NO.57 令和8年3月3日 社会福祉法人ハートランド 発行

あっぷるかわら版 3月号

あっぷる メンバーからの言の葉

あっぷるを利用している人（メンバー）からの言葉を添えます。

私は、今年であっぷるで働きはじめて12年になりました。毎日小松島から汽車とバスに乗って1時間ほどかけてあっぷるに来ています。暑い日や寒い日、大雨の時など大変な時もあります。だけど汽車の窓から見える景色が季節によって変わっていくのを見るのが最近の楽しみです。2月や3月頃になると梅の花や桜の花が咲きはじめて山などが、白やピンクに色づきはじめるのを今から心待ちにしています。汽車通勤は大変な時もありますが、そういった楽しみを見つけながらこれからも楽しくあっぷるに通いたいです。（ランチ担当 M.T）

あっぷるにJR やバスで通っています。弁当作りで弁当のご飯を冷まして、ならしたりしています。厨房でランチやサイドメニューのご飯を入れたり出す準備をしています。前日に鶏肉のお酒としょうがを入れて混ぜたり、魚の切り身の準備などもしています。みんなで協力しながら頑張っていきたいです。応援してる阪神タイガースの選手も出てるWBCとプロ野球の開幕は楽しみです。（ご飯&厨房担当 K.I）

私はあっぷるに来て5年目になります。洗い物や、ランチの温めを担当しています。洗い場なので、中にいますが、お客様と関わることがあります。それは来られた際、「いらっしゃいませ」と大きな声で言うことです。これからも、「来てよかった」と思ってもらえるようなお店にしていきますのでよろしくお願いします。（洗い場担当 M.E）

5のつく日は 月に一度の55ランチ

街の中の喫茶店あっぷるでは、月に一度、5のつく日は、通常800円の日替わりランチが、550円とお得になります。次回は**3月5日（木）**を予定しています。無くなり次第終了となります。11:00からご予約は可能となっています。

社会福祉法人ハートランド
街の中の喫茶店あっぷる並びにあっぷるスイーツ工房

年度末決算、棚卸しの為、臨時休業

3月26日（木）～ 3月31日（火）

街の中の喫茶店あっぷる並びにあっぷるスイーツ工房は、障害者総合支援法に基づいた、就労継続支援B型事業所となっております。事業所運営に関わる、法人の年度末決算、棚卸し決算の為、3月26日から3月31日まで臨時休業とさせて頂きます。
4月1日（水）からは通常営業となりますので、ご不便をおかけしますが、ご理解の程宜しくお願い申し上げます

あっぷる日替わりランチ・お弁当

日替わりランチ 728円(税込み)800円 （ サラダ/みそ汁/ドリンク付 ）

持ち帰り弁当463円(税込み)500円

ランチ11：15～無くなり次第終了　営業時間11:00～15:00　営業日　水・木・金・土

就労継続支援B型事業所
街の中の喫茶店あっぷる
徳島市南庄町五丁目13-1
☎ 088-679-8225

月	火	水	木	金	土
3/2	3/3	3/4	3/5 55ランチ	3/6	3/7
お休み 喫茶店・お弁当 工房はお休みします		ささみフライ きのこ和風スパゲティー ほうれん草と 菜の花のお浸し	照り焼きチキン 香ばしナッツの レンコンサラダ ちくわと大根の煮物	豚肉ときのこのごまだれ 厚揚げと里芋の煮物 キャベツとシーチキンの ゆかり和え	さわらの南蛮酢 きんぴらゴボウ ちくわと玉ねぎの カレー炒め
3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
お休み 喫茶店・お弁当 工房はお休みします		紅塩さけ 豚肉の甘辛煮　温野菜添え 焼きビーフン	ポークケチャップソテー 大根とちくわの煮物 ポテトサラダ	鶏肉のさっぱり揚げ マカロニサラダ イカと里芋の煮っ転がし	豚のしょうが焼き たらこスパゲティー ベーコンとキノコの 野菜炒め
3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
お休み 喫茶店・お弁当 工房はお休みします		豚肉とキャベツの 和風味噌炒め ちくわとカニかまの酢の物 ひじきの五目煮	酢豚 スパゲティーサラダ 高野豆腐とちくわの卵とじ	さわらの西京焼き 豚肉とゴボウの甘辛煮 ほうれん草のお浸し	鶏肉の胡麻南蛮 ちくわと大根の煮物 かぼちゃのハムマヨサラダ
弁当,スイーツは1個からでも ご予約できます Tel.088-679-8225 水・木・金・土 営業 9：00からお電話可能 (水曜生スイーツ休み)		3/25 年度内最終営業日 あっぷる特製唐揚げ スパゲティーナポリタン キャベツと人参の塩昆布和え	☆次回の５５ランチは３月５日(木)メニューは「照り焼きチキン」となっています。普段８００円のランチが、月に１度5の付く日は５５０円(税込)になるお得な日です。ご来店心よりお待ちしております。 今年度の最終営業日は3月25日(水)です。 3月26日(木)～28日(土)は棚卸し並びに法人年度末決算の為、臨時休業となります。 新年度は、4月1日(水)から通常営業となります。宜しくお願い申し上げます。		