

# 11月献立表

現場：此花作業指導所

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
 文化の日	なめし菜飯 やさいらーめん 野菜ラーメン はるま春巻き ふるっつかん フルーツ缶	ごはん (85g) おたしやうがや 豚生姜焼き スパンテー チンゲン菜おかか和え みそしる味噌汁 (そうめん)	ごはん (85g) とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ こやとうふふく に 高野豆腐含め煮 はくさいおか 白菜磯香和え みそしる味噌汁 (もやし)	ごはん (85g) おでん こまつな あ 小松菜の和え物 ころっけ コロッケ みそしる味噌汁 (ふ)
	17kcal - 745kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.2g 食塩 4.1g	17kcal - 691kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.2g 食塩 3.3g	17kcal - 766kcal 蛋白質 30.8g 脂質 28.7g 食塩 3.3g	17kcal - 631kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.7g 食塩 4.6g
10	11	12	13	14
 文化の日	ごはん (85g) マーボー豆腐 こまつなさんしあ 小松菜錦糸和え れんこん炒め みそしる味噌汁 (うずまきふ)	ごはん (85g) ふた豚みそ煮 きんぴらごぼう きゃべつ和え物 すまし汁 (はんぺん)	ごはん (85g) しろみきかなまよねーずや 白身魚のマヨネーズ焼き ヤンニョムチキン じゃーまんぼてと ジャーマンポテト ちんげんまきにびた チンゲン菜蒸し エーラ (みくくすべしたぶる)	ごはん (85g) きんじょむちまきん む 蒸ししゅうまい はくさいあ 白菜ゆかり和え みそしる味噌汁 (こまつな)
	17kcal - 794kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.2g 食塩 3.5g	17kcal - 686kcal 蛋白質 26g 脂質 22.1g 食塩 3.6g	17kcal - 650kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.8g 食塩 3.7g	17kcal - 624kcal 蛋白質 17.4g 脂質 24.1g 食塩 2.4g
17	18	19	20	21
ゆかりごはん きつねうどん チンゲン菜ごま和え 白身魚フライ	ごはん (85g) とりにく て や 鶏肉の照り焼き まからにさらだ マカロニサラダ きゃべつ キャベツのおかか和え みそしる味噌汁 (だいこん)	ごはん (85g) ぽーくチャップ いなかに 田舎煮 こまつなあ 小松菜和え物 みそしる味噌汁 (うずまきふ)	ごはん (85g) しろみきかなたつたあ 白身魚の竜田揚げ 切干大根煮 春雨の酢の物 みそしる味噌汁 (きゃべつ)	くれーらいす カレーライス かりふらうーとあ カリフラウーと豆のサラダ きゃべつそてー キャベツソテー あんにんとうふ 杏仁豆腐
17kcal - 675kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.8g 食塩 5.1g	17kcal - 718kcal 蛋白質 26.5g 脂質 25.5g 食塩 2.9g	17kcal - 745kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.7g 食塩 3.8g	17kcal - 610kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.1g 食塩 3.1g	17kcal - 747kcal 蛋白質 19.8g 脂質 24.5g 食塩 3g
24	25	26	27	28
 文化の日	わかめごはん とんこつらーめん 豚骨醤油ラーメン やさいいた 野菜炒め ぷりん ぶりん	ごはん (85g) はんぱーぐ ハンバーグ ミニボトフ ちくわ磯部揚げ きゃべつ酢の物 みそしる味噌汁 (ふ)	ごはん (85g) あじに 鰯の煮つけ ちくわ磯部揚げ ほうれん草錦糸和え みそしる味噌汁 (たまねぎ)	ごはん (85g) チキンカツ たまごとうふ 玉子豆腐 こまつな 小松菜ポン酢和え みそしる味噌汁 (さといも)
	17kcal - 584kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9g 食塩 5.1g	17kcal - 771kcal 蛋白質 23.6g 脂質 24g 食塩 4.4g	17kcal - 612kcal 蛋白質 23.5g 脂質 13.6g 食塩 3.5g	17kcal - 786kcal 蛋白質 26.6g 脂質 20.2g 食塩 4.3g

# まんぼう

社会福祉法人  
 大阪市障害者福祉・スポーツ協会  
 おおさかしつこのはなさぎょうしどうしよ  
**大阪市立此花作業指導所**

No. 373号 令和7年11月4日発行

## 11月行事予定

11月3日 (月・祝)	文化の日
11月4日 (火)	舞洲定期清掃
11月11日 (火)	舞洲定期清掃
11月18日 (火)	舞洲定期清掃
11月21日 (金)	工賃支給日
11月23日 (日・祝)	勤労感謝の日
11月24日 (月・祝)	振替休日
11月25日 (火)	舞洲定期清掃 給食委員会
11月26日 (水)	津波避難訓練

11月3日は文化の日でしたね。  
 文化の日は、日本国憲法が公布され、  
 たのを記念して1948年に制定され  
 「自由と平和を愛し、文化をすすめ  
 る」日とされています。  
 文化とは“人が作り出した考え方や  
 楽しみ”また、生活が便利になるため  
 の研究や発明などのこと。  
 11月15日(土)～16日(日)の2  
 日間を中心として、関西エリア内の  
 美術館・博物館・資料館などの文化  
 施設の入館料が無料になる「関西  
 文化の日」が開催されています。この  
 機会に、文化施設を訪れ、芸術の秋  
 を楽しんでみてはいかがでしょうか?  
 情報は「関西文化の日」で検索!

## 10月分作業売上報告

T業者	127,739円	L業者	319,633円
M製作所	96,822円	K業者	7,150円
N業者	55,249円	U業者	63,250円
A業者	39,721円	S業者	4,631円
S業者	88,000円	M業者	440,200円
K商事	4,774円	K作業所	6,000円
		S業者	6,900円

合計 1,260,069円 つかさま こんげつ  
 お疲れ様でした。今月もがんばりましょう!

けんこうしんだん  
健康診断がありました 10月27日(月) 9時30分～

ことし いりょうほうじんおおさかけんしょうかい ふくしまけんこうかんに  
今年も、医療法人大阪健昌会 福島健康管理センターにお越  
りようしゅ けんこうしんだん おこな  
しいただき 利用者さんの健康診断を行いました。



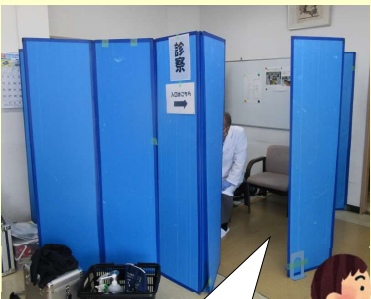
じぜん わた  
事前にお渡ししていた  
もんしんひょう けんによつ ていしゆつ  
問診票と検尿を提出



うけつけ  
受付では、  
なんじ はん た  
「何時にご飯を食  
べましたか？」  
など  
もんしんひょう きにゅうも  
問診票の記入漏れ  
をチェック。



しんちよう たいじゅう  
身長と体重  
そくてい  
を測定。  
きよねん たいじゅう  
去年より体重  
ふ  
増えていない  
かな？



いし しんさつ  
医師による診察



けつあつ そくてい  
血圧の測定。  
きんちよう  
緊張からか  
はか  
測りなおして  
かた  
いる方も…



さいいじよう かた  
35歳以上の方は  
けつえきけんさ  
血液検査もありま  
した。  
とく こんらん  
特に混乱なくす  
みました。

けんしんしや  
検診車によるレントゲン



けんこうしんだん もくてき びょうき そうきはっけん よぼう  
健康診断の目的は病気の早期発見や予防につながるためのものです。  
ごじつ わた けんさけつか さくねん けつか くら  
後日お渡しする検査結果はすぐにも、昨年の結果と比べてみましょう。  
ようせいみつけんさ ようちりよう ようけいかんさつ かた い そうだん  
「要精密検査」「要治療」「要経過観察」の方はかかりつけ医に相談を。  
たいじゅう ちりよう けつか う しよくせいかつ うんどうしゅうかん  
体重は、増えていませんか？結果を受けとめ、食生活や運動習慣、  
きゅうよう きつえん せいかつしゅうかん みなお  
休養、喫煙など、生活習慣を見直しましょう。  
ちりよう の くすり しよくいん し  
また、治療のため飲んでいるお薬があれば、職員にお知らせください。

さびょうしょうかい  
作業紹介

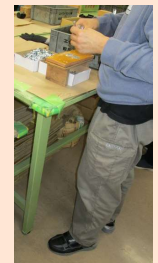
プラグアンカーを外す作業を行っています。



かいしゅ  
会社で  
つく  
作られた  
じく  
治具に、  
プラグをは  
めます。



うえ きぐ  
上から器具を  
さしこ  
差し込み  
ただ  
コンコンと叩いて  
プラグをはずしま  
す。



た しごと  
立ち仕事で  
がんばり、こ  
42000個  
しあ  
仕上げました。