

ディサービス便り

令和7年11月

グリーンロード

暦の上では冬の始まり。

今月11月7日から21日までは「立冬」です。

秋が深まり紅葉が見ごろですが、朝晩はだんだんと冷え込み
冬の気配を感じるころです。今年も残り2ヶ月となりました。
体調を崩しやすい季節です。

健康管理をしっかりと、冬を乗り切りましょう。

色々とイベントがあります。楽しく過ごしていきましょう。

6日(木) Ginzコンサート

10日(月) 笑いヨガ

14日(金) 手話ダンス スマイル

24日(月) ロースウッド

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(火)13日(木)17日(月)21日(金)26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



11月17日(月)寿司ランチ



おやつレク

フレンチトースト

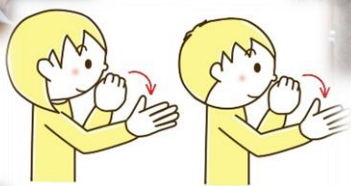


みんなで一緒に
和気あいあい



理学療法士リハビリ体操





～よろしく～

手話ダンス スマイル



フラワーアレンジメント



おたんじょうび
おめでとう!!



10月には6人の方が誕生日でした。



散髪日

11月11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

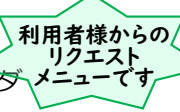
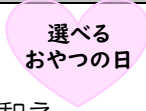
TEL042-467-7759 FAX042-461-5995



2025年11月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
3日	4日	5日	6日	7日
《選べるソース》 ご飯 味噌汁 チキンカツ 中濃ソース ボン酢ソース ひじきの煮物 りんごムース	ご飯 味噌汁 豚肉の豆板じゃん風味炒め 白菜の海苔和え オレンジゼリー	塩ラーメン かに焼売 チンゲン菜の中華和え ミルクムース	牛丼 味噌汁 れんこんピリ辛炒め ぶどうゼリー	からだ元気【歯を大事にしよう】 さつまいもご飯 味噌汁 ホキのバターボン酢ソース 大豆五目煮 いちごムース 
I総計 - :527kcal タパク :21.7g 脂質 :13.3g 炭水化 :77.8g 食塩相 :2.7g	I総計 - :466kcal タパク :16.4g 脂質 :13.4g 炭水化 :66.4g 食塩相 :1.8g	I総計 - :464kcal タパク :18.0g 脂質 :11.6g 炭水化 :68.5g 食塩相 :3.0g	I総計 - :482kcal タパク :15.3g 脂質 :13.1g 炭水化 :70.9g 食塩相 :1.7g	I総計 - :443kcal タパク :22.7g 脂質 :7.3g 炭水化 :68.8g 食塩相 :2.5g
10日	11日	12日	13日	14日
パンプキンサンド タラモサンド ミネストローネ風スープ ブロッコリーのコンソメソテー パインゼリー	《麺の日》 きつねうどん 野菜コロッケ いんげんの胡桃和え ミルクムース 	ご飯 味噌汁 タラの野菜蒸し 茄子の甘辛炒め ぶどうゼリー 	《デイリクエストメニュー》 チキンカレー コンソメスープ ピクルス風サラダ オレンジムース 	お麩の卵としり 味噌汁 ごぼうの山椒炒め フルーツMIXゼリー
I総計 - :398kcal タパク :10.1g 脂質 :12.2g 炭水化 :61.5g 食塩相 :3.2g	I総計 - :527kcal タパク :13.8g 脂質 :15.1g 炭水化 :81.7g 食塩相 :2.6g	I総計 - :454kcal タパク :19.8g 脂質 :9.0g 炭水化 :68.4g 食塩相 :2.4g	I総計 - :443kcal タパク :15.8g 脂質 :8.9g 炭水化 :72.8g 食塩相 :2.9g	I総計 - :454kcal タパク :16.8g 脂質 :9.2g 炭水化 :70.6g 食塩相 :1.9g
17日	18日	19日	20日	21日
《握り寿司イベント》 握り寿司 清まし汁 茶碗蒸し 杏ゼリー 	ツナサンド ポテトサンド かぼちゃスープ ほうれん草ソテー ブルーベリーヨーグルト	ビビンバ丼 中華スープ 春雨サラダ いちごムース	《いい乾物の日》 ご飯 味噌汁 とんかつ 切干大根の煮物 フルーツMIXゼリー 	ナポリタンスパゲティ 豆乳スープ カリフラワーサラダ パインムース
I総計 - :582kcal タパク :27.9g 脂質 :12.8g 炭水化 :83.7g 食塩相 :2.4g	I総計 - :461kcal タパク :20.2g 脂質 :17.5g 炭水化 :56.9g 食塩相 :3.1g	I総計 - :406kcal タパク :16.4g 脂質 :7.0g 炭水化 :66.7g 食塩相 :2.3g	I総計 - :488kcal タパク :13.4g 脂質 :12.4g 炭水化 :77.3g 食塩相 :2.1g	I総計 - :450kcal タパク :15.7g 脂質 :8.0g 炭水化 :75.9g 食塩相 :2.3g
24日	25日	26日	27日	28日
焼きそば わかめスープ 餃子 フルーツミックス	ご飯 清まし汁 天ぷら キャベツの塩昆布和え いちごムース 	ご飯 清まし汁 鶏肉のもろみ焼き 人参の生姜和え ピーチゼリー	赤飯 味噌汁 アジの葱塩ダレ 根菜の薄くす煮 りんごムース	《選べるソース》 ご飯 味噌汁 ハンバーグ ニンニクソース ボン酢ソース いんげんの胡麻ドレ和え ぶどうゼリー
I総計 - :514kcal タパク :15.1g 脂質 :10.4g 炭水化 :86.6g 食塩相 :2.6g	I総計 - :491kcal タパク :15.9g 脂質 :11.2g 炭水化 :79.1g 食塩相 :2.1g	I総計 - :459kcal タパク :18.4g 脂質 :10.6g 炭水化 :67.0g 食塩相 :2.1g	I総計 - :440kcal タパク :22.8g 脂質 :7.1g 炭水化 :67.9g 食塩相 :2.8g	I総計 - :461kcal タパク :15.8g 脂質 :11.0g 炭水化 :71.2g 食塩相 :2.5g

※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11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。

3日(月)



中濃ソース又はポン酢ソース

28日(金)



にんにく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。

12日(水)



おまんじゅう又はクレープ

25日(火)



おまんじゅう又はパンケーキ

《握りずしイベント》

今年度2回目の寿司行事は、11月17日(月)に行います。
まぐろ、あなご、甘えび、サーモンなど、人気のネタをご用意しています。また、職人さんのお話やパフォーマンスで楽しみましょう!

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

みんなで一緒にお寿司を
食べませんか?
ご利用お待ちしております。



《今日は何の日??》

11月20日(木)は、“**いい乾物の日**”。

日本の伝統的な食文化である「かんぶつ」を味わい、楽しみ、学ぶ
日にと、日本かんぶつ協会が2010(平成22)年に制定しました。

皆さんは日ごろ、どのような乾物を使用しますか?

昆布、鰹節、干しシイタケ、とろろ昆布、ひじき...

今回は、“**切干大根**の煮物”をご用意いたします。お楽しみに☆

