



令和3年7月発行



七夕



今月のお楽しみ食は天の川  
をイメージした七夕ごはん  
です☆暑さとコロナに負  
けないようにがんばりま

しょう～♪



今年はゴーヤみた  
いきゅうりや双子きゅ  
うりなど様々な物が捕  
れています♡



## リハビリ畠



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3年



月間予定表

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
朝食	冷やしとろろそば 春巻き 菜の花のはごろも和え つけだれ  塩分～ 5.4	目玉焼きハンバーグカレー コンソメスープ レタスサラダ みかん缶  塩分～ 3.6	バターロール ミルクスープ メンチカツ コールスローサラダ パイン  塩分～ 2.2	エビピラフ 南瓜のポタージュ ブロッコリーソテー <sup>1</sup> 大根サラダ  塩分～ 3.5	御飯 味噌汁 チキンごまかつ じゃが芋のコンソメ煮 胡瓜の酢の物  塩分～ 2.4
おやつ	豆乳プリン	ワッフル	紅茶ゼリー	手作りドーナツ	杏仁フルーツ
午後の活動	ストレッチング 棒倒し	足の筋力アップ 的当て	棒体操 お手玉投げ	ストレッチング ペタンク	足の筋力アップ すきやきじゃんけん
	9	10	11	12	13
朝食	牛丼 味噌汁 ブロッコリーの塩炒め ところてん  塩分～ 3.2	スタミナ	干しエビの炊き込みご飯 清まし汁 サワラの竜田焼き 長芋の白煮 なすの酢浸し  塩分～ 2.9	御飯 味噌汁 揚げ鶏の甘酢ダレ 南瓜のバター煮 もやしのかおり和え  塩分～ 2.5	冷やしラーメン カニシウマイ はちみつレモンゼリー  塩分～ 5.5
おやつ	今川焼(あんこ)	まんじゅう	マンゴープリン	ワッフル	
午後の活動	bingo大会	ストレッチング ゲートボール	足の筋力アップ ピンポンでポン	棒体操 お絵描きですよ	ストレッチング 頭の体操
	16	17	18	19	20
朝食	御飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 長芋のえびくず煮 キャベツとかにの酢の物  塩分～ 2.7	チャーハン わかめスープ エビチリ 春雨サラダ  塩分～ 3.1	御飯 味噌汁 松風焼 ふきの土佐煮 大根のツナ和え  塩分～ 2.8	釜玉うどん 南瓜コロッケ 焼きなす  塩分～ 6.4	野菜カレー コンソメスープ トマトサラダ オレンジ  塩分～ 3.2
おやつ	南瓜プリン	カスタードケーキ	杏仁豆腐	フルーチェ	ピーチゼリー
午後の活動	足の筋力アップ ボーリング	棒体操 ペタンク	ストレッチング 棒倒し	テレビ体操 紙芝居	棒体操 的当て
	23	24	25	26	27
朝食	御飯 味噌汁 メバルの煮付け さつま芋のバターソテー <sup>1</sup> 白菜の磯和え  塩分～ 2.1	御飯 清まし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 長芋のカニあんかけ スナップエンドウのアーモンド和え  塩分～ 2.7	味噌ラーメン エビシウマイ パイン缶詰  塩分～ 7.4	焼き鳥丼 味噌汁 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のじゃこ和え  塩分～ 3.3	スタミナ
おやつ	ホットケーキ	いちごヨーグルト	オレンジゼリー	フルーツカクテル	
午後の活動	ストレッチング 輪投げ	足の筋力アップ 棒倒し	テレビ体操 お楽しみレク	棒体操 モルック	テレビ体操 紙芝居
	30	31			
朝食	バターロール コーンポタージュ タラのバジルソテー <sup>1</sup> コンソメポテト 大根サラダ  塩分～ 3.5	御飯 清まし汁 サバの味噌煮 ブロッコリーの塩炒め パプリカの甘酢和え  塩分～ 2.6			
おやつ	コンポート	どら焼き			
午後の活動	ストレッチング 的当て	足の筋力アップ モルック			

※献立・活動内容は変更になることがあります。