水化:74.6g 食塩相:2.4g	ご飯 清まし汁 鶏肉のもろみ焼き 大根の酢の物 ぶどうゼリー Ical: -451kcal たぱく:16.8g 脂質:10.4g 炭水化:66.7g 食塩相:2.0g	タラモサンド ツナサンド かぼちゃスープ ほうれん草とパセリのソテー いちごムース Ical: -469kcal たぱく:19.8g 脂質:18.2g 炭水化:57.3g 食塩相:3.1g	《うなぎの日》 うなぎ 清まし汁 白菜の柚子風味和え りんごゼリー  Ical: -560kcal たぱく:26.2g 脂質:21.3g 炭水化:62.6g 食塩相:2.5g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ゴボウサラダ オレンジムース  Ical: -532kcal たぱく:18.8g 脂質:20.4g 炭水化:66.3g 食塩相:1.8g
13日	14日	15日	16日	17日
《運動会》 わかめご飯 味噌汁 ミートボール・五目卵焼き ポテトサラダ オレンジゼリー  Ical: -519kcal たぱく:16.6g 脂質:13.0g 炭水化:79.5g 食塩相:2.7g	《ディリクレストメニュー》 和風スパゲッティ ミルクスープ 豆と豆乳のサラダ ミルクムース  Ical: -530kcal たぱく:18.9g 脂質:16.3g 炭水化:74.0g 食塩相:2.7g	豚肉のスタミナ丼 味噌汁 根菜の煮物 ぶどうゼリー Ical: -470kcal たぱく:16.0g 脂質:11.8g 炭水化:71.4g 食塩相:1.8g	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 高野豆腐のサッと煮 パインムース Ical: -461kcal たぱく:20.4g 脂質:13.4g 炭水化:59.3g 食塩相:1.9g	ご飯 味噌汁 サバの柚子胡椒焼き 切昆布と筍の煮物 フルーツMIXゼリー Ical: -533kcal たぱく:18.7g 脂質:19.4g 炭水化:65.9g 食塩相:2.5g
20日	21日	22日	23日	24日
ご飯 味噌汁 メバルの利休焼き ハンペンとごぼうの照り煮 りんごムース Ical: -435kcal たぱく:21.4g 脂質:7.2g 炭水化:67.3g 食塩相:2.4g	《選べるソース》 ご飯 味噌汁 とんかつ 中濃ソース ぼん酢ソース さつま揚げの加加あかけ パインゼリー Ical: -491kcal たぱく:15.2g 脂質:10.2g 炭水化:80.7g 食塩相:2.6g	からだ元気【風邪予防】 ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ醤油ソース 切干大根の煮物 ミルクムース Ical: -492kcal たぱく:20.9g 脂質:13.5g 炭水化:66.3g 食塩相:2.0g	わかめうどん 男爵コロッケ しろ菜のささみ和え オレンジゼリー Ical: -444kcal たぱく:14.1g 脂質:8.3g 炭水化:73.9g 食塩相:2.5g	タマゴサンド パンプキンサンド ミネストローネ風スープ ブロッコリーのバターソテー いちごムース Ical: -458kcal たぱく:14.5g 脂質:18.7g 炭水化:58.7g 食塩相:3.6g
27日	28日	29日	30日	31日
お麩の卵とじ丼 味噌汁 じゃが芋の柚子胡椒炒め フルーツMIXゼリー Ical: -452kcal たぱく:16.6g 脂質:8.8g 炭水化:71.3g 食塩相:2.0g	ご飯 清まし汁 タラの味噌煮 ちくわの塩昆布炒め いちごムース Ical: -402kcal たぱく:20.3g 脂質:4.1g 炭水化:67.4g 食塩相:2.6g	ご飯 清まし汁 天ぷら チンゲン菜のなめ和え りんごゼリー Ical: -460kcal たぱく:12.4g 脂質:9.5g 炭水化:77.2g 食塩相:1.7g	ポテトサラサンド ツナサンド コーンチャウダー スパゲティソテー ミルクムース  Ical: -469kcal たぱく:15.7g 脂質:17.3g 炭水化:63.1g 食塩相:3.2g	《ハロウィン》 バターライス グリーンポタージュ ハロウィンハンバーグ カラフルサラダ ぶどうゼリー  Ical: -480kcal たぱく:14.5g 脂質:11.8g 炭水化:74.7g 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10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。

1日(水)



中濃ソース又はタルタルソース

21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。

10日(金)



おまんじゅう又はクレープ

30日(木)



おまんじゅう又はパンケーキ

《今日は何の日??》

10月6日(月)は“十五夜”です。

1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などの感謝をする行事と言われています。

今年の夏はとても暑く残暑も厳しかったですが、季節も少しずつ変わりこれから秋を迎え過ごしやすいようになってくるのではないのでしょうか。

十五夜のこの日、まあるいきれいなお月様が見えるといいですね。

今回はお月見をイメージして昼食をご用意いたします。お楽しみに!

《グリーンロード うなぎの日》

今年度4回計画をしている“グリーンロード うなぎの日”。

3回目は、**10月9日(木)**に実施いたします!!

今年の夏はとても暑く長かった・・・これから「秋」そして「冬」へと季節が変わっていきます。

体調を崩しやすい季節の変わり目、グリーンロードでスタミナアップをしませんか?

ご利用日以外の方も、ぜひお問い合わせください。

