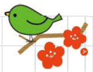
3月献立表



現　場：此花作業指導所

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	わかめごはん 塩ラーメン ツナサラダ カスタードワッフル	散らし寿司 豚じゃが 菜の花の土佐和え すまし汁（そうめん）	ごはん　（85ｇ） アジフライ&メンチカツ 高野豆腐含め煮 小松菜ごま和え 味噌汁（さといも）	ごはん　（85ｇ） ポークチャップ ジャーマンポテト 白菜ゆかり和え 味噌汁（ふ）	ごはん　（85ｇ） 照り焼きチキン 田楽（豆腐・こんにゃく） ほうれん草錦糸和え すまし汁（もやし）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602kcal　蛋白質　20.1g 脂質　6.0g　食塩　4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605kcal　蛋白質 19.5g 脂質　7.8g　食塩　4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 766kcal　蛋白質　25.3g 脂質　25.5g　食塩　4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600kcal　蛋白質　20.6g 脂質　16.3g　食塩　3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 731kcal　蛋白質　28.4g 脂質　25.7g　食塩　3.2g
	9	10	11	12	13
昼食	カレーライス 三度豆ソテー スープ（ミックスベジタブル） サイダーゼリー	ごはん　（85ｇ） 鶏肉と野菜の味噌炒め 小松菜ナムル 炒り卵 すまし汁（はんぺん）	ごはん　（85ｇ） カレイの生姜煮 キャベツソース炒め マカロニサラダ 味噌汁（ちんげんさい）	ごはん　（85ｇ） 鶏肉の竜田揚げ 里芋煮 チンゲン菜和え物 味噌汁（うずまきふ）	ごはん　（85ｇ） 豚肉の柳川風煮 ちくわ甘辛炒め 白菜和え物 味噌汁（さといも）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631kcal　蛋白質　17.6g 脂質　18.6g　食塩　3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 739kcal　蛋白質 31.6g 脂質　26.9g　食塩　3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637kcal　蛋白質 30.4g 脂質　15.3g　食塩　3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 751kcal　蛋白質 26.2g 脂質　26.7g　食塩　2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 702kcal　蛋白質　25.2g 脂質　13g　食塩　4.2g
	16	17	18	19	20
昼食	ゆかりごはん ちく天うどん 牛肉の炒め煮 フルーツ白玉	ごはん　（85ｇ） 豚肉のおろしポン酢 春巻き 菜の花のしらす和え かき卵スープ	ごはん　（85ｇ） チキンピカタ 若竹煮 小松菜生姜和え 味噌汁（ふ）	ごはん　（85ｇ） 鯖の塩焼き 大根煮物 青梗菜酢の物 味噌汁（きゃべつ）	春分の日
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 746kcal　蛋白質 18.7g 脂質　15.5g　食塩　4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 782kcal　蛋白質240.g 脂質　25.0g　食塩　3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 705kcal　蛋白質 29.3g 脂質　20.5g　食塩　3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 699kcal　蛋白質 24.5g 脂質　28.7g　食塩　3.4g	
	23	24	25	26	27
昼食	焼肉丼 ポテトサラダ 味噌汁（こまつな） もも缶	ごはん　（85ｇ） 白身魚のムニエル スパソテー チンゲン菜煮浸し 味噌汁（そうめん）	ごはん　（85ｇ） マーボー豆腐 田舎煮（さといも） 小松菜梅風味和え わかめスープ	ごはん　（85ｇ） 鶏肉の唐揚げ かぼちゃ煮 インゲンのごま和え 味噌汁（ふ）	ごはん　（85ｇ） 豚肉の生姜焼き こんにゃくの甘辛炒め 青梗菜マヨネーズ和え 味噌汁（だいこん）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 751kcal　蛋白質 19.8g 脂質　23.3g　食塩　3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 673kcal　蛋白質　20.6g 脂質　21.8g　食塩　3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 721kcal　蛋白質　29.5g 脂質　23.8g　食塩　2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 753kcal　蛋白質　27.3g 脂質　24.3g　食塩　3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 646kcal　蛋白質　17.7g 脂質　16.7g　食塩　2.7g
	30	31			
昼食	ごはん 鶏南蛮うどん ほうれん草のお浸し フルーツ缶	ごはん　（85ｇ） 白身魚のねぎソース コロッケ 白菜磯香和え 味噌汁（うずまきふ）			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 663kcal　蛋白質　24.6g 脂質　12.3g　食塩　4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 673kcal　蛋白質　21.7g 脂質　20.4g　食塩　4.0g			

まんぼー・っ

社会福祉法人
大阪市障害者福祉・スポーツ協会
大阪市立此花作業指導所
令和８年３月２日発行　No. 377

３月行事予定

３月３日（火）	舞洲定期清掃
３月４日（水）	高校パソコン清拭
３月１０日（火）	舞洲定期清掃
３月１７日（火）	舞洲定期清掃
３月１９日（木）	消防訓練
３月１９日（木）	工賃支給日
３月20日（金・祝）	春分の日
３月２３日（月）	給食委員会
３月２４日（火）	舞洲定期清掃
３月２６日（木）	ビジネスマナー講習会

3月9日は「ありがとうの日」

英語の「サン（3）キュー（9）」の語呂合わせからNPO法人HAPPY & THANKSが制定したそうです。

「ありがとう」という言葉は、日本語の「有り難し」が由来。「有ることが難しい」、つまり「滅多にない貴重なこと」という意味の仏教用語で、この世に生を受けることや、人と人とが関わる奇跡のような巡り合わせを称える言葉として使われていました。

心理学や神経科学の分野で感謝の気持ちが心身の健康に良い影響を与えることが研究でされているそうです。相手との関係性を深め、人生を豊かにする言葉「ありがとう」。声に出して言えると素敵ですね。

2月分作業売上報告

T業者	142,764円	L業者	206,360円
M製作所	58,825円	J業者	12,733円
N業者	48,792円	K業者	9,306円
A業者	78,099円	U業者	41,250円
S業者	16,500円	M業者	440,200円
K商事	4,060円		

合　計　1,058,889円

お疲れさまでした。今月もがんばりましょう！

健康管理講習会　2月12日14時～

此花区保健福祉センターの保健師さん、栄養士さんにお越しいただき、今年は「高血圧」についての講習を行いました。

保健師さんからは、高血圧を放っておくと「脳梗塞」や「心不全」などの病気になること、高血圧を予防するには、体を動かすこと、睡眠をとることが大事などお話いただきました。

栄養士さんからは、高血圧を予防するために、減塩する方法、野菜を食べることが大事というお話をクイズを交えて教えていただきました。いただいた資料を読み返し、毎日の生活に生かしましょう。

支援学校のPTA施設見学会がありました

2月２５日水曜日、午前１０時より大阪府立出来島支援学校PTAを通じての団体見学があり、小学部、中学部、高等部から１６名、付添いの先生２名がお越しになられました。

所長より、法人についてや、大阪市指定管理事業者として運営していることなど説明。

障害者総合支援法に則した就労移行支援、就労継続支援B型の多機能型事業所であるなど、リーフレットに沿って、施設の運営方針や概要説明を行い、2グループにわかれて、各作業場の見学をしていただきました。積極的な質問もいただき、１時間半におよぶ見学会となりました。

見学をされたご家族の方とは今後とも、此花作業指導所とご縁のあることを願います。

カルチャーサロン　2月27日　15時～

昨年に引き続き、4チームに分かれて「ボッチャ」を行いました。

今回は、「舞洲障がい者スポーツセンター」から公式のボールをお借りし、食堂に2面のコートを作り対戦しました。

じゃんけんで勝ったチームが白のジャックボールを投げ、次に赤ボール、じゃんけんで負けたチームが青ボールを1球ずつ投げ、白いボールから離れていた方が次に投げます。６球ずつ投げて、最終的に白いボールに一番近い球があるチームが勝ちとなります。

実際に試合をしていくうちに、ルールを理解し、「ここにめがけて投げて！」「青のボールにぶつけて」など、声をかけあい、目標にうまく投げれたらハイタッチするなど喜ぶシーンも。「楽しかった！」「またしたい」などの感想がありました。

1戦目　Aチーム　4点　対　Bチーム　2点
　　　　Cチーム　5点　対　Dチーム　0点

2戦目　Aチーム　2点　対　Dチーム　0点
　　　　Cチーム　2点　対　Bチーム　0点

大阪マラソンクリーンアップ作戦に参加　2月4日14時～

クリーンアップ作戦は、大阪マラソン開催前にきれいな街でお迎えしようと大阪市が呼びかけている清掃活動で毎年１月～2月に行われています。

寒い中、日常清掃のメンバーが、アミティ舞洲周辺のごみ拾い、落葉など掃き掃除、草抜きなど普段行き届かない場所を清掃しました。

トイレサンダルを撤去しました

これまでトイレを使用するときにトイレ用のサンダルに履き替えていましたが、そのまま上履きで使用してください。
清掃後は濡れているのですべらないように気を付けて。

新しい職員が入りました

3月2日より　新しく　Uさんが　勤務されます。
主に、舞洲日常清掃を担当します。よろしくお願いします。