

# グリーンロード

3月は、昼夜の寒暖の差はありますが、

日中のポカポカな陽気が春を感じさせてくれます。

草花が、咲き始め桜の開花も待ち遠しいですね。

桜が咲いたらお花見も予定しております。

体調を崩しやすい時期でもありますので、十分に

気を付けてお過ごしください。

## 3月のイベント

歌と踊り・ローズウッド 3月23日(月)

おやつレク 3月19日(木)

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(月)10日(火)11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





フラワーアレンジメントの  
ご様子です



## バレンタインスイーツ祭り



豪華ケーキでうれし～いです



## 新スタッフ・ドライバー紹介 宜しくお願ひ致します。



大石佳代子です。

出身地 東京都  
趣味・映画鑑賞イヌ・ネコ動画も楽しんでいます。  
利用者様に笑顔になっていただけるよう・・・  
頑張ります！



森田和美です。

出身地 宮城県  
趣味 味噌作りとダイエット。 でも美味しものを  
食べたり飲んだりするのが好きです。  
皆様に楽しい時間を過ごして頂けるように笑顔で  
頑張ります！



平野正人です。

出身地 西東京市  
趣味 散歩・食べ歩き・神社・お寺巡り  
このお仕事は初めて・・・まだ半年ですが、  
楽しい職場なのでガンバります。



仲丸貴義です。

出身地 武蔵野市  
デイサービスドライバーとしてお世話になります。  
猫8匹と暮らしています。若い頃は、ギターを  
弾いていました。宜しくお願ひ致します。

フラワーアレンジメント

3月16日(月)



散髪日

3月10日(火)

13時30分



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

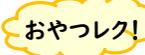
TEL042-467-7759 FAX042-461-5995



2026年3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	
ちゃんぽん えび焼売 チンゲン菜のザーサイ和え ぶどうゼリー I補給 -:447kcal タバコ*:14.0g 脂質*:1.6g 炭水*:68.8g 食塩相:2.7g	<<ひな祭り>> ひなちらし 清まし汁 筑前煮 ミルクムース 	ご飯 味噌汁 ホキの野菜蒸し れんこん金平 りんごゼリー 	ツナサンド タラモサンド かぼちゃスープ ズッキーニのコンソメソテー パインムース I補給 -:477kcal タバコ*:19.1g 脂質*:18.6g 炭水*:59.5g 食塩相:2.9g	カレーライス コンソメスープ レタスサラダ フルーツMIXゼリー I補給 -:455kcal タバコ*:13.8g 脂質*:10.6g 炭水*:72.2g 食塩相:2.4g	
9日 <<サバの日>> ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 切昆布の煮物 りんごムース 	10日 ナポリタンスパゲティ ミルクスープ カラフルピクルス ぶどうゼリー	11日 赤飯 清まし汁 鶏肉の味噌漬焼 インゲンのわさび和え ミルクムース	12日 お麩の卵とし丼 味噌汁 じゃがいものピリ辛炒め オレンジゼリー	13日 <<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 ちくわと根菜の煮物 いちごムース I補給 -:456kcal タバコ*:16.6g 脂質*:9.2g 炭水*:71.9g 食塩相:1.9g	
16日 ご飯 清まし汁 天ぷら スナップエンドウの海苔和え フルーツMIXゼリー I補給 -:548kcal タバコ*:20.3g 脂質*:23.4g 炭水*:60.3g 食塩相:2.5g	17日 タマゴサンド ポテトサンド ミネストローネ風スープ ピーマンのバターソテー パインムース I補給 -:454kcal タバコ*:14.8g 脂質*:6.3g 炭水*:80.1g 食塩相:2.1g	18日 肉うどん 野菜コロッケ 春菊のなめ草和え ぶどうゼリー I補給 -:479kcal タバコ*:20.3g 脂質*:13.4g 炭水*:64.0g 食塩相:2.4g	19日 ご飯 味噌汁 タラのガーリック焼き ひじきの煮物 ミルクムース 	20日 <<春分の日>> 菜飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き 菜の花の和風和え りんごゼリー 	
23日 ピラフ 鶏肉のクリーム煮 インゲンサラダ オレンジムース I補給 -:428kcal タバコ*:12.9g 脂質*:6.8g 炭水*:75.6g 食塩相:2.0g	24日 <<うなぎの日>> うなぎ 清まし汁 ほうれん草の香味和え ピーチゼリー 	25日 <<デイリクエストメニュー>> 炊き込み御飯 清まし汁 松風焼き カリフラワーの梅和え いちごムース I補給 -:514kcal タバコ*:17.5g 脂質*:12.5g 炭水*:78.9g 食塩相:2.3g	26日 <<選べるソース>> ご飯 味噌汁 豚肉のしゃぶしゃぶ 胡麻ダレ ぼん酢ダレ かぶの和え物 ぶどうゼリー I補給 -:425kcal タバコ*:19.9g 脂質*:7.4g 炭水*:66.5g 食塩相:2.4g	27日 けんちゃんそば ミートコロッケ キャベツのホタテ風味和え ミルクムース I補給 -:473kcal タバコ*:18.6g 脂質*:12.2g 炭水*:65.4g 食塩相:2.6g	
30日 三色丼 味噌汁 ひじきの煮物 ピーチゼリー 	31日 からだ元気【春バテ予防】 ご飯 豆乳スープ 茄子と豚肉の甘辛味噌炒め 小松菜のごま和え いちごムース I補給 -:481kcal タバコ*:23.1g 脂質*:9.9g 炭水*:72.4g 食塩相:3.4g	3月3日 			当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。
I補給 -:481kcal タバコ*:22.5g 脂質*:11.1g 炭水*:68.8g 食塩相:2.3g	I補給 -:549kcal タバコ*:16.2g 脂質*:22.2g 炭水*:68.5g 食塩相:2.6g				

※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3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。

13日(金)



中濃ソース又はタルタルソース

26日(木)



ポン酢ダレ又はごまダレ

※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。

4日(水)



おまんじゅう又はパンケーキ

30日(月)



おまんじゅう又はクレープ

## 《グリーンロード うなぎの日》

3月24日(火)は“グリーンロードうなぎの日”です。  
今年度最後のうなぎの日です。

季節は春へと変わっていきます。元気に過ごせるように、グリーンロードでうなぎを食べてスタミナを補給しませんか？

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!!  
お待ちしております♪



## 《からだ元気メニュー》

毎月テーマを決めて、ポスターを掲示しカードを添えて提供しています。  
2月は『花粉症予防』でした。



花粉症はアレルギー反応のため、身体の免疫機能を高めて抵抗力を上げて、アレルギー反応を抑えることが予防のポイントです。



3月は「春バテ予防」メニューです。