

現 場：此花作業指導所		10月献立表			
	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			ごはん（85g） さばの煮つけ きゃべつごま和え かぼちゃと 南瓜の含め煮 みそしる 味噌汁（もやし）	ろーるばん ロールパン みーとすばげてい ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ スニぷ（おくら） みそしる フルーツヨーグルト	ごはん（85g） ふるこぎ フルコギ あーきようど 揚げ餃子 さまつなにしよく 小松菜二色あえ みそしる 味噌汁（うすまきふ）
			13kcal - 742kcal 蛋白質 25.2g	13kcal - 659kcal 蛋白質 25.2g	13kcal - 755kcal 蛋白質 20.6g
			脂質 26.8g 食塩 3.5g	脂質 18.7g 食塩 3g	脂質 27.6g 食塩 2.7g
	6	7	8	9	10
昼食	ゆかりご飯 みそらーめん 味噌ラーメン れんこんいたに レンコン炒め煮 ばなな バナナ	ごはん（85g） とんかつ いんげんいた インゲン炒め きりぼしはむ さーだ 切干とハムのサラダ 味噌汁（たまねぎ）	ごはん（85g） にくだんごとまとい 肉団子トマト煮 ちんげんさい あ 青梗菜力二カマ和え こうやとうふ ふくに 高野豆腐の含め煮 みそしる 味噌汁（こまつな）	ごはん（85g） とりにく そて 鶏肉のソテー さといもにもの 里芋の煮物 こまつな すもの 小松菜の酢の物 みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん（85g） しろみさかなこうそう この 白身魚の香辛パン粉焼き いとうふ 炒り豆腐 ちんげんさいしのだあ チンゲン菜信田和え みそしる スープ（だいこん）
	13kcal - 598kcal 蛋白質 19.5g	13kcal - 695kcal 蛋白質 19.2g	13kcal - 694kcal 蛋白質 21.8g	13kcal - 683kcal 蛋白質 25.8g	13kcal - 591kcal 蛋白質 25g
	脂質 7.1g 食塩 4.5g	脂質 24.7g 食塩 3.1g	脂質 15.4g 食塩 4.4g	脂質 18.7g 食塩 3.7g	脂質 14.2g 食塩 2.5g
	13	14	15	16	17
昼食	 スポーツの日	はっしゅどほーく ハッシュドポーク ぼてとさーだ ポテトサラダ はるきや あぶ 春雨スープ ふる一つかつ フルーツ缶	ごはん（85g） あじ 鰯のカレー風味焼き さんどま焼いたもの 三度豆炒め物 はくさい すもの 白菜の酢の物 しる すまし汁（とうふ）	ごはん（85g） ちきんなんばん チキン南蛮 こんにやくに こまつな きんしあ 小松菜の綿糸和え みそしる 味噌汁（うすまきふ）	ごはん（85g） はっしゅさい 八宝菜 あ 揚げしゅうまい びーんずさーだ ビーンズサラダ ちゅうかうさーど 中華スープ（ちんげんさい）
	13kcal - 748kcal 蛋白質 16.3g	13kcal - 577kcal 蛋白質 23.1g	13kcal - 688kcal 蛋白質 26.9g	13kcal - 663kcal 蛋白質 21.1g	
	脂質 22.6g 食塩 3.3g	脂質 14.6g 食塩 3.1g	脂質 23.2g 食塩 3.2g	脂質 22.9g 食塩 3.4g	
	20	21	22	23	24
昼食	わかめごはん とほんばん 鶏南蛮うどん ぶらっこりーさーだ ブロッコリーサラダ さいだーぜりー サイダーゼリー	ごはん（85g） まーほーとうふ マーボー豆腐 ぶたにく いんげんいた 豚肉とインゲン炒め きよだ まよねーずあ きやべつマヨネーズ和え みそしる 味噌汁（うすまきふ）	ごはん（85g） しろみさかなむにえる 白身魚のムニエル ぎやうにいたに 牛肉の炒め煮 ちんげんさい あ 青梗菜の和え物 みそしる 味噌汁（さといも）	ごはん（85g） とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ ろーるきやべつこんそめ煮 わかつたば 若竹煮 はくさい あ 白菜のごま和え みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん（85g） にこはんばーど 煮込みハンバーグ わかつたば あ 白菜のごま和え みそしる 味噌汁（ふ）
	13kcal - 728kcal 蛋白質 29g	13kcal - 730kcal 蛋白質 28.2g	13kcal - 680kcal 蛋白質 21.9g	13kcal - 779kcal 蛋白質 31.2g	13kcal - 776kcal 蛋白質 25g
	脂質 17.2g 食塩 4g	脂質 28.1g 食塩 3.3g	脂質 22.3g 食塩 3.2g	脂質 30.4g 食塩 3.3g	脂質 20.8g 食塩 5.2g
	27	28	29	30	31
昼食	なめし 菜飯 野菜たっぷりラーメン だいこんあつあ 大根と厚揚げ煮 青梗菜の酢の物	ごはん（85g） しろみさかないそべあ 白身魚の磯部揚げ かいこんきやうりどれしんぐあ 大根と胡瓜のトレンジング和え じやーまんほてと チャーマンポテト みそしる 味噌汁（たまねぎ）	ごはん（85g） ぶたにく みそいた 豚肉ときやべつの味噌炒め がんちのあ きくに こまつなきんしあ 小松菜マヨネーズ和え わかめすーど わかめスープ	ごはん（85g） ちんじやおらーず チンジャオロース みにめんちかつ ミニメンチカツ もやしナムル みそしる 味噌汁（うすまきふ）	ほーくかれー ポークカレー かいそきやうらだ 海藻サラダ まーど こまつな スープ（小松菜） あ かぼちゃプリン
	13kcal - 632kcal 蛋白質 25.7g	13kcal - 625kcal 蛋白質 18.2g	13kcal - 741kcal 蛋白質 24.6g	13kcal - 768kcal 蛋白質 21.7g	13kcal - 662kcal 蛋白質 18.8g
	脂質 10.3g 食塩 5.1g	脂質 21.2g 食塩 3.2g	脂質 23.9g 食塩 3g	脂質 27.8g 食塩 4.5g	脂質 21.5g 食塩 3.4g

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10月1日発行 No. 372号

10月行事予定

がつ 10月7日（火）	まいしまたいきせいそう 舞洲定期清掃
がつ 10月13日（月・祝）	ひ スポーツの日
がつ 10月14日（火）	まいしまたいきせいそう 舞洲定期清掃
がつ 10月21日（火）	まいしまたいきせいそう 舞洲定期清掃
がつ 10月22日（水）	こうちんしきゅうび 工賃支給日
がつ 10月27日（月）	けんこうしんだん 健康診断 きゅうしよくいんかい 給食委員会
がつ 10月28日（火）	まいしまたいきせいそう 舞洲定期清掃

「ハロウィン」とは、毎年10月31日にヨーロッパで秋の収穫を祝い、悪霊を追いつくす宗教的な意味合いのある行事が発祥といわれています。「ハロウィン」は日本の「お盆」のように先祖の霊がこの世に帰ってくると考えられ、その時に一緒に悪霊もやってくると信じられていました。作物に悪霊をしたり、子どもをさらったりする悪霊から身を守るために始まったのが仮装です。恐ろしい怪物やお化けに仮装し、悪霊を怖がらせて追い払うのが習わしとなっていました。しかし、現在では宗教的な意味合いは少なくなり、日本では、仮装を楽しむイベントとなっています。



T業者	159,506円	J業者	10,376円
M製作所	100,364円	K業者	1,584円
N業者	59,013円	U業者	55,000円
A業者	99,444円	S業者	6,072円
S業者	168,410円	M業者	440,200円
K商事	5,176円	V業者	9,600円
L業者	95,942円		
合 計	1,210,687円	つか さま お疲れ様でした。今月もがんばりましょう！	

避難訓練を行いました



非常出口を
めざして
避難



車いすで
避難する人
も…

9月10日（水）此花区消防署の消防士さんのご指導のもと、
「此花区子ども・子育てプラザ」「就労継続支援B型はばたく」との3施設
合同の避難訓練を行いました。
厨房から出火の設定で、消防署へ通報訓練、所内放送後、職員の指示に従
い隣の公園へ避難しました。火災報知器の非常ベルの音に驚く利用者さんもいま
したが、5分45秒で落ち着いて避難することができました。



消防士さんから「いざ火を目にすると怖くなる
が、煙が怖い。扉をしめて逃げる」「消火器
は逃げ道を確認し、後ろが出口の位置で使う」
など具体的な話を聞きました。



消火器の使い方



安全ピンを引き抜く

ホースを外し、
ノズルを火元に向ける

レバーを強く握る

10/27（月）健康診断があります

～スムーズに検診を行うため、ご協力をお願いします。～

〇問診表は、事前に記入を

現在飲んでいるお薬のことや、これまでかかったことのある病気の
ことなど、記入する必要があります。正確な検診を行うため、事
前に必ずご記入をお願いします。



わからないところは前もって職員へきいてください。

〇レントゲン撮影があります。当日は脱ぎやすい服装で。
〇当日の朝 検尿をして持ってきてください。



健康コラム～秋バテに注意～

最近「朝起きてても疲れが残っている」「眠りが浅い」



「何だかしんどい」「イライラする」などありませんか？

これらは、秋に多い「自律神経乱れのサイン」なんだそうです。
夏の疲れを引きずり、朝晩の気温差や気候の変化が大きい秋は、自律神経が乱れや
すく、昼間の時間が短くなり夜が長くなることで体内時計が崩れやすい季節です。

深呼吸を意識する

1日数回、「4秒吸う→4秒止める→4秒吐く」のリズムで呼吸するだ
けでも副交感神経が優位になり、気持ちが落ち着きます。

夜のスマホ時間を減らす

寝る直前のブルーライトは交感神経を刺激し、眠りを妨げます。
寝る1時間前は照明を落とし、リラックスできる音楽やストレッチを
取り入れるのがおすすめ。



お風呂に浸ろう

ぬるめのお湯（38～40℃）に15～30分ほどゆったり浸かることで
副交感神経が働き、リラックス効果や疲労回復が期待できます。

自律神経を整える生活習慣を試して秋バテを防ぎましょう！