

デイサービス便り

令和8年4月

グリーンロード

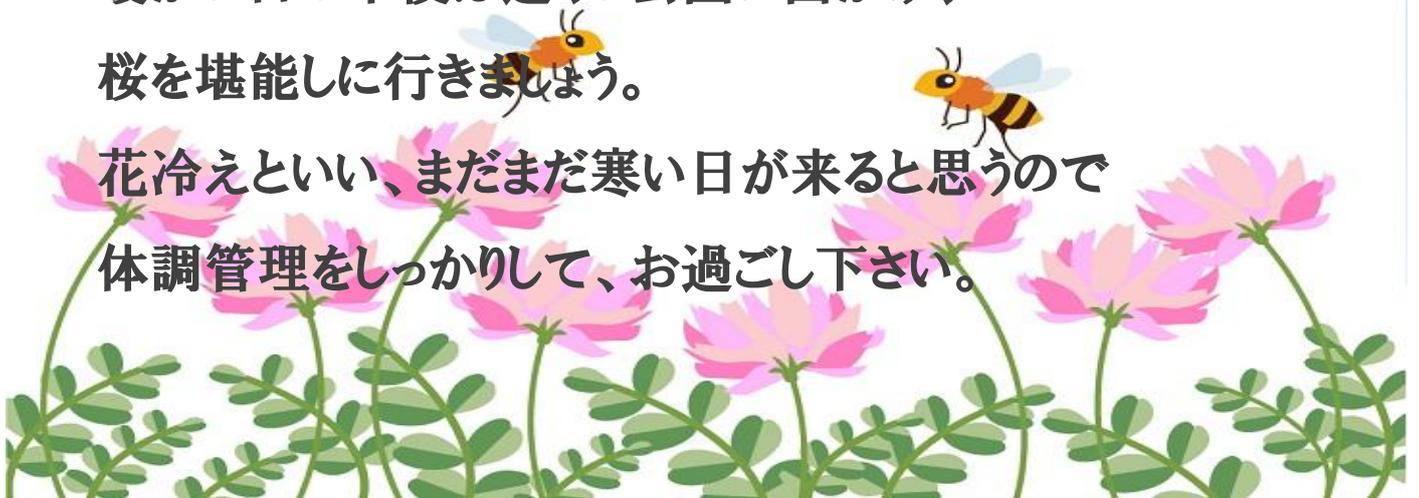
桜が咲き始め、町の景色が華やいています。

若葉も青々と茂り、風に揺れ、心地よい季節を感じます。

暖かい日の午後は近くの公園に出かけ、

桜を堪能しに行きましょう。

花冷えといい、まだまだ寒い日が来ると思うので
体調管理をしっかりと、お過ごし下さい。



4月のイベント

おやつレク 白玉ぜんざい 19日(木)

お天気が良ければ花見に出かけます。

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(木)10日(金)14日(火)22日(水)27日

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



3月のおやつレク・フレンチトースト

4月は白玉ぜんざいで
楽しみに?



手話ダンススマイル



理学療法士による、
体操をみんなと一緒に
頑張りました。
各曜日に来ていただけます



3月には6の方がお誕生日でした

おたんじょうび
おめでとう!!





フラワーアレンジメント
3月のお花です



フラワーアレンジメント
4月16日(木)



散髪日
4月14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

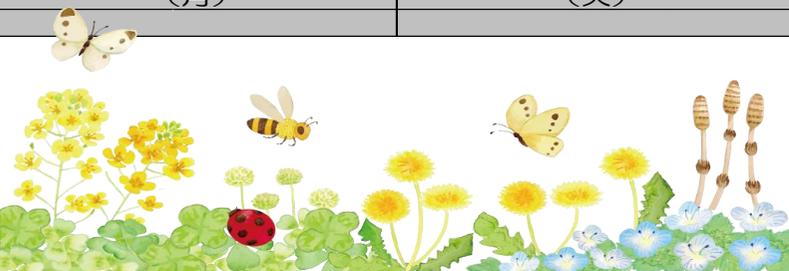
TEL042-467-7759 FAX042-461-5995



2026年4月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
1日				
		<<お花見>> 菜飯 清まし汁 タラの山椒焼き 春野菜と真薯の煮物 ぶどうゼリー E補給:393kcal タンパク:17.6g 脂質*:5.1g 炭水*:63.5g 食塩相:2.4g	山菜うどん 男爵コロッケ 白菜の海苔和え ミルクムース E補給:477kcal タンパク:14.3g 脂質*:12.5g 炭水*:74.1g 食塩相:2.8g	タラモサンド タマゴサンド かぼちゃスープ ズッキーニのバターソテー オレンジゼリー E補給:508kcal タンパク:17.1g 脂質*:20.1g 炭水*:64.6g 食塩相:3.3g
		2日		3日
4日				
6日		7日		10日
ツナサンド パンプキンサンド コーンチャウダー キャベツとベーコンのソテー いちごムース E補給:487kcal タンパク:19.5g 脂質*:18.4g 炭水*:60.6g 食塩相:2.7g		ご飯 味噌汁 白身魚フライ ひじきの煮物 りんごゼリー E補給:465kcal タンパク:14.9g 脂質*:11.5g 炭水*:72.3g 食塩相:2.1g		焼きそば わかめスープ カニ焼売 小松菜のザーサイ和え ミルクムース E補給:534kcal タンパク:17.9g 脂質*:12.8g 炭水*:82.6g 食塩相:3.3g
13日		14日		17日
きつねそば 五目卵焼 しろ菜の柚子風味和え パインゼリー E補給:466kcal タンパク:20.0g 脂質*:12.5g 炭水*:66.4g 食塩相:2.9g		ご飯 清まし汁 松風焼き 大豆五目煮 ミルクムース E補給:497kcal タンパク:26.8g 脂質*:11.8g 炭水*:68.1g 食塩相:2.2g		<<よいピーマンの日>> ご飯 味噌汁 鶏肉の醤油麹焼き ピーマン塩昆布和え ぶどうゼリー E補給:482kcal タンパク:18.2g 脂質*:11.6g 炭水*:69.7g 食塩相:2.2g
20日		21日		24日
白菜とそぼろのあんかけ丼 味噌汁 ツナじゃが炒め ミルクムース E補給:420kcal タンパク:18.0g 脂質*:5.1g 炭水*:72.5g 食塩相:1.8g		ご飯 清まし汁 天ぷら カリフラワーのからし和え オレンジゼリー E補給:427kcal タンパク:11.0g 脂質*:8.3g 炭水*:73.5g 食塩相:1.8g		<<なすび記念日>> ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のオイスター炒め ほうれん草の黒胡麻和え ぶどうゼリー E補給:563kcal タンパク:19.1g 脂質*:21.0g 炭水*:72.1g 食塩相:1.7g
27日		28日		30日
わかめご飯 味噌汁 チキンカツ 根菜の旨煮 フルーツMIXゼリー E補給:524kcal タンパク:19.6g 脂質*:9.7g 炭水*:84.7g 食塩相:2.5g		ご飯 味噌汁 カボチャツナサラダ フルーツMIXゼリー E補給:502kcal タンパク:23.1g 脂質*:11.5g 炭水*:71.4g 食塩相:2.0g		赤飯 清まし汁 おろしハンバーグ もやしとツナの和え物 ピーチゼリー E補給:459kcal タンパク:17.2g 脂質*:10.8g 炭水*:70.7g 食塩相:3.2g
29日		30日		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。</p> </div>
醤油ラーメン 餃子 青菜の中華和え いちごムース E補給:412kcal タンパク:15.8g 脂質*:8.1g 炭水*:65.8g 食塩相:2.6g		<<デイリクエストメニュー>> 野菜たっぷりキーマカレー コンソメスープ カラフルピクルス オレンジムース E補給:410kcal タンパク:14.1g 脂質*:6.3g 炭水*:73.4g 食塩相:3.2g		

※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4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。

《季節の行事食 お花見》

今年の桜は平年より5日早い、3月19日に開花宣言がありましたね。寒かった冬も終わり、春の訪れを感じられる季節になってきました。

グリーンロードでは、季節を感じられるお食事として**4月1日(水)**に**“お花見”**をご用意いたします。

皆さんと一緒に春を感じながら楽しい食事の時間を過ごしてみませんか？
ご利用お待ちしております☆



昨年の写真です

《よいピーマンの日》

4月9日(木)は『よいピーマンの日』です。

ピーマンの主産地である、茨城県、高知県、鹿児島県、宮崎県のJAグループが協力して制定されたといわれています。

ピーマンの出荷量が増える4月により多くの人にピーマンを食べてもらうことを目的として、また、9がPに似ている語呂合わせから『よ(4)いピー(9)マンの日』でもあるそうです。

ピーマンは緑色の他、赤色やオレンジ色、黄色などありますね。皆さんがよく食べるピーマンは何色のピーマンですか？

《なすび記念日》

4月17日(金)は『なすび記念日』です。

“よ(4)い(1)なす(7)のごろ合わせであること”と、“なすが好物であった徳川家康の命日であること”が由来とされています。皆さんは、なすの種類をいくつ知っていますか？千両茄子、長茄子、丸茄子、小茄子、米茄子・・・数えきれないほどの種類がありました。

今回は、ナスと豚肉をオイスターソースで炒めたご飯が進むお食事をご用意しています。

皆さまのご利用を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。4月のテーマは『フレイル予防』です。



昨年の写真です

フレイル予防のため、3食欠かさず食べることを意識しましょう。バランスよく食べることで体の調子を整え、免疫力を維持することができます。体を作る大切な栄養素のタンパク質を摂ることも大切です。

