

デイサービス便り

令和8年1月

グリーンロード

新年明けましておめでとうございます。

年が明け、清々しい新年を迎えることができ、身も心も引き締まる思いです。皆様にとって、幸多き一年となりますよう願っています。今年もスタッフ一同皆様に喜んでいただけるよう、頑張って参ります。

今月のイベントのご案内

5日(月)・6日(火) 熊野神社初詣

20日(火) おやつバイキング

26日(月) 歌と踊り ローズウッド



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

8日(木)13日(火)14日(水)19日(月)30日(金)



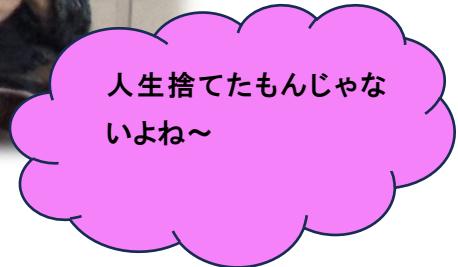
13時45分より
元気に無理なく楽しく
身体を動かしましょう



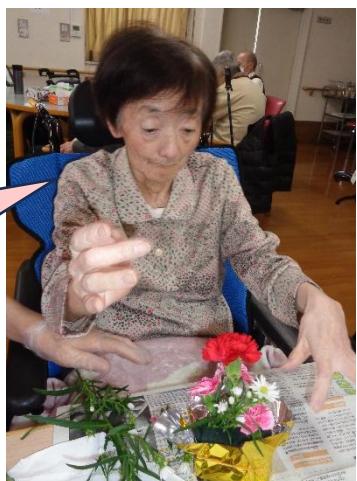
ロースウッド・コンサート



恋するフォーチュンクッキー♪



12月は沢山の方
が作りました



フラワーアレンジメント

フラワーアレンジメント



12月は2人の方が誕生日でした

年末年始のお知らせです

令和7年12月30日(火)～令和8年1月4日(日)

までお休みさせて頂きます。

令和8年1月5日(月)よりお待ちしております。

フラワーアレンジメント
1月15日(木)

散髪日



1月13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



2026年1月

ディサービス

グリーンロード

(月) 5日	(火) 6日	(水) 7日	(木) 8日	(金) 9日
『新年のお祝い』 ご飯 清まし汁 木キの味噌漬け焼き 高野豆腐のサッと煮 ぶどうゼリー	焼きそば 中華スープ 餃子 チンゲン菜のザーサイ和え オレンジムース	『七草』 七草粥風 清まし汁 鶏肉のニンニク醤油焼き カリフラワーのわさび和え フルーツMIXゼリー	ポテトサンド パンプキンサンド ミネストローネ風スープ スパゲティソテー りんごムース	お麩の卵とじ丼 味噌汁 れんこんのピリ辛炒め パインゼリー
I摂ボリ:391kcal タンパク質*:18.6g 脂質*:3.9g 炭水*:65.6g 食塩相:1.8g	I摂ボリ:534kcal タンパク質*:18.9g 脂質*:12.1g 炭水*:83.4g 食塩相:3.2g	I摂ボリ:451kcal タンパク質*:18.0g 脂質*:10.9g 炭水*:62.9g 食塩相:2.5g	I摂ボリ:424kcal タンパク質*:13.4g 脂質*:13.6g 炭水*:62.3g 食塩相:2.7g	I摂ボリ:457kcal タンパク質*:16.4g 脂質*:9.9g 炭水*:70.6g 食塩相:1.7g
12日	13日	14日	15日	16日
けんちんうどん ミートコロッケ キャベツの土佐和え ミルクムース	わかめご飯 味噌汁 赤魚の幽庵焼き 切昆布の煮物 ぶどうゼリー	タラモサンド ツナサンド かぼちゃスープ インゲンバターソテー ^{おやつバイキング} パインムース	ご飯 味噌汁 タラ鍋 茄子の山椒炒め フルーツMIX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 芋煮 イチゴムース
I摂ボリ:501kcal タンパク質*:15.0g 脂質*:11.3g 炭水*:81.6g 食塩相:2.6g	I摂ボリ:428kcal タンパク質*:19.4g 脂質*:7.5g 炭水*:66.5g 食塩相:2.7g	I摂ボリ:483kcal タンパク質*:20.0g 脂質*:18.7g 炭水*:59.7g 食塩相:3.0g	I摂ボリ:501kcal タンパク質*:22.9g 脂質*:12.7g 炭水*:70.1g 食塩相:2.1g	I摂ボリ:471kcal タンパク質*:16.5g 脂質*:9.6g 炭水*:75.5g 食塩相:2.6g
19日	20日	21日	22日	23日
野菜たっぷりカレー コンソメスープ カラフルピクルス ピーチゼリー	白菜とそぼろのあんかけ丼 味噌汁 じゃがいもの柚子胡椒炒め ミルクムース	シーフードトマトパスタ 豆乳スープ レタスサラダ ぶどうゼリー	ご飯 清まし汁 天ぷら スナップエンドウのさっぱり和え オレンジゼリー	『ディリクエストメニュー』 『炊き込み御飯』 味噌汁 鶏肉の照り焼き もやしのゆかり和え フルーツMIXゼリー
I摂ボリ:489kcal タンパク質*:13.2g 脂質*:13.3g 炭水*:75.6g 食塩相:2.8g	I摂ボリ:426kcal タンパク質*:17.3g 脂質*:6.4g 炭水*:71.5g 食塩相:1.7g	I摂ボリ:479kcal タンパク質*:19.3g 脂質*:8.1g 炭水*:77.8g 食塩相:2.0g	I摂ボリ:448kcal タンパク質*:13.1g 脂質*:7.6g 炭水*:78.8g 食塩相:1.6g	I摂ボリ:476kcal タンパク質*:19.2g 脂質*:10.9g 炭水*:67.6g 食塩相:2.2g
26日	27日	28日	29日	30日
『お楽しみメニュー』 ご飯 味噌汁 ハンバーグ 茄子の煮浸し フルーツカクテル	選べる おやつの日 ポテトサンド タマゴサンド コーンチャウダー きのこのコンソメソテー ^{皆様のリクエストを 集めてみました!} パインゼリー	『選べるソース』 ご飯 味噌汁 白身魚フライ 中濃ソース タルタルソース ハンパンのこってり煮 ミルクムース	たぬきそば 五目卵焼 小松菜のクルミ和え ぶどうゼリー	からだ元気【アツエイジング】 ご飯 味噌汁 豚肉と大根の醤油麹煮 ひじき入りゴマドレサラダ りんごムース
I摂ボリ:488kcal タンパク質*:15.6g 脂質*:14.7g 炭水*:71.0g 食塩相:2.6g	I摂ボリ:459kcal タンパク質*:16.1g 脂質*:16.3g 炭水*:63.1g 食塩相:3.1g	I摂ボリ:457kcal タンパク質*:15.4g 脂質*:9.0g 炭水*:75.7g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:488kcal タンパク質*:19.3g 脂質*:15.2g 炭水*:67.2g 食塩相:2.9g	I摂ボリ:464kcal タンパク質*:17.6g 脂質*:12.4g 炭水*:67.9g 食塩相:2.4g

※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。

利用者様からの
リクエスト
メニューです

☆2026年1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。

16日(金)



タルタルソース又は中濃ソース

28日(水)



中濃ソース又はタルタルソース

※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きます。

8日(木)



おまんじゅう又はクレープ

27日(火)



おまんじゅう又はパンケーキ

«おやつバイキング!!»

7月に実施したおやつバイキング。ご好評いただきまして、第2弾の開催です。1月20日(火)に行います。

バニラアイス・プチシュークリーム・3種のケーキの中から、お好きなものを2つ選んでいただきます。

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。



«今年もよろしくお願ひいたします»

皆様、あけましておめでとうございます。

今年も、皆様が元気に楽しく過ごせるように、また皆様の笑顔を増やせるように食事や栄養のサポートをさせていただきます。また、さまざまなイベントや行事もしていく予定です。

リクエストがございましたらぜひ職員まで声をかけてください。

皆様のご利用をお待ちしております。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

