

10月献立表				
現 場：此花作業指導所				
月	火	水	木	金
			1	2
星 食			ロールパン みーとすぽてい ミートスバグティ ぶろっこりーつなさらだ すーぶ スープ（ほうれん草）	ごはん（85g） ぶるこぼ ブルコギ あーぽうざ 揚げ餃子 こまつなにしよく 小松菜二色あえ みそしる 味噌汁（5）
			128kcal - 618kcal 蛋白質 24.1g 脂質 17.8g 食塩 3g	128kcal - 755kcal 蛋白質 20.6g 脂質 27.5g 食塩 2.7g
	5	6	7	8
星 食	ゆかりご飯 みそらめん 味噌ラーメン れんこんいた レンコン炒め煮 こーひーゼリー コービーゼリー	ごはん（85g） とんかつ インゲン炒め きりぼしはむ さらだ 切干とハムのサラダ 味噌汁（たまねぎ）	ごはん（85g） とりにくに 鶏肉のトマト煮 ちんげんさい 青梗菜カニカマ和え こうやとうふ ふく に 高野豆腐の詰め煮 みそしる 味噌汁（こまつな）	ごはん（85g） しょうめいかな 白身魚のタルタル焼き はっほうさい 炒り豆腐 ちんげんさいのだあ チンゲン菜信田和え すーぶ スープ（だいこん）
	128kcal - 597kcal 蛋白質 20.3g 脂質 7.1g 食塩 4.5g	128kcal - 811kcal 蛋白質 19.2g 脂質 24.7g 食塩 3.1g	128kcal - 696kcal 蛋白質 31.9g 脂質 20.2g 食塩 3.7g	128kcal - 682kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.9g 食塩 3.6g
	12	13	14	15
星 食	ハッシュドポーク ポテトサラダ 春雨スープ ふろーつかん フルーツ缶	ごはん（85g） あじ 豚のカレー風味焼き ピーマンの炒め物 はくさい すもの 白菜の酢の物 すまし汁（とうふ）	ごはん（85g） ちきんなんばん チキン南蛮 こんにやく煮 こまつな きんしあ 小松菜の鶏糸和え みそしる 味噌汁（5）	ごはん（85g） はっほうさい 八宝菜 あ 揚げしゅうまい びーんすさらだ 小松菜サラダ ちゅうかうずぶ 中華スープ（ちんげんさい）
	128kcal - 746kcal 蛋白質 16.3g 脂質 22.6g 食塩 3.3g	128kcal - 571kcal 蛋白質 22.7g 脂質 14.5g 食塩 3.1g	128kcal - 800kcal 蛋白質 26.7g 脂質 33.6g 食塩 3.4g	128kcal - 642kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.1g 食塩 3.4g
	19	20	21	22
星 食	なめし 菜飯 とんぼろ 鶏南蛮うどん ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ さいだいーゼリー サイダーゼリー	ごはん（85g） まーぼー豆腐 ぶたにく いんげんいた 豚肉とインゲン炒め 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） しるめいかなわにえる 白身魚のムニエル ぎゅうにいたに 牛肉の炒め煮 ちんげんさい あもの 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 だいこん あつあ 大根と厚揚げ煮 こまつな しょうゆ 小松菜の生姜和え みそしる 味噌汁（もやし）
	128kcal - 728kcal 蛋白質 28.9g 脂質 17.3g 食塩 3.9g	128kcal - 737kcal 蛋白質 28.2g 脂質 28.1g 食塩 3.3g	128kcal - 680kcal 蛋白質 21.9g 脂質 22.3g 食塩 3.2g	128kcal - 752kcal 蛋白質 27.4g 脂質 28.3g 食塩 3.3g
	26	27	28	29
星 食	わかめごはん 野菜たっぷりラーメン がんもの詰め煮 ブチシュー	ごはん（85g） しるめいかないそあ 白身魚の磯部揚げ ろーるきやべつこんそめ ロールキャベツコンソメ煮 ちんげんさい どれしんぐあ 青梗菜のドレッシング和え 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 じやーまんぼてと ジャーマンポテト こまつなまよねーずあ 小松菜マヨネーズ和え わかめすーぶ わかめスープ	ちきんかれー チキンカレー かいそさらだ 海藻サラダ すーぶ こまつな スープ（小松菜） かぼちやプリン
	128kcal - 709kcal 蛋白質 26.7g 脂質 14.8g 食塩 4.5g	128kcal - 624kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.6g 食塩 3.5g	128kcal - 762kcal 蛋白質 22.5g 脂質 26.3g 食塩 2.8g	128kcal - 768kcal 蛋白質 21.7g 脂質 27.8g 食塩 4.5g

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

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8年10月1日発

No. 384号

10月行事予定

がつ 10月6日（火）	まいしまでいきせいそう 舞洲定期清掃	がつ 10月22日（木）	こうちんしきゅうび 工賃支給日
がつ 10月12日 げつ しゅく （月・祝）	まいしまでいきせいそう 舞洲定期清掃	がつ 10月26日（月）	けんこうしんだん 健康診断 きゅうしよくいんがいは 給食委員会
がつ 10月13日（火）	まいしまでいきせいそう 舞洲定期清掃	がつ 10月27日（火）	まいしまでいきせいそう 舞洲定期清掃

ようやく朝晩が涼しくなってきました。

秋らしい気候になりました。

秋といえば、おいしい食べ物がたくさん出回る季節ですね。今月は健康診断があります。お腹を満たすだけではなく、スポーツや読書、芸術などで心も満たしていきましょう！

T業者	108,081円	L業者	180,180円
M製作所	122,672円	J業者	0円
N業者	54,314円	U業者	41,250円
A業者	121,674円	S業者	20,130円
S業者	63,360円	M業者	440,200円
K商事	4,069円		
合 計	1,155,930円	お疲れ様でした。今月もがんばりましょう！	

10/26 (月) 健康診断があります

年に1回の健康診断を10/26(月)に実施します。
毎年行っているの、もう知っているよという方も

おられるかもしれませんが、スムーズに健診を行うために以下のご協力をお願いします。



○問診票は事前に記入をお願いします。

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

事前に配布しますので、わからないところが
ら職員に聞いてください。

ありました



○レントゲン撮影があります。

当日は脱ぎやすい服装でお願いします。



○当日の朝、検尿をしてもってきてください。

野菜が育ってきました

先月植えた春菊が着々と育っています！
紫蘇はまだ少し…
どれほど成長するか楽しみです。



ピアノを置きました♪

9月最終日に食堂に

ピアノを設置しました。

休憩時間になると、早速

何名か弾いている姿が

見られました。



ぜひ触ってみて、弾いてみて

音に触れる時間を作ってください。

大切にに使っていただけると

嬉しいです。



当所に設置したのはアップライトピアノと呼ばれるものです。

ペダルは3本あり、①は踏むと音量を弱める役割、

②は踏むと音量を下げる役割、③は音を長く振動

させることができる役割となっています。

よければ試してみてくださいね。

