

# 3月献立表



現 場：此花作業指導所

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ちすし 散らし寿司 ふた 豚しゃが な はな と きあ 菜の花の土佐和え すまし汁(そうめん) か もも缶	ごはん (85g) にくだんご 肉団子のトマト煮 じゃーまんぼてと ジャーマンポテト はくさい あ 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん (85g) ちきんそてー チキンソテー でんがくとうふ 田楽(豆腐・こんにやく) ちんげんさいきんし 青梗菜の錦糸あえ みそしる すまし汁(もやし)	ごはん (85g) あじふらい アジフライ こうやとうふふく 高野豆腐含め煮 こまつな あ 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁(さといも)	かれーrais カレーライス さんどまめそてー 三度豆ソテー すーど スープ(ミックスベジタブル) さいだーぜりー サイダーゼリー
174kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.9g 食塩 4.7g	174kcal 蛋白質 15.9g 脂質 24g 食塩 3.9g	174kcal 蛋白質 28.9g 脂質 25.8g 食塩 3.6g	174kcal 蛋白質 25.3g 脂質 25.5g 食塩 4.2g	174kcal 蛋白質 18.4g 脂質 18.7g 食塩 3.4g
10	11	12	13	14
わかめごはん しおらーめん 塩ラーメン つなサラダ ツナサラダ かすたーどわっふる カスタードワッフル	ごはん (85g) とりにく やさい みそいた 鶏肉と野菜の味噌炒め こまつな なむる 小松菜のナムル い たまご 炒り卵 じる すまし汁(はんぺん)	ごはん (85g) しょうが カレイの生姜煮 きやべつそーすいた キャベツソース炒め まからにさらだ マカロニサラダ みそしる 味噌汁(ちんげんさい)	ごはん (85g) とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ さといも 里芋煮 ちんげんさいあ もの チンゲン菜和え物 みそしる 味噌汁(うすまきふ)	ごはん (85g) ふたにく やながわふう 豚肉の柳川風煮 あまからいた ちくわ甘草炒め はくさい もの 白菜和え物 みそしる 味噌汁(だいこん)
174kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6g 食塩 4.5g	174kcal 蛋白質 31.3g 脂質 26.9g 食塩 3.1g	174kcal 蛋白質 30.4g 脂質 15.3g 食塩 3g	174kcal 蛋白質 26.2g 脂質 26.7g 食塩 2.9g	174kcal 蛋白質 24.8g 脂質 13g 食塩 4.2g
17	18	19	20	21
ゆかりごはん ちく天うどん ぎゅうにいたに 牛肉の炒め煮 ふるーつ フルーツ白玉 かき卵スープ	ごはん (85g) ふたにく ほんず 豚肉のおろしホン酢 はるま 春巻き な はな あ 菜の花のしらす和え たまご かき卵スープ	ごはん (85g) ちきんびかた チキンピカタ わかたせ 若竹煮 こまつなしょうゆあ 小松菜生姜和え みそしる 味噌汁(ふ)	しゅんぶん ひ 春分の日 さかないそべあ 魚の磯部揚げ きりほしだいこんいたに 切干大根の炒め煮 かにかまあ ぎやべつのカニカマ和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん (85g) さかないそべあ 魚の磯部揚げ きりほしだいこんいたに 切干大根の炒め煮 かにかまあ ぎやべつのカニカマ和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)
174kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.5g 食塩 4.6g	174kcal 蛋白質 24.9g 脂質 24.9g 食塩 3.1g	174kcal 蛋白質 29.3g 脂質 20.5g 食塩 3.9g		174kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.7g 食塩 3.3g
24	25	26	27	28
やきにぞん 焼肉丼 ぼてとさらだ ポテトサラダ みそしる 味噌汁(きやべつ) かんでん みかん寒天	ごはん (85g) しろみさかなむにえる 白身魚のムニエル すほそてー スパソテー ちんげんさいびた チンゲン菜煮浸し みそしる 味噌汁(そうめん)	ごはん (85g) まーぼーとうふ マーボー豆腐 いなか 田舎煮(さといも) こまつなしょうゆあ 小松菜梅風味和え すーど わかめスープ	ごはん (85g) とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ に かぼちゃ煮 いんげん あ インゲンのごま和え みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん (85g) ふたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き あまかいた こんにやくの甘草炒め ちんげんさいあ 青梗菜マヨネーズ和え みそしる 味噌汁(だいこん)
174kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.3g 食塩 3.7g	174kcal 蛋白質 20.6g 脂質 21.8g 食塩 3.4g	174kcal 蛋白質 29.5g 脂質 23.8g 食塩 2.8g	174kcal 蛋白質 27.3g 脂質 24.3g 食塩 3.1g	174kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.7g 食塩 2.7g
31				
ごはん とりなんばん 鶏南蛮うどん こまつな ひた 小松菜のお浸し ふるーつ かん フルーツ缶				
174kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12.2g 食塩 4.3g				

# まんぼー。



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

令和7年3月3日発行 No. 365号

## さんがつぎょうじよてい 3月行事予定

がつ みっか みみ ひ  
3月3日は耳の日!



がつよっか か 3月4日(火)	まいしまていきせいそ 舞洲定期清掃
がつむいか もく 3月6日(木)	がくしゅうかい なんでも学習会
がつにちか 3月11日(火)	まいしまていきせいそ 舞洲定期清掃
がつにちか 3月18日(火)	まいしまていきせいそ 舞洲定期清掃
がつはつか もく しゅく 3月20日(木・祝)	しゅんぶん ひ 春分の日
がつにちきん 3月21日(金)	しょうぼうくんれん 消防訓練 こうちんしきゅうび 工賃支給日
がつにちげつ 3月24日(月)	きゅうしよくいんかい 給食委員会
がつにちか 3月25日(火)	まいしまていきせいそ 舞洲定期清掃
がつにち 3月26日(水)	がくしゅうかい ビジネスマナー学習会

みみ たいせつ みみ びょうき  
耳の大切さや、耳の病気  
ならない方法、治し方などについて  
知ろう!という日で1956年(昭和31  
年)に、日本耳鼻咽喉科学会によって  
つくられました。  
作業所でも休憩時間にイヤホンで  
音楽やゲームをしている人が多いです  
が、大きな音を長時間連続して、聞き  
続けることによって、聞こえにくく  
なったり、耳鳴りや耳が詰まった感じ  
がするイヤホン難聴になる危険があ  
り、近年10~40代の聴力が低下し  
てきていると報告されて  
います。音量を下げた  
り、休憩を挟んだりし  
て、イヤホンを利用しま  
しょう。



## にがつ感んさぎょうりあけあうこく 2月分作業売上報告

T業者	172,838円	L業者	189,485円
M製作所	91,707円	K業者	5,280円
N業者	62,644円	U業者	55,000円
A業者	87,982円	M業者	440,200円
S業者	104,500円	K作業所	16,000円
K商事	5,511円	Y業者	4,576円

合計 1,235,723円 おつかれさまでした。今月もがんばりましょう!

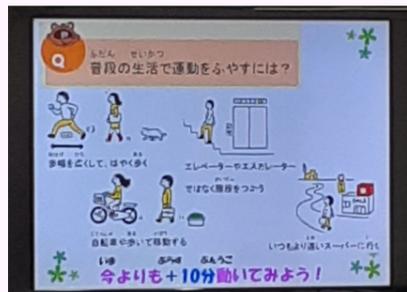
# けんこうかんりこうしゅうかい 健康管理講習会

2月21日(金)

このはなくほけんふくし  
此花区保健福祉センターの保健師さん、  
えいようし  
栄養士さん2名にお越しいただき、健康  
かんりこうしゅうかい  
管理講習会を行いました。



ほけんし  
保健師さんからは、「毎日元気にすごす  
ために気をつけたいこと」と題し「太りす  
ぎを防ぐために」「脂質異常症とは？」  
「運動にはいいことがいっぱい」とのお話  
がありました。



しじついじょうしょう  
脂質異常症とは血液の中の脂肪が多い状態。放っ  
ておくとも脳や心臓の血管が詰まって命にかかわる病  
気になってしまいます。

えいようし  
栄養士さんからは「健康的な食事について」  
「コレステロールって何?」「バランスの良い  
食事が何より大事」とのお話がありました。



## きょうふくしゅう 今日の復習

やさしい  
野菜をしっかりと食べよう!

きいろ  
黄色(主食) あか  
赤(主菜) みどり  
緑(副菜) の3色をそろえましょう!

あぶら  
油をたくさん使った食品の取りすぎに注意!

(1日に食べるとよい油の量は スプーン1杯分)

ほけんし  
保健師さんからいただいた  
「ストレッチのプリント」、  
えいようし  
栄養士さんからいただいた  
「食事に関するプリント」を  
さんこう  
参考に、家でも実践してみ  
てくださいね



きょうしやく  
給食アンケート  
でおやつに食べる  
と回答のおかつた  
チョコレートには  
1/3枚で6.8gの  
あぶら  
油が...

# ふりつこうこう 府立高校のパソコン せいそう 清掃



ふりつこうこう  
府立高校に出向いてのパソコン清掃も今年で3回  
め  
目。年度末の恒例になりつつあり、利用者さんも楽し  
みにされています。

こんねん  
今年度も府立高校3校に出向き、授業で生徒さん  
しょう  
が使用したパソコンやタブレットの清掃をおこないま  
した。

おとし  
エアダスターでキーボードのほこりを落とし、  
えきしょうぶぶん  
液晶部分やキーボード、本体全体をマイクロファイ  
と  
パークロスで拭きあげます。取り扱いに注意して丁寧に  
ていねい  
行いました。



つか  
エアダスターを使って...



じぶん  
自分の指紋が付かない  
てぶくろ  
ように手袋をして作業

# きくせん クリーンアップ作戦に参加

2月6日(木) 午後1時にアミティ舞洲で行  
われた「大阪マラソクリーンアップ作戦」

に参加しました。

大阪マラソンに来阪される皆さんをきれい  
な街でお迎えしようと2月に大阪市全域で呼  
びかけられている清掃活動。

この日は雪がちらつく寒い中でしたが、利  
用者さん3名が参加し、アミティ舞洲周  
辺の歩道のごみ拾い、枯れ葉などの掃き掃除を  
行いました。



こんなに  
たくさん  
のごみ  
が...