ティサービス便り 令和7年12月

早いもので今年もいよいよ最後の月となりました。

暖かい日もありますが朝晩は一気に冷え込み、寒暖の差から

体調を崩しやすくなります。 うがい手洗い等をしっかりして、

予防を心がけながら楽しく過ごしていきましょう。

楽しいイベントがありますので楽しみにしてください。



今月のイベントのご案内

23 日(火)クリスマス会・オカリナ演奏

25 日(木)クリスマス会・手話ダンス スマイル

26日(金)クリスマス会・紅白歌合戦

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

2日(火)11日(木)17日(水)19日(金)22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

















\$

☆

☆ ☆

秋の紅葉を感じながら美味しいケーキとお茶を楽しまれています。

















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12月	デイサービス グリーンロード			
(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
1 ⊟	2日	3⊟	4日	5日 選べる
豚肉のスタミナ丼	《ご当地メニュー 岐阜県》	ご飯	わかめうどん	ポテトサンド おやつの日
味噌汁	ご飯	味噌汁	カレーコロッケ	ツナサンド
れんこんの生姜煮	连士 L 江	赤魚の野菜蒸し	小松菜のわさび和え	ミネストローネ風スープ
ミルクムース	付いちゃん	ジャガイモのピリ辛炒め	オレンジゼリー	カリフラワーのコンソメソテー
	漬物ステーキ風 岐阜	ひゃろ・このこう 年 別の	700060	りんごムース
	ブルーツMIXゼリー GIFU	VIOCA X		5/024 \
	「ネルト・・・431kcal タンハ・ク*・20.1g	Iネルギー:428kcal タンパク*:20.2g		Iネルギー:415kcal タンパク*:15.5g
	指質*:7.5g 炭水*:66.6g	指質*:7.2g	指質*:7.9g	指質*:15.1g 炭水*:55.3g
脂質*:12.9g 炭水*:68.0g 食塩相:2.2g	胎員* - 7.5g	胎員* · 7.2g	胎員* · 7.98	
良塩他·2.2g 8日	長塩性・2.18	長塩柏·2.3g 10日	長塩代之の8	長塩和·2.9g 12日
からだ元気【関節痛緩和】	赤飯	ご飯	《選べるソース》	ちゃんぽん
炊き込みご飯	清まし汁	清まし汁	ご飯	えび焼売
味噌汁	松風焼	天ぷら	味噌汁	インゲンのザーサイ和え
ホキの醤油麹焼き	ハンペンの野菜あんかけ	人参の胡麻ドレ和え	豚肉の ポン酢ダレ	ぶどうゼリー
でぼうと豚肉の旨煮	ミルクムース	フルーツMIXゼリー	ごまダレ	
りんごゼリー			ピーマンとちくわの炒め物	
			パインムース	
Iネルキー:467kcal タンパク*:25.0g	Iネルギー:484kcal タンパク*:26.0g	Iネルキー:433kcal タンパク*:12.9g	Iネルギー:470kcal タンパク*:19.5g	Iネルキ゛-:445kcal タンパク*:14.2g
脂質*:7.3g 炭水*:69.2g	脂質*:10.6g 炭水*:67.8g	脂質* :7.0g 炭水* :75.7g	脂質*:14.0g 炭水*:63.3g	脂質*:10.5g 炭水*:71.1g
食塩相:2.9g	食塩相:3.1g	食塩相:1.8g	食塩相:2.0g	食塩相:2.8g
15日	16日	17日	18⊟	19日
ミートソーススパゲティ	≪選べるソース≫	タマゴサンド	ご飯	牛丼
コンソメスープ	ご飯	タラモサンド	味噌汁	味噌汁
カラフルサラダ	味噌汁	かぼちゃスープ	アジのみりん醤油焼き	れんこんの金平
オレンジムース	白身魚フライ 中濃ソース	ズッキー二のバターソテー	大豆五目煮	いちごムース
	タルタルソース	ミルクムース	フルーツMIXゼリー	
	高野豆腐のサッと煮			
	ぶどうゼリー			
Iネルギ-:474kcal タンパク*:21.4g	Iネルギー:466kcal タンパク*:15.7g	Iネルギー:505kcal タンパク*:18.5g	Iネルギ-:464kcal タンパク*:23.0g	Iネルギー:523kcal タンパク*:18.4g
脂質*:8.6g 炭水*:74.6g	脂質*:10.9g 炭水*:72.7g	脂質*:20.9g 炭水*:61.3g	脂質*:9.1g 炭水*:67.6g	脂質*:16.7g 炭水*:70.9g
食塩相:2.5g	食塩相:1.9g	食塩相:3.5g	食塩相:1.8g	食塩相:2.5g
22日	23⊟	24日	25日	26⊟
〈〈冬至〉〉	醤油ラーメン	<<クリスマスメニュー>>	<<クリスマスメニュー>>	<<クリスマスメニュー>>
ご飯 (AG ^V)	餃子	カラフルピラフ	オムライス	バターライス
味噌汁	いんげんの和え物	鶏肉のクリーム煮	グリーンポタージュ	コンソメスープ
鶏肉の柚子胡椒焼き	パインムース	チーズサラダ	ポテトサラダ	煮込みハンバーグ おやつは
かぼちゃのいとこ煮		ぶどうゼリー	ブルーベリーヨーグルト	ゴボウサラダ "クリスマスケーキ"
ピーチゼリー		おやつは"クリスマスケーキ"	おやつは"クリスマスケーキ"	フルーツMIXゼリー
Iネルギー:520kcal タンパク*:18.6g	Iネルギー:440kcal タンパク*:16.8g	Iネルギー:515kcal タンパク*:23.9g	Iネルギー:487kcal タンパク*:15.5g	Iネルギー:486kcal タンパク*:13.8g
脂質* :10.6g 炭水* :80.2g	脂質*:10.6g 炭水*:66.2g	脂質* :12.9g 炭水* :71.8g	脂質*:14.3g 炭水*:71.7g	脂質*:14.1g 炭水*:72.8g
食塩相:1.7g	食塩相:2.7g	食塩相:2.4g	食塩相:2.5g	食塩相:2.7g
29日				
ご飯		. M		
味噌汁 選べる		- 110	•	*
メンチカツおやつの日	当日の体調により			
ハンペンの和風煮			*	
いちごムース	「おかゆ」や「きざみ」			+
「利片* -:513kcal タンパク*:16.5g	に変更できます。			
脂質*:13.8g 炭水*:77.1g		* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		77
		* * *	· ·	
L区·坦(古·人·4·6	ı	<u> </u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

☆2025年12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。



ご利用お待ちしております♪



※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。





≪ご当地メニュー 岐阜県≫

12月2日(火)は"ご当地メニュー 岐阜県"です。 山や川に囲まれた自然豊かな岐阜県。皆さん、岐阜県と言えば何 を思い浮かべますか?

飛騨牛、鮎料理、高山ラーメン、朴葉味噌、五平餅、白川郷、鵜飼、 栗スイーツ、岐阜城など・・・。中でも今回は『けいちゃん』『漬物ス テーキ』をグリーンロード風にアレンジしてお届けします。

皆さんもグリーンロードのお食事で旅に出かけた気分を一緒に感じてみませんか?

≪今年もお世話になりました≫

今年もグリーンロードをご利用いただきありがとうございました。 年末も冬至、クリスマスメニュー、選べるおやつ等、バラエティーに 富んだお食事をご用意しております。

今年の締めくくりに、グリーンロードで年末を一緒に過ごしませんか?

ご利用お待ちしております。 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!

