



### グリーンロード

厳しい寒さの中「立春」を迎え春の兆しも見られます。

梅の花も咲き始め、春が待ち遠しい今日この頃です。

寒さを吹き飛ばし、体調に気を付けて楽しく過ごして頂きたいと思います。

節分で邪気を払いましょう。



### 今月のイベント

**バレンタイン・スイーツ祭り 16日(月)～20日(金)**

**手話ダンス・スマイル 24日(火)**



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(月)10日(火)18日(水)26日(木)27日(金)**



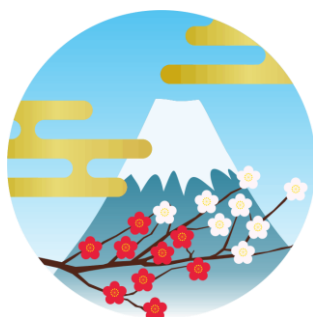
13時45分より  
元気に無理なく楽しく  
身体を動かしましょう







初詣！皆様は何をお願いしたのかなぁ～



熊野宮神社にお参りに  
行ってきました





**年末クリスマス会の模様です**

**スマイルさんの手話・オカリナ・三線・紅白歌合戦**





1月誕生日の方が5人いらっしゃいました



フラワーアレンジメント

2月3日(火)

散髪日



2月10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2月

デイサービス

グリーンロード

(月) 2日	(火) 3日	(水) 4日	(木) 5日	(金) 6日
タラモサンド 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 ぶどうゼリー	《節分》 ご飯 味噌汁 イワシつみれ鍋 豆のごまあえサラダ ミルクムース 	チキンカレー コンソメスープ カラフルピクルス ピーチゼリー 	からだ元気【花粉症予防】 わかめご飯 味噌汁 サバの梅おろしソース 高野豆腐の煮物 ブルーベリーヨーグルト	きつねうどん 男爵コロッケ 白菜のザーサイ和え オレンジゼリー
I総計:481kcal タバコ:12.5g 脂質*:15.6g 炭水*:71.1g 食塩相:3.4g	I総計:467kcal タバコ:20.8g 脂質*:10.1g 炭水*:71.9g 食塩相:3.0g	I総計:433kcal タバコ:12.8g 脂質*:7.4g 炭水*:75.2g 食塩相:2.7g	I総計:544kcal タバコ:21.5g 脂質*:20.9g 炭水*:63.4g 食塩相:2.6g	I総計:488kcal タバコ:13.3g 脂質*:12.5g 炭水*:76.2g 食塩相:2.5g
9日	10日	11日	12日	13日
《ディリクエストメニュー》 サケちらし 清まし汁 筑前煮 オレンジムース 	《豚丼の日》 スタミナ豚丼 味噌汁 ハンペンのカニカマあんかけ ぶどうゼリー 	《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 切昆布の煮物 ミルクムース	和風バター醤油スパゲッティ 豆乳スープ レタスサラダ りんごゼリー	ツナサンド ポテトサンド かぼちゃスープ いんげんのコンソメソテー いちごムース 
I総計:421kcal タバコ:17.1g 脂質*:8.6g 炭水*:65.2g 食塩相:2.3g	I総計:471kcal タバコ:17.3g 脂質*:9.9g 炭水*:74.3g 食塩相:2.2g	I総計:467kcal タバコ:15.1g 脂質*:12.2g 炭水*:73.6g 食塩相:2.8g	I総計:451kcal タバコ:15.2g 脂質*:9.6g 炭水*:71.9g 食塩相:2.2g	I総計:456kcal タバコ:19.1g 脂質*:16.5g 炭水*:58.8g 食塩相:2.6g
16日	17日	18日	19日	20日
赤飯 清まし汁 松風焼き ブロッコリーの海苔和え ピーチゼリー	《切干大根の日》 ご飯 味噌汁 ホキのハニーマスタードソース 切干大根の煮物 パインムース 	味噌ラーメン 肉焼売 カリフラワーの中華和え ぶどうゼリー	白菜と挽肉のあんかけ丼 味噌汁 ピーマンの塩昆布炒め ミルクムース	ご飯 清まし汁 天ぷら ほうれん草のゆず味噌和え フルーツMIXゼリー
I総計:469kcal タバコ:24.5g 脂質*:8.3g 炭水*:70.1g 食塩相:2.6g	I総計:441kcal タバコ:20.7g 脂質*:7.7g 炭水*:69.3g 食塩相:2.4g	I総計:421kcal タバコ:14.7g 脂質*:7.6g 炭水*:70.3g 食塩相:2.4g	I総計:407kcal タバコ:18.6g 脂質*:5.6g 炭水*:68.2g 食塩相:2.2g	I総計:426kcal タバコ:13.5g 脂質*:7.3g 炭水*:72.5g 食塩相:1.6g
23日	24日	25日	26日	27日
《選べるソース》 ご飯 味噌汁 アジのバターポン酢ソース ねぎ塩ソース ひじきの煮物 りんごムース	わかめそば 五目卵焼 小松菜のピーナッツ和え ピーチゼリー	ソースカツ丼 味噌汁 高野豆腐のサッと煮 いちごムース	【郷土料理】三重県 ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 菜の花の小エビ和え みかん 	ご飯 清まし汁 タラのチャンチャン焼き かぼちゃの肉あんかけ ミルクムース 
I総計:448kcal タバコ:21.5g 脂質*:9.9g 炭水*:65.1g 食塩相:2.4g	I総計:429kcal タバコ:18.7g 脂質*:9.8g 炭水*:64.6g 食塩相:3.2g	I総計:492kcal タバコ:16.2g 脂質*:12.4g 炭水*:75.8g 食塩相:2.3g	I総計:499kcal タバコ:19.8g 脂質*:14.3g 炭水*:69.9g 食塩相:1.9g	I総計:432kcal タバコ:23.2g 脂質*:4.1g 炭水*:72.3g 食塩相:2.3g

※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。



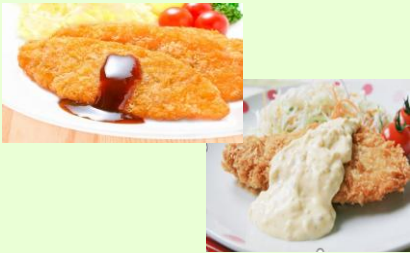
## ☆2026年2月 グリーンロードのお食事紹介☆

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きます。

11日(水)



中濃ソース又はタルタルソース

23日(月)



バターポン酢ソース又はネギ塩ソース

※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きます。

4日(水)



おまんじゅう又はパンケーキ

27日(金)



おまんじゅう又はクレープ

### 《節分》

豆をまいて邪気を払い、福を寄せて無病息災を願う『節分』。昨年2月2日でしたが、今年はなじみのある2月3日が『節分』の日です。

節分は「立春の前日」であるため、年によって変わります。

季節の変わり目、また体調を崩しやすい時期でもあります。グリーンロードの食事を皆さんと一緒に食べて季節を感じながら楽しい時間を過ごしませんか？

皆様のご利用をお待ちしております。



### 《手作りおやつ》

2月14日(土)は「バレンタインデー」。

バレンタインデーは、世界中で祝われる「愛の日♡」ですが、海外と日本ではスタイルも異なり、最近では友人同士や自分へのご褒美としてチョコレートを食べる機会も多いようです。

グリーンロードでは、1日早いお楽しみ☆  
日ごろの感謝を込めて、13日(金)のおやつは  
手作りチョコレートプリンをご用意いたします。

♡♡お楽しみに♡♡

