



# はるにれ通所の



毎年恒例の鬼退治！！豆まきではなく、紅白玉（豆）入れを行いました。鬼が邪魔するので、、鬼に玉をぶつける方が多かったように思えます。自粛自粛のストレス発散をしていただけただけのでは？



決めポーズでパシャリ♪

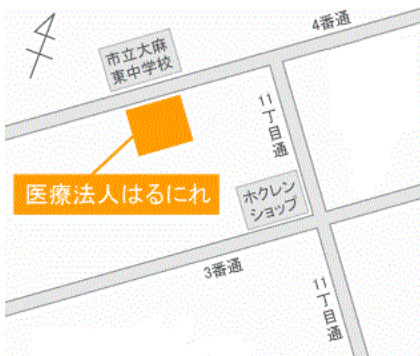


## 今月の お楽しみ食



鬼は外～福は内～

健康を意識した食事で、コロナに負けず頑張りましょ～(-\_-;)



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/>





令和4年

3月

月間予定表

|       | 月  | 火  | 水   | 木  | 金   |
|-------|--|--|---|--|---|
|       |  | 1  | 2   | 3  | 4   |
| 昼食    |  | にゅつめん<br>ちくわの変わり衣揚げ<br>黄桃缶<br><br>塩分～ 5.8<br>ももまんじゅう                     | シーフードカレー<br>きのこスープ<br>コールスローサラダ<br>フルーツヨーグルト和え<br><br>塩分～ 3.2<br>ごま団子 | ちらし寿司<br>清まし汁<br>天ぷらとかきあげの盛り合わせ<br>茶碗蒸し<br><br>塩分～ 3.1<br>ひな祭りババロア | 御飯<br>味噌汁<br>すき焼き<br>とろろ芋<br>いんげんのピーナツ和え<br>塩分～ 1.8<br>あんこパイ            |
| おやつ   |  | 棒体操<br>ストラックアウト  | 足の筋力アップ<br>お絵描きですよ  | ストレッチング<br>棒運びリレー  | 棒体操<br>玉入れ  |
| 午後の活動 |  |  |   |  |   |
|       | 7  | 8  | 9   | 10   | 11  |
| 昼食    | チキンライス<br>コーンポタージュ<br>オープンオムレツ<br>イチゴゼリー<br><br>塩分～ 2.9<br>まんじゅう | 御飯<br>卵スープ<br>鶏つくねの柚子あん<br>南瓜の煮物<br>キャベツとかにかまのサラダ<br>塩分～ 2.2<br>カスタードケーキ | 御飯<br>味噌汁<br>ホキの変わり揚げ<br>れんこんののり塩炒め<br>白菜のさくら和え<br>塩分～ 3.3<br>ココア蒸しパン | 味噌ラーメン<br>春巻き<br>オレンジ<br><br>塩分～ 7.4<br>抹茶ゼリー                      | 豚丼<br>味噌汁<br>豆腐サラダ<br>マンゴー缶<br>塩分～ 2.3<br>クレープ                          |
| おやつ   |  |  |   |  |   |
| 午後の活動 | 足の筋力アップ<br>棒倒し   | ビンゴ<br>ビンゴ   | ストレッチング<br>的当て  | 棒体操<br>コロコロゲーム   | 足の筋力アップ<br>お手玉投げ  |
|       | 14   | 15   | 16  | 17   | 18  |
| 昼食    | 梅と卵のあんかけうどん<br>じゃが芋のごままぶし<br>小松菜の昆布和え<br><br>塩分～ 4.5<br>いちごババロア  | 御飯<br>コンソメスープ<br>ハンバーグと前菜添え<br>キャベツのクリーム煮<br>塩分～ 2.7<br>今川焼(カスタード)       | 御飯<br>味噌汁<br>ほっけのピカタ<br>切干大根の煮物<br>和風ポテトサラダ<br>塩分～ 2.7<br>コーヒーゼリー     | 豚ひき肉と大豆のカレー<br>豆腐スープ<br>サラダ<br>パイン缶<br>塩分～ 3.6<br>まんじゅう            | あざり御飯<br>利休汁<br>お麩じゃが<br>モロヘイヤと長芋の酢の物<br>煮豆<br>塩分～ 2.8<br>手作りホットケーキ     |
| おやつ   |  |  |   |  |   |
| 午後の活動 | 棒体操<br>カウボーイ輪投げ  | 足の筋力アップ<br>ゲートボール  | ストレッチング<br>ポーリング  | 棒体操<br>カーリング   | 足の筋力アップ<br>ピンポンでポン  |
|       | 21   | 22   | 23  | 24   | 25  |
| 昼食    | 豚肉と卵の他人丼<br>味噌汁<br>白菜とたくあんの和え物<br>黄桃缶<br><br>塩分～ 2.1<br>おはぎ      | シーフードピラフ<br>コンソメスープ<br>ラタトゥイユ風<br>マカロニサラダ<br><br>塩分～ 2.4<br>杏仁豆腐         | <br>郷土料理<br>チョコババロア   | 御飯<br>バサのフライと盛り合わせ<br>スナップエンドウのサラダ<br><br>塩分～ 3.3<br>黒ゴマプリン        | パン<br>きのこスープ<br>鶏肉のブラウンシチュー<br>フレンチサラダ<br>いちごババロア<br>塩分～ 3.1<br>フルーツみつ豆 |
| おやつ   |  |  |   |  |   |
| 午後の活動 | ストレッチング<br>玉入れ   | 棒体操<br>ドボンゲーム  | 足の筋力アップ<br>牛乳パック倒し  | ストレッチング<br>ストラックアウト  | 棒体操<br>的当て  |
|       | 28   | 29   | 30  | 31   |   |
| 昼食    | 御飯<br>味噌汁<br>鶏肉のはちみつレモンからめ<br>長芋の唐揚げ<br>春雨サラダ<br>塩分～ 2.6<br>プリン  | 焼き鳥丼<br>味噌汁<br>うの花<br>春菊の菊花和え<br>塩分～ 2.9<br>グレープゼリー                      | 豚肉と生姜のおこわ<br>味噌汁<br>鮭ザンギ<br>おくらの和え物<br>バナナ<br>塩分～ 2.8<br>まんじゅう        | <br>郷土料理<br>いちごヨーグルト   |   |
| おやつ   |  |  |   |  |   |
| 午後の活動 | ビンゴ  | 足の筋力アップ<br>お手玉投げ   | ストレッチング<br>ピンポンでポン  | 棒体操<br>割り箸倒し   |   |

※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。