



今年の夏は猛暑日が続き、寝苦しく汗だくの毎日でした…(-_-;) そんな中、スタミナたっぷりのメニューを考えてみました♪

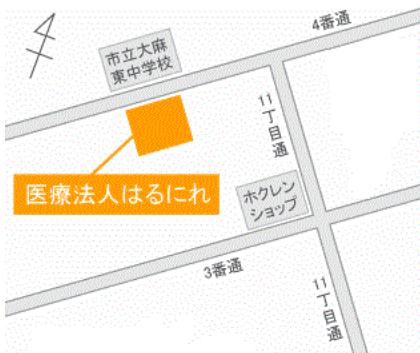


お楽しみカフェでは、溶けずらい魔法のアイスにフルーツをトッピング!! なんとか暑さを乗り切りましたね~~

TOKYO 2021



訓練風景



最後までお読み下さり、ありがとうございます。名前の『elm』は「エルム」と読み、私どもの事業所の名前の基になっている「はるにれ」の英語名からとりました。その名の由来の「はるにれ」のように、この便りも長く広く愛される存在になれるように、皆様にお送りしてまいります。

医療法人はるにれ 通所リハビリテーション

- 住所： 江別市大麻北町607番2
- 電話： 011-386-2330
- ホームページ： <http://www.irryo-harunire.or.jp/>



		水	木	金		
		1	2	3		
		栗おこわ 清まし汁 ソイの朝鮮焼き なべしぎ 春菊のアーモンド和え 塩分～ 2.6 紅茶ゼリー	中華丼 わかめスープ 焼き餃子 杏仁豆腐 塩分～ 2.6 フルーツみつ豆	ぎしめん 豆腐の磯部揚げ もやしのナムル 塩分～ 6.2 フルーチェ		
棒体操 ストラックアウト	ストレッチング お手玉投げ	足の筋力アップ ピンポンでポン				
		6	7	8	9	10
昼食 きのごカレー コンソメスープ コールスローサラダ カクテルゼリー 塩分～ 3.3 おやつ 葛根類	御飯 清まし汁 サバの味噌煮 ブロccoliの塩炒め 大根のゆかり和え 塩分～ 3 プリン	えび天入り山菜うどん 五目厚焼玉子 焼きなす 塩分～ 7.1 たい焼き	ミルクパン・バターロール レタスとベーコンのスープ 鶏肉の香草焼き スパゲティーソテー マリネ 塩分～ 2.1 マロンパバロア	御飯 味噌汁 プリのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 カブのかおり和え 塩分～ 2.8 今川焼		
午後の活動 棒体操 ペタンク	ストレッチング 輪投げ	足の筋力アップ モルック	棒体操 的当て	ビンゴ大会		
		13	14	15	16	17
昼食 御飯 味噌汁 鶏肉のマスタードマヨ焼き いり豆腐 キャベツの磯和え 塩分～ 2.5 おやつ 南瓜プリン	昔風醤油ラーメン 豆腐シュウマイ みかん缶 塩分～ 5.6 ようかんロール	御飯 味噌汁 カレイの唐揚げ 南瓜の煮物 かぶのゆかり和え 塩分～ 2.9 手作りドーナツ	鮭高菜御飯 味噌汁 鶏肉の一味焼き 五目大豆煮 大根とかにの酢の物 塩分～ 3.5 カスタードケーキ	親子丼 味噌汁 れんこんのり塩炒め なすの酢浸し 塩分～ 3 イチゴゼリー		
午後の活動 足の筋力アップ お手玉投げ	棒体操 お絵描きですよ	ストレッチング 輪投げ	足の筋力アップ ピンポンでポン	棒体操 おて玉投げ		
		20	21	22	23	24
昼食 御祝膳 	御祝膳 	御飯 味噌汁 豚肉のごま漬け焼き じゃが芋の含め煮 春雨の酢の物 塩分～ 2.1 おはぎ	たぬきそば 南瓜コロッケ 白菜のしその実和え 塩分～ 5.3 抹茶ゼリー	クロワッサン・クリームパン ミルクスープ ハンバーグデミソース 海草サラダ フルーツヨーグルト 塩分～ 2.8 まんじゅう		
午後の活動 テレビ体操 紙芝居	敬老会 	棒体操 的当て	ストレッチング 輪投げ	足の筋力アップ 棒倒し		
		27	28	29	30	
昼食 御飯 味噌汁 鶏肉の山賊焼き ふきの炒め煮 菜の花の和え物 塩分～ 2.8 おやつ ホットケーキ	御飯 清まし汁 太刀魚の塩焼き ブロccoliのカニあんかけ スナップエンドウのごま味噌和え 塩分～ 2.9 エクレア	御飯 カレースープ 鶏肉のバジルソテー 白菜の炒め物 たらこサラダ 塩分～ 2.2 水ようかん	御飯 清まし汁 シルバーの味噌煮 ピーマンの香り炒め 大根のゆかり和え 塩分～ 2.6 今川焼(カスタード)			
午後の活動 ストレッチング モルック	テレビ体操 紙芝居	テレビ体操 頭の体操	足の筋力アップ 棒倒し			

※献立・活動内容は変更になることがあります。
 当施設で使用しているお米は国内産です。