



令和元年9月発行



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/>





令和元年

10月

月間予定表



	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		たぬぎうどん 春巻 中華風豆腐サラダ 塩分～ 6.4 チョコレートケーキ	豚丼 味噌汁 ピーマン金平 もやしのサラダ 塩分～ 3.1 ようかんロール	梅じゃこご飯 味噌汁 バサのマヨネーズ焼き カリフラワーのソテー きゅうりの和え物 塩分～ 2.8 フルーツみつ豆	月見そば 御膳
おやつ					プリン
午後の活動		足の筋力アップ お手玉投げ	ストレッチング 的当て	カラオケ	足の筋力アップ お絵描きですよ
	7	8	9	10	11
昼食	肉うどん チンゲン菜の煮浸し リャンパンサンスー 塩分～ 8.2 紅茶ゼリー	パエリア ミネストローネ いんげんの炒め物 ツナと豆のサラダ 塩分～ 3 ホットケーキ	御飯 味噌汁 鶏肉のネギソース 白菜の中華炒め 小松菜の辛子和え 塩分～ 3.4 たい焼き	月見そば 御膳 	パン 紅茶 クリームシチュー きのこソテー 海藻サラダ 塩分～ 3.8 ババロア
おやつ				プリン	
午後の活動	ストレッチング 的当て	棒体操 輪投げ	足の筋力アップ ピンポンでボン!	ストレッチング お手玉投げ	棒体操 NEW!棒体操
	14	15	16	17	18
昼食	ねぎとろ丼 味噌汁 五目煮 ほうれん草のおかか和え 塩分～ 3.3 マンゴープリン	御飯 若竹汁 サバの味噌煮 菜の花の香り炒め もやしの酢の物 塩分～ 2.2 オレンジゼリー	御飯 味噌汁 かに玉 青菜の炒め物 たらこサラダ 塩分～ 9.9 イチゴフルーチェ	ちゃんぽん風ラーメン エビシウマイ ピーマンの塩昆布和え 塩分～ 7.7 杏仁豆腐	豚の生姜焼きおこわ かきたま汁 そいの粕焼き にんにくの芽の炒め物 ワインゼリー 塩分～ 2.5 たい焼き
おやつ					
午後の活動	足の筋力アップ 紙コップタワー競走	ストレッチング 的当て	棒体操 ボーリング	足の筋力アップ クイズ大会	カラオケ ピンポンでボン!
	21	22	23	24	25
昼食	エビピラフ 南瓜のポターージュ フロccoliのカレーソテー クラゲの中華和え 塩分～ 3.1 甘栗パイ	三色丼(鮭) 味噌汁 がんも煮 マリネ 塩分～ 3.8 抹茶プリン	焼きそば いり豆腐 なすの酢浸し 塩分～ 2.3 フルーツカクテル	パン 卵スープ メンチカツ ラタトゥイユ サラダ 塩分～ 2.6 紅茶ゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉のオイスター炒め じゃが芋の含め煮 胡瓜の酢の物 塩分～ 4.1 イチゴヨーグルト
おやつ					
午後の活動	棒体操 輪投げ	足の筋力アップ ゲートボール	ストレッチング NEW!棒倒し	棒体操 的当て	ストレッチング クイズ大会
	28	29	30	31	
昼食	御飯 味噌汁 揚げたらの甘酢あんかけ もやしの中華炒め 焼きなす 塩分～ 2.9 チョコババロア	御飯 清まし汁 はんぺんコロッケ わらびのかか煮 ピーマンのお浸し 塩分～ 3.4 クレープ	チャーハン きのこスープ ひき肉となすの味噌炒め 大根サラダ 塩分～ 4.2 コーヒーゼリー	ロコモコ風丼 コンソメスープ マカロニカレーソテー コールスローサラダ 塩分～ 3.4 南瓜プリンタルト	
おやつ					
午後の活動	足の筋力アップ ボーリング	棒体操 NEW!棒倒し	棒体操 輪投げ	ストレッチング ゲートボール	

※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。

