



はるにれデイケアの運動風景

はるにれでは1日6時間のコースの中で様々な運動を行っています！上肢や下肢にそれぞれ効果がある運動を専門職がついて実施しています！



今月のカフェとお楽しみ食



月に1回職員が企画するお楽しみ食があります！定例メニューにはありそうでない献立を考えてます！！



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6年



月間予定表

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	焼きそば わかめスープ 揚豆腐中華風だれ 杏仁豆腐 塩分～ 4.6	コーンとバターの炊き込み御飯 コンソメスープ 鶏肉とキャベツのケチャップ炒め さつま芋のレモン煮。 塩分～ 1.8	御飯 清まし汁 豚肉の葱味噌炒め 南瓜の煮物 青菜と昆布の和え物 塩分～ 2.1	御飯 コンソメスープ フライ&前菜添え マカロニのコーンクリーム煮 塩分～ 2.3	チキンカレー コンソメスープ キャベツのマリネ 紅茶ゼリー 塩分～ 3.2
おやつ	カフェ	キウイヨーグルト	抹茶ゼリー	蒸しパン	くずまんじゅう (さくら)
午後の活動	ストレッチング ボーリング	足の筋力アップ お手玉積み	カラオケ お手玉投げ	棒体操 カーリング	ストレッチング テーブルカーリング
8	9	10	11	12	
昼食	豚丼 かきたま汁 野菜の塩麹漬け 三色煮豆 塩分～ 2.9	菜飯御飯 清まし汁 タラの天ぷら&野菜天ぷら キャベツの塩昆布和え 漬物 塩分～ 2.3	パン コンソメスープ チキンのクリームシチュー バジルスパゲティソテー ほうじ茶ゼリー 塩分～ 2.8	とうきび御飯 赤だし味噌汁 枝豆のすりみ揚げ 色彩酢の物 漬物 塩分～ 2.6	そうめん ランチ
おやつ	カフェ	青りんごゼリー	レモンパウンドケーキ	イチゴババロア	
午後の活動	足の筋力アップ 的当て	棒体操 お絵描きですよ	ストレッチング ゲートボール	足の筋力アップ 割りばし倒し	ストレッチング 割りばしシャッフルゲーム
15	16	17	18	19	
昼食	御飯 コンソメスープ ハンバーグトマトマリネと前菜 バター醤油パスタ 塩分～ 1.7	ドライカレー コンソメスープ 和風大根サラダ コーヒーゼリー 塩分～ 3.4	梅おぼろうどん 鶏肉の南蛮漬け オレンジ 塩分～ 4.7	御飯 味噌汁 ソイのゆかり焼き 挽肉となすの味噌炒め チンゲン菜の和え物 塩分～ 2.9	枝豆と生姜の炊き込みご飯 利休汁 蒸し鶏のゆず胡椒だれ 梅のせ冷奴 三色煮豆 塩分～ 2.5
おやつ	グレープゼリー	レモン源氏パイ	くずまんじゅう (抹茶)	プリン	
午後の活動	棒体操 ピンポンでポン	ストレッチング 棒運びリレー	足の筋力アップ コロコロゲーム	棒体操 タオル投げ	カラオケ ストラックアウト
22	23	24	25	26	
昼食	そうめん ランチ	御飯 (ゆかりかけ) 味噌汁 鶏肉の治部煮 変わり冷奴 漬物 塩分～ 2.8	あなごの卵とじ丼 赤だし味噌汁 長芋と柚子の酢の物 抹茶ゼリー 塩分～ 1.9	ざるそば 鶏天&野菜の天ぷら 白桃&黄桃 塩分～ 3.3	ピラフ コンソメスープ マカロニとキャベツのクリーム煮 大根のレモン和え フルーチェ (メロン) 塩分～ 2.8
おやつ	白まんじゅう	カスタードケーキ&ホイップ	ブルーベリーヨーグルト	柚子ゼリー	
午後の活動	カラオケ 魚釣りゲーム	勉強会	棒体操 お手玉積み	ピンゴ お手玉投げ	ストレッチング カーリング
29	30	31			
昼食	御飯 中華スープ 塩麻婆豆腐 エビシウマイ (野菜あん) 春雨のキムチ和え 塩分～ 2.7	冷やしラーメン 白菜と葱生姜和え パイン缶 塩分～ 4.9			御飯 かきたま汁 紅生姜入りすりみ焼き 五目煮 はちみつ柚子大学芋 塩分～ 2.2
おやつ	えびせん	フルーチェ (メロン)			イチゴゼリー
午後の活動	棒体操 お絵描きですよ	棒体操 お絵描きですよ	ストレッチング ストラックアウト		