



# 最近のはるにれの様子

## 楽しいレク活動♪



## 頑張って体幹トレーニング

## 喫茶コーナーでまったり♡

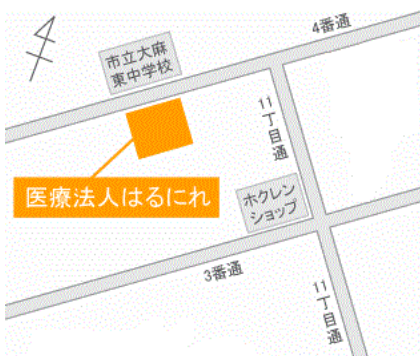


## 郷土料理



今月のお楽しみ食は鹿児島の郷土料理です。チラシ寿司みたいで大好評！！

## 癒しのハンドマッサージ



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/>

	月	火	水	木	金			
					1			
昼食	<h2 style="text-align: center;">短時間コース開始のお知らせ</h2> <p style="text-align: center;">2/1から要支援の方対象の2時間コースが できました～♪体験や見学随時受付中！ 気になる方は問い合わせください！！</p> 				ちらし寿司 清まし汁 手作り飛龍頭 みぞれ和え  塩分～ 2.5 桜差しパン (桜の葉入り)			
おやつ								
午後の活動								<b>ストレッチング タオル投げ</b>
	4	5	6	7	8			
昼食	 <h2 style="text-align: center;">握り寿司</h2>	豚肉ときゃべつのカレーライス コンソメスープ オニオンマリネ バナナ  塩分～ 2.7	御飯 味噌汁 おでん 小松菜と鶏肉の和え物 ごま昆布  塩分～ 3.6	中華五目おこわ わかめスープ 天津 春雨の中華和え 杏仁豆腐  塩分～ 3.2	ミートスパゲティ コンソメスープ キャベツのイタリアンサラダ コロッケ  塩分～ 2			
おやつ	まんじゅう (うぐいす)	手作りホットケーキ	ようかんロール	コーヒゼリー				
午後の活動	<b>足の筋力アップ コロコロゲーム</b>	<b>棒体操 棒運びリレー</b>	<b>ストレッチング ピンポンでポン</b>	<b>カラオケ</b>	<b>足の筋力アップ 割りばし倒し</b>			
	11	12	13	14	15			
昼食	白菜と挽肉のオイスタソース丼 味噌汁 春巻き マンゴープリン  塩分～ 3.3	あさりと生姜の炊き込み御飯 味噌汁 蒸し鶏のゆず胡椒だれ 白和え 三色煮豆  塩分～ 2.9	パン コンソメスープ ポーククリームシチュー きのこの和風パスタ 紅茶ゼリー  塩分～ 2.9	あんかけ焼きそば 中華スープ 茄子の中華だれ 杏仁フルーツ  塩分～ 2.7	御飯 味噌汁 豆乳鍋 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	カフェ	青りんごゼリー	黒ごまプリン			
午後の活動	<b>棒体操 ゲートボール</b>	<b>ストレッチング お絵描きですよ</b>	<b>足の筋力アップ 的当て</b>	<b>棒体操 テーブルカーリング</b>	<b>カラオケ</b>			
	18	19	20	21	22			
昼食	グリンピースと桜えびの御飯 味噌汁 そぼろ入り卵焼き 白菜のさくら和え 金時煮豆  塩分～ 2.7	御飯 中華スープ 味噌麻婆豆腐 水餃子 ほうれん草とザーサイ和え物  塩分～ 2.3	香りバター醤油うどん コンソメスープ 小松菜の和え物 抹茶パバロア  塩分～ 1.9	御飯 味噌汁 カレイの揚げ煮 茄子の田楽 菜の花と沢庵の和え物  塩分～ 2.5	挽肉と大豆のカレー コンソメスープ コールスローサラダ バナナ  塩分～ 3.5			
おやつ	パイ&ソース添え	揚げまんじゅう	おはぎ	まんじゅう (カスタード)	グレープゼリー			
午後の活動	<b>ストレッチング お手玉投げ</b>	<b>ビンゴ大会</b>	<b>棒体操 ボーリング</b>	<b>ストレッチング タオル投げ</b>	<b>足の筋力アップ すき焼きじゃんけん</b>			
	25	26	27	28	29			
昼食	御飯 味噌汁 味噌おでん (赤味噌仕立て) さつま芋の天ぷら ごま昆布  塩分～ 3.4	春のかきあげそば 肉団子の黒酢からめ 抹茶ゼリー  塩分～ 3.6	 <h2 style="text-align: center;">握り寿司</h2>	豚肉のピリ辛丼 味噌汁 冷奴 バナナ  塩分～ 2.4	御飯 コンソメスープ ハンバーグと前菜添え はちみつ柚子大学芋  塩分～ 1.2			
おやつ	くずまんじゅう (さくら)	ブルーベリーヨーグルト		パバロア (パニラ)	白まんじゅう			
午後の活動	<b>カラオケ</b>	<b>棒体操 カーリング</b>	<b>ストレッチング ストラックアウト</b>	<b>足の筋力アップ 割りばし倒し</b>	<b>棒体操 テーブルカーリング</b>			

※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。