



# 今月の お楽しみ食



## 助六ランチ

- ・助六寿司  
(玉子・巻き)(柚子風味稲荷)
- ・天ぷら  
(えび、かぼちゃ、大葉、ちくわ)
- ・ナスの煮びたし
- ・浅漬け



今月はさっぱりした、ザ・和食を満喫していただきたく助六ランチをご用意しました。

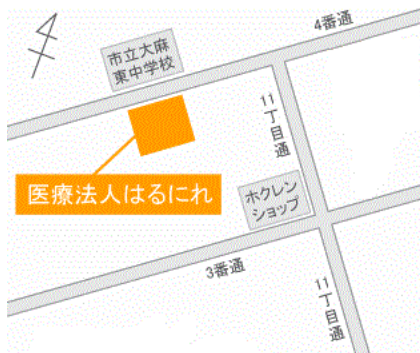
食事の様子を見に来た栄養士の大條さんとパシャリ！！



## 6月のカフェタイム



グレープ味の2層の手作りゼリーでじめじめした6月を乗り切ってもらいました～



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5年



月間予定表

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	ささみカツカレー コンソメスープ わかめサラダ フルーツみつ豆 塩分～ 3.4	中華五目おこわ 春雨スープ 天津 もやしの三色ナムル 塩分～ 2.7	御飯 清まし汁 豚肉のねぎ味噌炒め 大根とあさりの含め煮 キャベツの塩昆布和え 塩分～ 2.1	御飯 味噌汁 鶏肉のトマトマリネソース マカロニのコーンクリーム煮 塩分～ 3	にゅつめん 揚げ出し豆腐の柚子胡椒だれ バナナ 塩分～ 3.6
おやつ	カフェ	どら焼き	パイとソース添え	ヨーグルトババロア	コーヒーゼリー
午後の活動	棒体操 ボーリング	カラオケ	足の筋力アップ お手玉投げ	テレビ体操 カーリング	ストレッチング 的当て
	10	11	12	13	14
昼食	パン コンソメスープ 豚肉のクリームシチュー きのこの和風パスタ マスカットゼリー 塩分～ 2.6	とろろそば 紅生姜入り鶏天 フルーツカクテル 塩分～ 3.3	コーンとバターの炊き込みご飯 味噌汁 大葉とそばろの卵焼き ほうれん草の白和え 抹茶ゼリー 塩分～ 2.8	白菜と豚肉の中華丼 味噌汁 キャベツの塩麩漬け 白桃缶 塩分～ 3.5	ゆかりかけ御飯 清まし汁 鮭のチャンチャン焼き はちみつレモン大学芋 漬物 塩分～ 2.9
おやつ	キウイヨーグルト	水ようかん	さつま芋のきなこ和え	チョコパイ	キャラメルクリームどら焼き
午後の活動	カラオケ	棒体操 ゲートボール	ビンゴ	ストレッチング ストラックアウト	足の筋力アップ ピンポンでポン
	17	18	19	20	21
昼食	梅おぼろうどん 鶏肉の黒酢炒め 揚げなす バナナ 塩分～ 4.6	御飯 コンソメスープ ホッケのパン粉焼きと野菜添え マカロニのポロネーゼ風 洋梨缶 塩分～ 2	キーマカレー コンソメスープ キャベツのイタリアンサラダ フルーツのヨーグルト和え 塩分～ 3.4	御飯 中華スープ 味噌麻婆豆腐 水餃子の野菜あん チンゲン菜のザーサイ和え 塩分～ 2.5	枝豆とひじきの御飯 味噌汁 さばの南部焼き 白菜のさくら和え 三色煮豆 塩分～ 2.6
おやつ	杏仁フルーツ	マンゴープリン	ごま団子	まんじゅう	フルーチェ(バナナ)
午後の活動	テレビ体操 棒運びリレー	ストレッチング コロコロゲーム	棒体操 タオル投げ	足の筋力アップ お手玉投げ	ストレッチング 魚釣りゲーム
	24	25	26	27	28
昼食	御飯 味噌汁 ザンギ もやしのオイスター炒め 胡瓜の酢の物 塩分～ 2.5	御飯 清まし汁 ブリの味噌漬け焼き れんこんのそぼろ煮 春菊のかにかま和え 塩分～ 3.3	あんかけ焼きそば わかめスープ 春巻き 杏仁豆腐 塩分～ 3.2	ピラフ きのこスープ チキンカツ 大根のレモン和え 白桃缶 塩分～ 2.6	ひつまぶし風 赤だし味噌汁 長芋と柚子の酢の物 抹茶水ようかん 塩分～ 1.8
おやつ	手作りホットケーキ	ブルーベリーヨーグルト	くずまんじゅう(さくら)	かぼちゃババロア	ココアワッフル
午後の活動	棒体操 頭の体操	足の筋力アップ お手玉積み	テレビ体操 割りばし倒し	棒体操 カウボーイ輪投げ	カラオケ
	31	<p><b>暑い日が続きます。水分摂取をしっかりと行い、脱水予防をしましょう！</b>  <b>コロナが5類に移行しましたが、まだマスクの着用はお願いします。</b></p>			
昼食	御飯 味噌汁 豚肉のジンギスカン風味 じゃが芋のバター焼き 漬物 塩分～ 2.7				
おやつ	ドームケーキ				
午後の活動	ストレッチング				

※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。