

抽選で合計**200**名様に

オリジナル!

簡単ちぎり絵キット プレゼント!

果物パーツを置いて紙面を彩りましょう。

今月は
**フルーツ
サンド**

セット内容〈完成イメージ・台紙・ちぎり絵パーツ〉



完成イメージ



▲台紙(21×14.8cm)



▲ちぎり絵パーツ

- 必要な材料をすべてセット。使う道具は、はさみやのりなど身近なものだけです。
 - 短時間(30～60分程度)で作品を完成させられるよう考えられたキットです。
 - あらかじめ、台紙や紙にパーツや下絵が印刷してありますので、初めての方でも戸惑うことなく取り組んでいただけます。
- ※プレゼントの図柄は季節により変更となります。(ご指定いただけませんのであらかじめご了承ください。)

ご応募は
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

0120-288-120

受付時間/平日10:00～17:00(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

応募締め切り

2026年
10月30日(金)まで

ご応募お待ちしております!

●当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2026年11月中旬発送予定)●1回のご応募につき1部の受付となります。

●お問い合わせ



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2026年10月 vol.150

発行/株式会社シニアライフイベント 〒140-0012 東京都品川区勝島1-6-22 ライラ大井6F
企画・制作/グラフィックアーツ株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2026
10
vol.150

特集

お弁当とともに、暮らしに必要な
サポートを届ける富山店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

「食べること」を支え、「会いに行く」ことで、
地域の皆様の健やかな暮らしに
貢献していきたいと思ひます。

「しっかり食べること」の 重要性

少し前の出来事になりますが、栃木県小山市にある医学博士の太田秀樹先生の研究所を訪問させていただきました。先生は、全国に先駆けて1992年から小山市で24時間365日対応の在宅医療を開始し、現在に至るまで地域包括ケアシステムの一翼を担っています。それから30年以上が経過し、長年の先生のご活躍もあって在宅医療は広がりを見せていますが、地域によっては在宅医療に取り組む医師が少なく、多職種連携の取り組みには依然として大きな課題が残っています。先生は、在宅高齢者の生活で最も大切なことは「しっかり食べること」だとおっしゃいました。特に、今はまだ自立している高齢者が3食しっかり食べることが、今後の成熟社会にとって重要だとのことでした。



配食サービスの可能性

年間約160万人が亡くなり、その中の約20万強の死因が老衰死であり、これは死因の第3位まで上がってきています。老衰死は特別な医療を必要としないことが多いため、薬を飲むよりもしっかり食べるの方が大切だと、先生は熱心にお話してくださいました。その観点から「在宅高齢者に栄養価の高い食事を届ける宅配クック123の活動は、地域にとって非常に有意義である」と先生に評価していただきました。また、後日先生からメール連絡にて「日本の社会



的企業として多大な貢献をされるに違いないと確信いたしました。もちろんエビデンスが必要ですが、地域食支援の充実は社会保障費を削減するに違いありません。いたずらに長寿を目指すのではなく、穏やかに天寿を全うできる社会を成熟社会と呼びたい。」との嬉しいお言葉も頂戴しました。

先生は、小山市内の医療・介護・福祉・栄養などの多職種が情報交換を行うために定期的に集まる「未来研究会」という食支援を軸とした多職種協働及び地域づくりの集いを開催されています。そこで早速、翌月に開催された未来研究会で講演の機会をいただきました。当日は「お弁当を持って、会いに行く仕事」をテーマに、配食サービスを利用した地域高齢者の健康寿命の延伸についてお話ししました。特に、宅配クック123土佐清水店が実施している「健康支援型配食サービス」の取り組みや地域

づくりについて、当社スタッフが参加者の皆様と共に学びを深める貴重な機会となりました。



最後に

太田先生は、在宅医療を「動く医療」と称しておられました。いつの日か、宅配クック123の「会いに行く仕事」と協働できる日が来れば、大変嬉しく思います。



店舗編

富山県
富山店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



お弁当とともに、
暮らしに必要な
サポートを届ける 富山店

富山店について

富山店を運営する2代目オーナーは、以前は飲食業に従事されていましたが、「もっとお客様に近く、もっと人の役に立つ仕事をしたい」と考えていた時に宅配クック123と出会ったそうです。前オーナーとのご縁から入社され、その後会社を引き継がれています。富山店の配達エリアは非常に広く、市街地から離れた山間部までお弁当をお届けされており、買い物に出るのが難しい

お客様に対しては買い物代行サービスも実施されています。さらに、熱中症対策としての水やスポーツドリンクの販売、防災グッズとしての備蓄食材の販売、お楽しみとしてのお菓子詰め合わせの販売など、お弁当以外にもさまざまな形でお客様の生活をサポートされているそうです。誕生日にはメッセージカード付きのプレゼント、月末には感謝の気持ちを込めたプレゼントをお渡しするなど、細やかな心配りも大切にされています。



あははを創刊当初から所持している
スタッフが在籍しています。

「聴く」ことを大切に、地域の暮らしを支える

富山店

富山店では、午前・午後の出発前に朝礼を実施し、お客様の情報共有や注意点、ご家族やケアマネジャーからの要望などを確認したり、お届け時の渡し方・行き方などを共有したりと、チーム一丸となってお客様を支えています。また、お客様対応では安否確認を最重要視し、お客様に会えなかった時や体調の変化に気付いた時は、その都度報告・連絡・相談を行っているとのこと。お客様との会話では「話す」よりも「聴く」ことを大切にされており、お客様の困りごとに耳を傾けていたところ「足がない」という声を受けたそうで、車いすのまま乗れる福祉タクシー事業を開始されました。お客様やケアマネジャー、病院からの紹介を通じて、多くの方に利用され喜ばれているそうです。以前、7年間お弁当を利用されていたお客様が亡くなられた際に、娘様から富山店にお手紙が届きました。『『自分の家で



暮らしたい』という母の願いを叶えられたのは、皆様のお力添えのおかげです。悪天候でも届けてくださり、いつも笑顔で母や私の体調まで気にかけてくださいました」とつぶられていたようで、住み慣れた場所で長く元気に暮らしたいという希望を叶えるための事業だということに改めて気付き、大変励みになったとのこと。同時に、ご家族様にここまで言っただけのようなことを毎日積み重ねてもらっているスタッフがいることをとても嬉しく思われています。これからもスタッフ一同で、地域の皆様に信頼される店舗づくりに取り組んでいかれるとのこと。

オーナー
からの
メッセージ

宅配クック123を通じて、地域の高齢者の方々とそのご家族様の日常生活の支援をさせていただいています。栄養価が整ったお弁当を届けて身体の健康を支え、会にいく仕事で笑顔・会話・心のつながりを届けて心の健康を支えています。多くの人の役に立つとてもいい仕事です。明るく元気よく和気あいあいとしていて、お客様にも身内にも思いやりのある良いスタッフばかりで、このことをとても嬉しく思っています。

地元の老舗店をご案内



八尾乳業協働組合

富山市八尾町にある「八尾乳業協同組合」。1907年に八尾町で酪農を始めたことをルーツに、1959年に協同組合として設立されました。現在も富山県産の新鮮な生乳を使用し、生乳本来の風味をできるだけ損なわない「パステライズド製法」にこだわった牛乳づくりを続けています。

公式オンライン <https://www.yatsuomilk.com/>

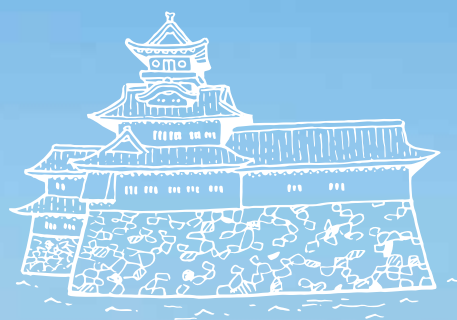
全国のお店めぐり

山と海、水の恵みが 息づくまち 富山県富山市

富山県富山市は、北に富山湾、南に立山連峰を望む、水と山に育まれた北陸の中核都市です。神通川などを利用した水運が古くから発達し、米や薪炭などの物資が行き交う集散地として栄えてきました。市内には富山城跡を整備した富山城址公園があり、周辺にはかつての城下町の面影が残されています。江戸時代には富山藩前田家の居城として整備され、城下町として発展。当時の町割り、現在の中心市街地の骨格にもつながっています。立山信仰の対象として知られる立山や、行商文化を育んだ配置薬（置き薬）の歴史も、この地域独自の風土と深く結びついてきました。富山湾の豊かな食文化、路面電車が行き交う街並み、ガラス工芸を軸としたまちづくりなど、自然と歴史、文化が今の暮らしに息づいていることも、富山ならではの魅力です。

郷土編

富山県 富山市



「ガラスの街・富山」を象徴する 「富山市ガラス美術館」

富山市ガラス美術館は、世界的な建築家・隈研吾氏が設計を手掛けた複合施設「TOYAMAキラリ」内にあります。館内では、現代ガラス美術の巨匠デイル・チフリー氏によるインスタレーション作品をはじめ、国内外の現代ガラスアートを紹介。常設展のほか、多彩な企画展も開催され、ガラスが生み出す豊かな表現に触れることができます。

一面にひまわりが咲き誇る 「スローライフファーム ひまわり畑」

約19,000㎡もの広大な休耕地を活用し、毎年100万本を目標にひまわりを育てている、夏ならではの絶景スポットです。種まきの時期をずらすことで開花時期を調整し、長い期間にわたって一面に広がるひまわりの風景を楽しめるよう工夫されています。



街なかに水と緑が広がる「富岩運河環水公園」

富岩運河の水辺を生かした、緑豊かな公園です。シンボルとなっている天門橋の両端に設けられた展望塔からは、公園を一望でき、天候に恵まれれば立山連峰を望むこともできます。運河沿いの散策路や野鳥を観察できるバードサンクチュアリのほか、四季折々の風景を水上から楽しめる「富岩水上ライン」のクルージングも人気です。



雄大な自然美が広がる「神通峡」

富山市を流れる神通川と、雄大な山並みが織りなす美しい峡谷です。穏やかな水をたたえるダム湖をはじめ、神通峡を一望できる庵谷峠展望台、国の登録有形文化財である旧笹津橋、天然記念物に指定されている猪谷の背斜・向斜など、周辺には自然と歴史を感じられる見どころが点在しています。



城下町・富山の歴史を伝える 「富山市郷土博物館」

お堀や石垣に、かつての城址の面影を感じる富山城。現在の天守閣風の建物は1954年に建設されたもので、内部は「富山市郷土博物館」として公開されています。館内では、戦国時代の築城から明治時代以降の城址の変遷まで、400年以上にわたる富山城の歴史を、模型や映像などを交えながら分かりやすく紹介しています。



＼ 今月の 地産外商 メニュー ＼



真狩村産人参の
コロッケ

北海道虻田郡真狩村産の人参を細かく刻み、北海道産のじゃが芋と合わせました。じゃが芋の甘味の中に人参の風味が感じられるように配合を調整し、鶏挽肉で旨味を足しました。箸で割ると人参の色がきれいな一品です。



蒸し鶏の柚子風味

高知県安芸郡北川村産のゆず果汁を使用した一品です。軽く焼いてからほぐした鶏ムネ肉に北川村産のゆず果汁と醸造酢を合わせ、玉ねぎを加えることで食味のアクセントと、ゆずの風味が全体にまわるように仕立てました。



鶏肉のゆずおろし
(高知県産ゆず使用)

ゆずの生産量日本一である高知県産原料を使用したお惣菜を作りました。鶏ムネ肉・人参に、ゆずおろしを合わせました。ゆず皮ペースト・果汁を加えることで、ゆず特有の香りや味を感じられるように仕立てました。



高知県産しし唐と
玉葱の甘酢あん

高知県産のしし唐を使用して惣菜を作りました。しし唐は食べやすいように、一口大にカットしています。しし唐と玉ねぎ、人参を合わせ、酸味のある甘酢あん全体をバランスよくまとめました。



青森県産長芋と
胡瓜の和え物

角切りにした青森県産の長芋に千切りの胡瓜を合わせ、和風出汁ベースで和えました。長芋のサクサクとした歯触りの良い食感を楽しめる一品です。



そうだがつおの
角煮

高知県産のそうだがつおを使用した角煮です。醤油と水飴・砂糖を使った甘辛い味付けにしました。調味料と加熱工程の調整により、しっとりやわらかく仕上げました。



ゆず白菜

高知県安芸郡北川村産のゆずを使った和え物です。塩・砂糖・お酢でシンプルに味付けし、ゆずの爽やかな香りを活かせるよう仕立てました。



おかか昆布

高知県産そうだがつおのうす削りを使用した「おかか昆布」です。うま味の多い宗田節と国産昆布を合わせ、甘辛く炊き上げました。

地産外商の取り組み



地産外商とは？

地元でとれた農水畜産物を地元で消費する地産地消に対して、地産外商とは地元以外の場所で消費するという意味です。各地域の食材を使用することで、地域の活性化、過疎地域の応援、フードロス削減などを行う取り組みとなります。宅配クック123では、地産外商の取り組みを通じて全国のご利用者様に日々のお食事(お弁当)のお惣菜としてご提供させていただいております。

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。

宅配クック123と地産外商

地域の**農産物や魚介類**をお惣菜メニューに取り入れ全国のお客様へお届けすることで**安定した流通量を確保**ことができ、流通量の確保に役立つこと。更にお客様が**日本各地の食材を美味しく召し上がっていただくこと**を目指しています。



フードロス削減

地域応援・活性

お惣菜メニュー
の充実



井メニュー

牛丼

〔エネルギー〕 565 kcal

〔たんぱく質〕 2.3 g

〔食塩相当量〕 2.3 g

チキンカレー

〔エネルギー〕 518 kcal

〔たんぱく質〕 2.4 g

〔食塩相当量〕 2.4 g

※井メニューは一部取り扱いのない店舗がございます。
詳しくは、直接店舗にお問い合わせください。

1 週目

普通食

	昼 食	夕 食
1 (木)	麻婆茄子(角一味噌) ● 春雨チャブチェ ● 鶏肉入り玉子とじ ● おくらのおかか和え ● ザーサイ炒め ● ごはん 〔エネルギー〕 473 kcal 〔たんぱく質〕 14.8 g 〔食塩相当量〕 2.1 g	さわら塩焼き 付)花形人参 ● さつま芋煮 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 大根とルッコラのサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 459 kcal 〔たんぱく質〕 16.8 g 〔食塩相当量〕 1.2 g
2 (金)	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ● 豆ひじき ● 肉入り野菜炒め ● ごぼうサラダ ● 刻みたくあん ● ごはん 〔エネルギー〕 506 kcal 〔たんぱく質〕 17.6 g 〔食塩相当量〕 1.5 g	豚肉と木耳の中華旨煮 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 小豆煮 ● しば漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 455 kcal 〔たんぱく質〕 15.2 g 〔食塩相当量〕 1.9 g
3 (土)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● ラタトゥイユ ● 胡瓜とツナの酢の物 ● おかか生姜 ● ごはん 〔エネルギー〕 524 kcal 〔たんぱく質〕 15.6 g 〔食塩相当量〕 2.4 g	あじみりん焼き 付)味付いんげん ● マカロニと果物のサラダ ★真狩村産人参のコロッケ ● 高菜ナムル ● 大根のしそ風味漬 ● ごはん 〔エネルギー〕 508 kcal 〔たんぱく質〕 18.1 g 〔食塩相当量〕 1.5 g
4 (日)	ぶりの揚げ煮 付)花形人参 ● ミートボール(オニオンソース) ● キャベツの洋風煮 ● 小松菜のお浸し ● 紅芯大根 ● ごはん 〔エネルギー〕 486 kcal 〔たんぱく質〕 16.3 g 〔食塩相当量〕 1.2 g	鶏肉と蓮根のチリソース ● 干し海老入り卵の花 ● 春雨の彩り炒め ● ささがききんぴらごぼう ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん 〔エネルギー〕 477 kcal 〔たんぱく質〕 16.6 g 〔食塩相当量〕 1.7 g

	昼 食	夕 食
5 (月)	豚大根 ● 焼きそば ● 鶏さつま揚げ ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● 広島菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 519 kcal 〔たんぱく質〕 18.3 g 〔食塩相当量〕 2.2 g	サーモンフライ(タルタルソース) ● ひじき煮 ● 畑のお肉の旨煮 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● さくら漬 ● ごはん 〔エネルギー〕 556 kcal 〔たんぱく質〕 17.6 g 〔食塩相当量〕 2.0 g
6 (火)	いわし山椒煮 付)人参煮 ● 切干大根煮 ● チキンボールトマトソース ● ほうれん草白和え ● 切り昆布煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 496 kcal 〔たんぱく質〕 16.6 g 〔食塩相当量〕 1.6 g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● さつまいもの甘煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 473 kcal 〔たんぱく質〕 15.8 g 〔食塩相当量〕 2.2 g
7 (水)	★鶏肉のゆずおろし (高知県産ゆず使用) ● 香草パスタ ● 花野菜のポトフ ● ツナマヨコーン ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん 〔エネルギー〕 450 kcal 〔たんぱく質〕 17.9 g 〔食塩相当量〕 2.1 g	銀ひらす照焼き 付)華かまぼこ ● やわらか肉しゅうまい ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 花斗六豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん 〔エネルギー〕 471 kcal 〔たんぱく質〕 18.0 g 〔食塩相当量〕 1.4 g
8 (木)	豚肉の南蛮風 ● ささげのお浸し ● たこ入り豆腐しんじょう ● 大豆ちりめん ● 鶏そぼろ ● ごはん 〔エネルギー〕 465 kcal 〔たんぱく質〕 17.8 g 〔食塩相当量〕 2.0 g	デミグラスソースハンバーグ 付)人参グラッセ ● マカロニのクリーム煮 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● わさび菜おひたし ● 刻みたくあん ● ごはん 〔エネルギー〕 523 kcal 〔たんぱく質〕 15.6 g 〔食塩相当量〕 2.5 g
9 (金)	プレーンオムレツ(ミートソース) ● 小松菜の和え物 ● 大根サラダ ● うずら豆 ● 白菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 478 kcal 〔たんぱく質〕 15.3 g 〔食塩相当量〕 1.8 g	スケソウダラ煮付け 付)味付いんげん ● 蓮根そぼろ ● 五目揚げ豆腐 ● キャベツのマリネ ● あみ佃煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 498 kcal 〔たんぱく質〕 16.9 g 〔食塩相当量〕 1.5 g
10 (土)	気仙沼産マグロカツ ● おかず豆 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● さくら漬 ● ごはん 〔エネルギー〕 561 kcal 〔たんぱく質〕 17.5 g 〔食塩相当量〕 2.1 g	鶏肉と野菜の中華旨煮 ● つくねの甘酢あん ● 厚焼き玉子(関東風) ● おくらの胡麻和え ● 胡瓜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 519 kcal 〔たんぱく質〕 18.4 g 〔食塩相当量〕 2.0 g
11 (日)	焼き餃子 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 高野豆腐の含め煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● しば漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 496 kcal 〔たんぱく質〕 16.0 g 〔食塩相当量〕 2.3 g	ホッケ塩焼き 付)花形人参 ● なます ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 452 kcal 〔たんぱく質〕 17.8 g 〔食塩相当量〕 1.4 g

3週目

普通食

	昼食	夕食
12 (月・祝)	にしんみぞれ煮 付)味付いんげん ●ほうれん草と人参の煮浸し ●ささみフライ(梅入り) ●ささがききんぴらごぼう ●昆布の山椒風味 ●ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 2.1g	麻婆豆腐 ●豆乳入りしつとりうの花 ●鶏肉と春雨の中華和え ●かにかま入り玉子 ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.8g
13 (火)	豚肉の生姜風味 ●野菜しんじょう ●鶏肉入り玉子とじ ●小豆煮 ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.2g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ●お豆と昆布の煮物 ●がんもと野菜の含め煮 ●ちりめんじゃこの佃煮 ★ゆず白菜 ●ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.8g
14 (水)	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●マカロニサラダ ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●若布と干し海老の当座煮 ●青しそ漬け ●ごはん [エネルギー] 438kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.7g	豚肉と野菜のガーリック風味 ●ミートボール(オニオンソース) ●茄子と挽肉の味噌炒め ●ほうれん草のごま和え ●キャロットラペ ●ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.9g
15 (木)	鶏肉の二色巻き ●切干大根煮 ●春雨の彩り炒め ★そうだがつおの角煮 ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 2.0g	いかフライ ●豆サラダ ●ポテトとウインナー ●鶏レバー煮 ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.7g
16 (金)	さわらみりん焼き 付)花形人参 ●ひじき煮 ●畑のお肉の旨煮 ●わさび菜おひたし ●大根のしそ風味漬 ●ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉と茄子の黒酢あん ●さつまいもの甘煮 ●大葉入り豆腐団子 ●人参しりしり ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.6g
17 (土)	厚揚げの塩そばろあん ●干し海老入り卵の花 ●大根サラダ ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 14.8g [食塩相当量] 1.6g	いわし紀州煮 付)人参煮 ●香草パスタ ●ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ●うずら豆 ●高菜しょうゆ漬 ●ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 1.8g
18 (日)	白身フライ(タルタルソース) ●ミートボール(柚子おろし) ●野菜と木耳の彩り炒め ●おくらと湯葉のお浸し ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.5g	炭火焼き鳥 ●豆ひじき ●春雨と野菜のそばろ炒め ●若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.8g

4週目

普通食

	昼食	夕食
19 (月)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●蓮根そばろ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●花斗六豆 ●キャロットラペ ●ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.1g	豚肉の葱塩ソース ●マカロニと果物のサラダ ●厚焼き玉子(関東風) ●チンゲン菜と人参のお浸し ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.2g
20 (火)	立山おろし 錦秋弁当 ★ご馳走の日★ 内容は P.9-10を ご覧ください 	茄子と大豆ミートのカレー風味 ●豆乳入りしつとりうの花 ●ロールキャベツ ●ツナマヨコーン ●青しそ漬け ●ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 1.9g
21 (水)	鶏肉の柳川風 ●なます ●豆腐と野菜のそばろあん ●いんげんのピーナッツ和え ●おかか生姜 ●ごはん [エネルギー] 433kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g	気仙沼産カツオカツ ●ポテトサラダ ●鶏肉と春雨の中華和え ●大豆の甘煮 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 15.1g [食塩相当量] 1.7g
22 (木)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ●ふきと油揚げの田舎煮 ●茄子と挽肉の味噌炒め ●小松菜とちくわの煮浸し ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 15.1g [食塩相当量] 2.2g	豚肉とがんもの含め煮 ●ほうれん草と人参の煮浸し ●鶏さつま揚げ ●若布と干し海老の当座煮 ●紅芯大根 ●ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g
23 (金)	牛すき焼き風コロッケ ●お豆と昆布の煮物 ●キャベツの洋風煮 ●かにかま入り玉子 ●高菜しょうゆ漬 ●ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 14.8g [食塩相当量] 1.7g	さば塩焼 付)味付いんげん ●切干大根煮 ●花野菜のボトフ ●一口照り焼きチキン ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.0g
24 (土)	豚肉のトマトソース ●平麺ビーフン(大豆ミート入り) ●ポテトとウインナー ●黒豆 ●ザーサイ炒め ●ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.4g	つくね(くわい入り) ●ひじき煮 ●高野豆腐の含め煮 ●キャベツのマリネ ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.5g
25 (日)	鶏肉とインゲンのオイスター風 ●さつまいもの甘煮 ●ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ●大豆ちりめん ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 1.6g	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●香草パスタ ●大根サラダ ●人参しりしり ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.4g

	5 週目		普通食
	昼 食	夕 食	
26 (月)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● やわらか肉しゅうまい ● 春雨の彩り炒め ● ツナマヨコーン ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 498 kcal [たんぱく質] 18.6 g [食塩相当量] 1.7 g	メンチカツ ● おかず豆 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ★ 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん ● しそ風味高菜 ● ごはん [エネルギー] 569 kcal [たんぱく質] 15.3 g [食塩相当量] 2.0 g	
27 (火)	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● スクランブルエッグ(人参) ● ラタトゥイユ ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 548 kcal [たんぱく質] 16.5 g [食塩相当量] 2.2 g	にしん甘辛煮 付)花形人参 ● マカロニサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● 小松菜のお浸し ● さくら漬 ● ごはん [エネルギー] 487 kcal [たんぱく質] 15.9 g [食塩相当量] 1.8 g	
28 (水)	メバル塩焼き 付)味付いんげん ● 豆乳入りしつとりうの花 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 454 kcal [たんぱく質] 18.6 g [食塩相当量] 1.8 g	厚揚げと豚肉の中華仕立て ● 蓮根そぼろ ● チキンボールトマトソース ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 507 kcal [たんぱく質] 16.8 g [食塩相当量] 2.1 g	
29 (木)	大葉香るささみカツ ● 豆ひじき ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん [エネルギー] 547 kcal [たんぱく質] 20.1 g [食塩相当量] 1.7 g	ぶり照焼 付)人参煮 ● なます ● 野菜と木耳の彩り炒め ● おくらと湯葉のお浸し ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 492 kcal [たんぱく質] 18.1 g [食塩相当量] 1.2 g	
30 (金)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● ポテトサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 若布と干し海老の当座煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 517 kcal [たんぱく質] 17.6 g [食塩相当量] 2.0 g	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ● ミートボール(柚子おろし) ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 花斗六豆 ● 青しそ漬け ● ごはん [エネルギー] 486 kcal [たんぱく質] 20.1 g [食塩相当量] 1.7 g	
31 (土)	麻婆春雨 ● 切干大根煮 ● 鶏さつま揚げ ● わさび菜おひたし ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 511 kcal [たんぱく質] 17.1 g [食塩相当量] 2.0 g	えびカツ ● さつま芋煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● いんげんのピーナッツ和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 539 kcal [たんぱく質] 14.9 g [食塩相当量] 1.6 g	

	1 週目		幸たんぱく食
	昼 食	夕 食	
1 (木)	麻婆茄子(角一味噌) ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 片口いわし浅炊き ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 畑のお肉しぐれ煮 ▲ スクランブルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 566 kcal [たんぱく質] 20.1 g [食塩相当量] 2.4 g	さわら塩焼 付)花形人参 ▲ 高菜ナムル ▲ 野菜とウインナーの炒め物 ▲ 胡瓜漬け ▲ さつま芋煮 ▲ ごはん [エネルギー] 523 kcal [たんぱく質] 22.4 g [食塩相当量] 1.5 g	
2 (金)	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ▲ 湯葉の含め煮 ▲ 豚ももチャーシュー ▲ 春雨と野菜のそぼろ炒め ▲ 刻みたくあん ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 513 kcal [たんぱく質] 20.2 g [食塩相当量] 1.7 g	豚肉と木耳の中華旨煮 ▲ 鶏レバー煮 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ しば漬け ▲ ほうれん草と人参の煮浸し ▲ ごはん [エネルギー] 461 kcal [たんぱく質] 20.4 g [食塩相当量] 2.2 g	
3 (土)	ふんわり豆腐ハンバーグ ▲ くるみと小魚の浅炊き ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ 蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲ 肉味噌(角一味噌) ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 599 kcal [たんぱく質] 20.2 g [食塩相当量] 2.3 g	あじみりん焼き 付)味付いんげん ▲ キャベツのマリネ ★ 真狩村産人参のコロッケ ▲ 大根のしそ風味漬 ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 483 kcal [たんぱく質] 21.5 g [食塩相当量] 1.6 g	
4 (日)	ぶりの揚げ煮 ▲ ちくわの煮物 ▲ ささみの梅肉和え ▲ キャベツの洋風煮 ▲ 木耳生姜 ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん [エネルギー] 515 kcal [たんぱく質] 20.0 g [食塩相当量] 1.8 g	鶏肉と蓮根のチリソース ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ 干し海老入り卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 475 kcal [たんぱく質] 20.7 g [食塩相当量] 1.7 g	

2週目		幸たんぱく食	
屋 食		夕 食	
5 (月)	豚大根 ▲ そぼろ入り人参きんぴら ▲ 鶏さつま揚げ ▲ 広島菜漬け ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g	サーモンフライ(タルタルソース) ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ わさび菜おひたし ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ 桜でんぶ ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.2g	
	いわし山椒煮 ▲ がんもの煮物 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ チキンボールトマトソース ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.7g		
	★鶏肉のゆずおろし (高知県産ゆず使用) ▲ ツナマヨコーン ▲ 豆腐と野菜のそぼろあん ▲ 高菜しょうゆ漬 ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.1g		
	豚肉の南蛮風 ▲ 合鴨スモーク ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ しば漬け ▲ 焼きそば ▲ ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.4g		
	プレーンオムレツ(ミートソース) ▲ くるみと小魚の浅炊き ▲ うずら豆 ▲ 揚げ団子のオイスターソース ▲ 白菜漬け ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g		
10 (土)	気仙沼産マグロカツ ▲ えびとポテのバター醤油 ▲ 一口照り焼きチキン ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ 切り昆布煮 ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉と野菜の中華旨煮 ▲ 大根とルッコラのサラダ ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ ちりめんじゃこの山椒風味 ▲ つくねの甘酢あん ▲ ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g	
	焼き餃子 ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ ツナサラダ ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 桜でんぶ ▲ スクランプルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.3g		
11 (日)		ホッケ塩焼 付)花形人参 ★蒸し鶏の柚子風味 ▲ 野菜とウインナーの炒め物 ▲ 広島菜漬け ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 2.2g	

3週目		幸たんぱく食	
屋 食		夕 食	
12 (月・祝)	にしんみぞれ煮 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ 豚ももチャーシュー ▲ ささみフライ(梅入り) ▲ くるみ味噌 ▲ ささげの胡麻和え ▲ ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	麻婆豆腐 ▲ まぐろ煮 ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ 塩えんどう豆 ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g	
	豚肉の生姜風味 ▲ チンゲン菜と人参のお浸し ▲ 鶏さつま揚げ ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ カリフラワーと海老のサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g		
13 (火)		チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ▲ ほうれん草ベーコン ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ ザーサイ炒め ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.0g	
14 (水)	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 春雨と野菜のそぼろ炒め ▲ 青しそ漬け ▲ 豆乳入りしつとりうの花 ▲ ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 1.6g	豚肉と野菜のガーリック風味 ▲ かにかま入り玉子 ▲ とりごぼう ▲ キャロットラペ ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	
	鶏肉の二色巻き ▲ ミートマカロニ ★そうだがつおの角煮 ▲ あおさ入り玉子焼き ▲ そら豆 ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g		
15 (木)		いかフライ ▲ くるみと小魚の浅炊き ▲ 鶏レバー煮 ▲ 根菜の香味炒め ▲ はりはり漬 ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	
16 (金)	ホキ西京焼き 付)花形人参 ▲ 蒸し鶏胡麻和え ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ 大根のしそ風味漬 ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 438kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉と茄子の黒酢あん ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 胡瓜漬け ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g	
	厚揚げの塩そばろあん ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 黒豆 ▲ おさかなハンバーグ ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g		
17 (土)		いわし紀州煮 ▲ がんもの煮物 ▲ 合鴨スモーク ▲ 大根のそぼろあん ▲ 高菜しょうゆ漬 ▲ スクランプルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.8g	
18 (日)	白身フライ(タルタルソース) ▲ えびとポテのバター醤油 ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ▲ 胡瓜の生姜漬け ▲ ミートボール(柚子おろし) ▲ ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.1g	炭火焼き鳥 ▲ 竹輪とじゃこの煮物 ▲ 花野菜のポトフ ▲ 刻みたくあん ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 2.2g	

健康ボリューム食のすすめポイント

- ✓ 活動的でボリュームのある食事を楽しみたい方
- ✓ 同居家族が利用しているので自分のお弁当も届けて欲しい方
- ✓ 集会などで利用したい方

1 週目 健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
1 (木)	麻婆茄子(角一味噌) ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ 揚げ団子のオイスターソース ◆ スクラブルエッグ(人参) ◆ 畑のお肉しぐれ煮 ◆ 片口いわし浅焼き ◆ ごはん [エネルギー] 726kcal [たんぱく質] 27.4g [食塩相当量] 3.0g	さわら塩焼 付)花形人参 ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ さつま芋煮 ◆ 胡瓜漬 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 588kcal [たんぱく質] 24.0g [食塩相当量] 1.8g
2 (金)	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ 根菜の香味炒め ◆ 豆ひじき ◆ 刻みたくあん ◆ 豚ももチャーシュー ◆ ごはん [エネルギー] 691kcal [たんぱく質] 30.7g [食塩相当量] 2.6g	豚肉と木耳の中華旨煮 ◆ 小豆煮 ◆ 豆腐と野菜のそぼろあん ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ しば漬 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 586kcal [たんぱく質] 24.6g [食塩相当量] 2.8g
3 (土)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ◆ 高菜ちりめん ◆ ラタトゥイユ ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ 肉味噌(角一味噌) ◆ 切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ ごはん [エネルギー] 682kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.6g	あじみりん焼き 付)味噌いんげん ◆ マカロニと果物のサラダ ★ 真狩村産人参のコロッケ ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 大根のしそ風味漬 ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 587kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 2.0g
4 (日)	ぶりの揚げ煮 付)花形人参 ◆ キャベツの洋風煮 ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 木耳生姜 ◆ ささみの梅肉和え ◆ ごはん [エネルギー] 695kcal [たんぱく質] 28.7g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉と蓮根のチリソース ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ 春雨の彩り炒め ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 608kcal [たんぱく質] 24.6g [食塩相当量] 2.5g

2 週目 健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
5 (月)	豚大根 ◆ ザーサイ炒め ◆ 鶏さつま揚げ ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 広島菜漬 ◆ そぼろ入り人参きんぴら ◆ ごはん [エネルギー] 628kcal [たんぱく質] 25.4g [食塩相当量] 2.8g	サーモンフライ(タルタルソース)メンチカツ ◆ 畑のお肉の旨煮 ◆ ひじき煮 ◆ 桜でんぶ ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 828kcal [たんぱく質] 28.2g [食塩相当量] 3.1g
6 (火)	いわし山椒煮 付)人参煮 ◆ チキンボールトマトソース ◆ 切干大根煮 ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 673kcal [たんぱく質] 29.4g [食塩相当量] 2.4g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ 鶏肉の黒酢風味 ◆ 豆サラダ ◆ しょうがの甘辛煮 ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 639kcal [たんぱく質] 24.5g [食塩相当量] 3.0g
7 (水)	★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ 花野菜のポトフ ◆ ニラ入り玉子 ◆ 高菜しょうゆ漬 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 26.1g [食塩相当量] 2.8g	銀ひらす照焼き 付)華かまぼこ ◆ 花斗六豆 ◆ 野菜と木耳の彩り炒め ◆ やわらか肉しゅうまい ◆ あみ佃煮 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 24.7g [食塩相当量] 1.8g
8 (木)	豚肉の南蛮風 ◆ 大豆ちりめん ◆ たこ入り豆腐しんじょう ◆ 焼きそば ◆ しば漬 ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 702kcal [たんぱく質] 26.6g [食塩相当量] 3.3g	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)人参グラッセ ◆ マカロニのクリーム煮 ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ 蒸し鶏サラダ ◆ さばおぼろ ◆ ザーサイの塩レモン風味 ◆ ごはん [エネルギー] 694kcal [たんぱく質] 24.0g [食塩相当量] 2.9g
9 (金)	プレーンオムレツ(ミートソース) ◆ 肉入り野菜炒め ◆ 鶏肉とインゲンのおイスター風 ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 白菜漬 ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 2.5g	さば味噌煮 付)味噌いんげん ◆ 五目揚げ豆腐 ◆ ちくわの炒り煮 ◆ しそ風味高菜 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 807kcal [たんぱく質] 25.6g [食塩相当量] 2.6g
10 (土)	気仙沼産マグロカツ牛すき焼き風コロッケ ◆ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ◆ おかず豆 ◆ 切り昆布煮 ◆ 一口照り焼きチキン ◆ ごはん [エネルギー] 866kcal [たんぱく質] 27.6g [食塩相当量] 2.8g	鶏肉と野菜の中華旨煮 ◆ 春雨チャブチェ ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ つくねの甘酢あん ◆ ちりめんじゃこの山椒風味 ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 633kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 2.5g
11 (日)	焼き餃子 ◆ とりごぼう ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ スクラブルエッグ(人参) ◆ 桜でんぶ ◆ ツナサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 681kcal [たんぱく質] 24.6g [食塩相当量] 2.6g	ホッケ塩焼 付)花形人参 ◆ なます ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ 香草パスタ ◆ 広島菜漬 ★ 蒸し鶏の柚子風味 ◆ ごはん [エネルギー] 565kcal [たんぱく質] 24.8g [食塩相当量] 2.7g

3週目		健康ボリューム食	
	昼 食		夕 食
12 (月・祝)	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ◆ ささみフライ(梅入り) ◆ ささげの胡麻和え ◆ くるみ味噌 ◆ 豚ももチャーシュー ◆ ごはん [エネルギー] 745kcal [たんぱく質] 29.0g [食塩相当量] 3.1g	麻婆豆腐 ◆ 小松菜のお浸し ◆ 鶏肉と春雨の中華和え ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ 塩えんどう豆 ◆ 切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ ごはん [エネルギー] 640kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 2.5g	
13 (火)	豚肉の生姜風味 ◆ 小豆煮 ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ カリフラワーと海老のサラダ ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 637kcal [たんぱく質] 26.5g [食塩相当量] 2.6g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ◆ ごぼうサラダ ◆ がんもと野菜の含め煮 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ ザーサイ炒め ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 686kcal [たんぱく質] 26.6g [食塩相当量] 3.0g	
14 (水)	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ 豆乳入りしつとりうの花 ◆ 青しそ漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 575kcal [たんぱく質] 24.8g [食塩相当量] 2.3g	豚肉と野菜のガーリック風味 ◆ ほうれん草のごま和え ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ キャロットラペ ◆ かにかま入り玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 673kcal [たんぱく質] 25.5g [食塩相当量] 2.7g	
15 (木)	鶏肉の二色巻き ◆ 切干大根煮 ◆ 春雨の彩り炒め ◆ ささげのお浸し ◆ そら豆 ★そうだがつおの角煮 ◆ ごはん [エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 2.9g	いかフライ 黄金カレイ唐揚げ ◆ ポテトとウインナー ◆ 豆サラダ ◆ はりはり漬 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 770kcal [たんぱく質] 32.2g [食塩相当量] 2.8g	
16 (金)	ホキ西京焼き 付)花形人参 ◆ ひじき煮 ◆ 畑のお肉の旨煮 ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 大根のしそ風味漬 ◆ 蒸し鶏胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 24.7g [食塩相当量] 2.2g	鶏肉と茄子の黒酢あん ◆ 豚肉と木耳の中華旨煮 ◆ 大葉入り豆腐団子 ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 胡瓜漬け ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 637kcal [たんぱく質] 26.2g [食塩相当量] 2.6g	
17 (土)	厚揚げの塩そばろあん ◆ ちくわの炒り煮 ◆ マカロニのクリーム煮 ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 2.3g	いわし紀州煮 付)人参煮 ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ スクラブルエッグ(人参) ◆ 高菜しょうゆ漬 ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 726kcal [たんぱく質] 28.9g [食塩相当量] 2.7g	
18 (日)	白身フライ(タルタルソース) えびカツ ◆ 野菜と木耳の彩り炒め ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ ごはん [エネルギー] 761kcal [たんぱく質] 27.8g [食塩相当量] 2.8g	炭火焼き鳥 ◆ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ 春雨と野菜のそばろ炒め ◆ 豆ひじき ◆ 刻みたくあん ◆ 竹輪とじゃこの煮物 ◆ ごはん [エネルギー] 697kcal [たんぱく質] 28.7g [食塩相当量] 3.1g	

4週目		健康ボリューム食	
昼 食		夕 食	
19 (月)	ハンバーグ(トマトソース) 付)ペペロンチーノ - 高菜ちりめん - 高野豆腐と野菜の煮物 - 蒸し鶏サラダ - キャロットラペ - 花斗六豆 - ごはん [エネルギー] 722kcal [たんぱく質] 26.8g [食塩相当量] 2.8g	豚肉の葱塩ソース - マカロニと果物のサラダ - 厚焼き玉子(関東風) - 干し海老入り卵の花 - さばおぼろ - おくらの胡麻和え - ごはん [エネルギー] 701kcal [たんぱく質] 24.8g [食塩相当量] 2.5g	
20 (火)	ぶり大根 - 春雨チャプチェ - 一口鯉昆布巻 - 縄文のさといもコロッケ - きのこ入金平牛蒡炒め - 白菜漬け - ほうれん草のよごし - ごはん +ご馳走の日+ [エネルギー] 695kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 3.5g	茄子と大豆ミートのカレー風味 - ツナマヨコーン - ロールキャベツ - 小松菜の和え物 - 青しそ漬け - うずら豆 - ごはん [エネルギー] 600kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.2g	
21 (水)	鶏肉の柳川風 - なます - 豆腐と野菜のそばろあん - 野菜しんじょう - おかか生姜 - 高菜ナムル - ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 3.0g	気仙沼産カツオカツ - 豚肉の南蛮風 - 根菜の香味炒め - カリフラワーと海老のサラダ - ちりめんじゃこの山椒風味 - 一口照り焼きチキン - ごはん [エネルギー] 706kcal [たんぱく質] 24.1g [食塩相当量] 2.6g	
22 (木)	サーモンバーグ 付)ナポリタン - 小松菜とちくわの煮浸し - あおさ入り玉子焼き - ふぎと油揚げの田舎煮 - くるみ味噌 - ささみの梅肉和え - ごはん [エネルギー] 663kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.7g	豚肉とがんもの含め煮 - 野菜とウインナーの炒め物 - 鶏さつま揚げ - 香草パスタ - 桜でんぶ - 若布と干し海老の当座煮 - ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 2.7g	
23 (金)	牛肉の甘辛焼き - かにかま入り玉子 - キャベツの洋風煮 - お豆と昆布の煮物 - 高菜しょうゆ漬 - おくらと湯葉のお浸し - ごはん [エネルギー] 646kcal [たんぱく質] 24.5g [食塩相当量] 3.0g	さば塩焼 付)味付いんげん ★蒸し鶏の柚子風味 - 花野菜のボトフ - 切干大根煮 - 赤ずいきの酢の物 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 - ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 25.2g [食塩相当量] 2.3g	
24 (土)	豚肉のトマトソース - 平麺ビーフン(大豆ミート入り) - ポテトとウインナー - ささげの胡麻和え - 大根のしそ風味漬 - 鶏レバー煮 - ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 2.3g	つくね(くわい入り) - キャベツのマリネ - 高野豆腐の含め煮 - ひじき煮 - 塩えんどう豆 - 片口いわし浅炊き - ごはん [エネルギー] 675kcal [たんぱく質] 25.3g [食塩相当量] 3.7g	
25 (日)	鶏肉とインゲンのオイスター風 - 小松菜のお浸し - ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) - さつまいもの甘煮 - 豚肉のしぐれ煮 - 大豆ちりめん - ごはん [エネルギー] 623kcal [たんぱく質] 24.4g [食塩相当量] 2.3g	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬 - 人参しりしり - 大根サラダ - 豆乳入りしつとりうの花 - 白菜漬け - わさび菜おひたし - ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.0g	

	昼食	夕食
26 (月)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ◆ほうれん草と油揚げのお浸し ◆やわらか肉しゅうまい ◆木耳生姜 ◆ツナマヨコーン ◆ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 29.1g [食塩相当量] 2.4g	メンチカツ 若鶏から揚げ ◆キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆おかず豆 ◆しそ風味高菜 ◆豚ももチャーシュー ◆ごはん [エネルギー] 779kcal [たんぱく質] 25.6g [食塩相当量] 3.3g
27 (火)	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)ペペロンチーノ ◆じゃが芋とおからのサラダ ◆ラタトゥイユ ◆ちくわの炒り煮 ◆広島菜漬け ◆黒豆 ◆ごはん [エネルギー] 720kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 2.7g	にしん甘辛煮 付)花形人参 ◆畑のお肉の旨煮 ◆ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆そら豆 ◆そばろ入り人参きんぴら ◆ごはん [エネルギー] 675kcal [たんぱく質] 27.4g [食塩相当量] 2.5g
28 (水)	メバル塩焼き 付)味付いんげん ◆おくらの胡麻和え ◆ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆焼きそば ◆刻みたくあん ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 26.6g [食塩相当量] 2.6g	厚揚げと豚肉の中華仕立て ◆蓮根そばろ ◆チキンボールトマトソース ◆ニラ入り玉子 ★おかか昆布 ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ごはん [エネルギー] 664kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 2.7g
29 (木)	大葉香るささみカツ 気仙沼産カツオカツ ◆高野豆腐と野菜の煮物 ◆豆ひじき ◆ザーサイ炒め ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん [エネルギー] 779kcal [たんぱく質] 26.9g [食塩相当量] 2.4g	ぶり照焼 付)人参煮 ◆ごぼうサラダ ◆野菜と木耳の彩り炒め ◆なます ◆あみ佃煮 ◆おくらと湯葉のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 654kcal [たんぱく質] 24.4g [食塩相当量] 1.7g
30 (金)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ◆若布と干し海老の当座煮 ◆厚焼き玉子(関東風) ◆ささげのお浸し ◆塩えんどう豆 ◆一口照り焼きチキン ◆ごはん [エネルギー] 639kcal [たんぱく質] 25.2g [食塩相当量] 2.9g	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ◆花斗六豆 ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆ミートボール(柚子おろし) ◆青しそ漬け ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 26.1g [食塩相当量] 2.4g
31 (土)	麻婆春雨 ◆竹輪とじゃこの煮物 ◆鶏さつま揚げ ◆スクランブルエッグ(人参) ◆白菜漬け ◆ツナとほうれん草の和え物 ◆ごはん [エネルギー] 730kcal [たんぱく質] 26.9g [食塩相当量] 2.8g	えびカツ チキンカツ ◆豚肉とポテトのカレーソース ◆豆サラダ ◆しば漬け ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん [エネルギー] 786kcal [たんぱく質] 30.2g [食塩相当量] 3.1g

※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。
※栄養価はごはん200gを含んだ数字になっております。 ※「付)」はメインのおかずの付け合わせです。
※「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。 ※メニューは食材事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

昭和浪漫倶楽部

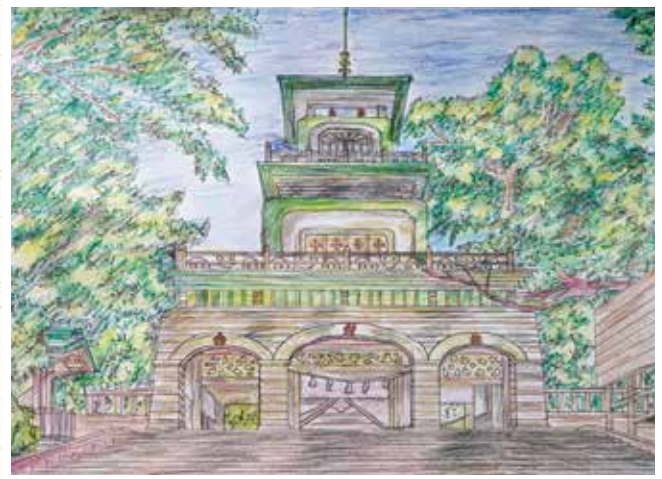
読者の方々から寄せられた素敵な作品・お便りをご紹介します！



南巨摩店 大和サロンの皆さん



伊東店 中山満寿美さん



茨城県水戸市 綿引健夫さん

宇和島店 野本弘子さん

左「バーチャルメモリー41 東京 浅草雷門」、右「バーチャルメモリー38 イタリア ドロミテの岩山」。旅好きだった妻を亡くして描き始めた架空の家族旅行のイラスト。2回目の投稿です。2026年3月号に掲載していただき、配達スタッフのお兄さんが褒めてくれました。絵の中で妻は元気です。



八王子西部店 大石晴子さん



静岡桜橋店 若月正子さん



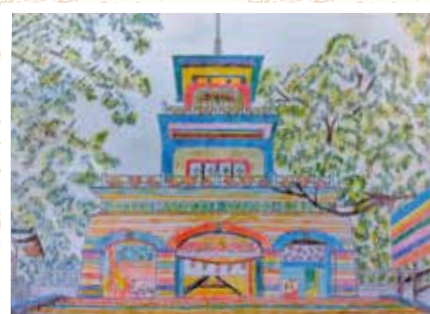
東三河中央店 るうさんさん



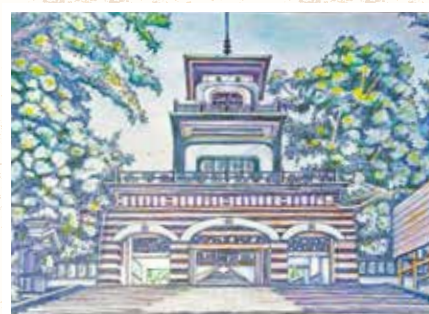
東京都西東京市 吉田昇さん



小豆島店 清水千世子さん



岡崎中央店 丸山弘さん



諏訪エリア店 小出ちひろさん



岡崎中央店 鈴木寛さん



愛知県江南市 S.Mさん



東京都八王子市 ひろみんさん



岡崎中央店 鈴木恭子さん

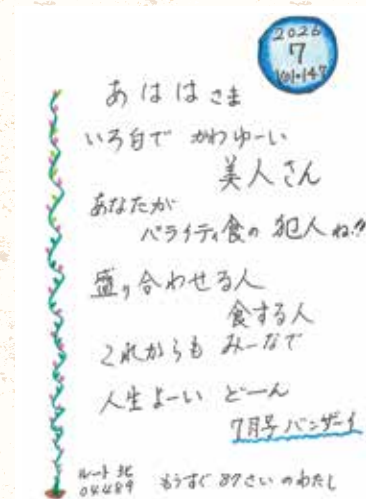


静岡県浜松市 藤村康雄さん



北海道札幌市 菅原茂さん

岩見沢店には、姉が長くお世話になりました。



※一部、内容を編集させていただいております。

茨城県古河市 丸山幸子さん
ごめんなさい。こんにちは!! 昭和浪漫倶楽部の皆さまの作品を見てあやかり、お便りを書いてみました。毎号楽しみです。次号またお会いしましょう。



愛知県安城市 深津光枝さん



愛知県名古屋市長 飯田邦夫さん



あべのプラス店 今福りつ子さん



埼玉県さいたま市 貞治さん



俳句・川柳・短歌

宅食を
運ぶあの娘の
あの笑顔 思いだす
心の妻よ
初恋よ

兵庫県たつの市
喜多義昭さん

百才の
通信簿には
介護2

静岡県藤枝市
神村七郎さん

宅配の
新仔のうなぎに
舌鼓
百才めぎすよ
土用の丑井

京都府京都市
小倉恭子さん

宅配クック123に、本当にお世話になっており助かっています。いつも、「あはは」を待っております。今回もありがとうございました。何もできないのですが色々と考えております。楽しみです。頑張ります。

でも宅配クック123のお弁当を食べて、それなりに元気です。

7月26日の宅配弁当がとっても美味しく、食べるだけではもったいなくて一句詠んでみました。

菜園の
緑の実なり
ほほえんで

上伊那店
城田美穂さん

あはは主
元気ですねと
命今伸びる

京都府京都市
塩見敏昭さん

長男の
声も届くよ
お弁当

山口県柳井市
吉岡妙子さん

毎食、健康食いただき、ありがとうございます。

ばんりよく
万緑の
世界見下ろす
ロープウェイ

愛知県豊田市
柴田隆一さん

つまづいて
転んでおきた
ああ元気

大阪府茨木市
K子さん

うな井を
食べたることを
数へれば
上野の駅で
2・3回のみ

新潟県新潟市
愚禿昭宏さん

皆さまからの作品・おたよりを募集します！

イラスト・おたより・俳句や川柳 など自由にお寄せください

ご投稿先

◆ ファックスの場合

03-6745-9474

◆ 配達スタッフにお渡しください

◆ 郵送の場合

〒104-0028 東京都中央区八重洲2-2-1

東京ミッドタウン八重洲 八重洲セントラルタワー7階 ワークスタイリング内

アルファクリエイティブ株式会社「昭和浪漫倶楽部」係

応募要項

・郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号(匿名希望の方はペンネーム)、応募内容を記入いただき、上記の宛先まで郵送してください。
・ご投稿いただいた作品の返却は致しかねますので、写真などでご投稿ください。

※文章は若干の手直しをさせていただきます。※掲載の可否にかかわる問い合わせはご遠慮ください。※著作権・肖像権保護の関係上、ご本人以外の顔写真は掲載できかねます。ご了承の程よろしくお願いいたします。※ご応募いただく作品は、シニアライフクリエイティブが配布・提供したぬりえ・貼り絵・スケッチなどの作品素材を使用して制作されたもの、または応募者ご本人さまのオリジナルの作品に限ります。市販の書籍・雑誌・インターネット等の素材を使用した作品は、著作権保護のため掲載できません。

〈個人情報取り扱いについて〉

応募作品にかかる著作権は、応募者に帰属するものとします。ただし、応募が完了したときをもって応募者は弊社に対し、応募作品を媒体、期間、配布地域または配布方法等何ら制限なく利用(複製、翻訳、翻案、改編または公衆送信する権利および第三者にこれらの権利を利用される権利を含みます)する権利を非独占的に無償で許諾するものと、また、弊社に対し著作権者人格権を行使しないものとします。

■ カロリー・塩分調整おせち



式の重

37品 7,980円(税込)

1人前 7,389円(税抜)
お重サイズ 166mm×166mm×107mm／2段

エネルギー	963kcal	炭水化物	100.4g
たんぱく質	57.9g	食塩相当量	7.2g
脂質	36.6g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに・くるみ

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

若鶏と南瓜のテリーヌ、カニ信田巻、伊達巻、にしん昆布巻、椎茸旨煮、梅人参旨煮、鰯照焼、祝い海老、鳴門金時芋レモン煮、紅白なます、味付いくら、おはぎ、若鶏鳴門巻、カニと南瓜のテリーヌ、合鴨スモーク、牛肉ごぼう巻、たらこ旨煮、味付数の子

蒲鉾 白、蒲鉾 紅、クランベリーくるみ、きんとん、渋皮栗甘露煮、田作り、柚子入り鯛つまれ、花斗六豆、サーモントラウトスモーク、黒豆、牛肉とごぼうのしぐれ煮、あんず白ワイン煮、若桃甘露煮、たたきごぼう、なごみ巻(ほうれん草)、なごみ巻(海老)、焼湯葉、きぬさや、寿高野豆腐

■ たんぱく・塩分調整おせち



式の重

37品 7,980円(税込)

1人前 7,389円(税抜)
お重サイズ 166mm×166mm×107mm／2段

エネルギー	1236kcal	カリウム	1244mg
たんぱく質	37.0g	リン	429mg
脂質	31.3g	食塩相当量	4.5g
炭水化物	203.1g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに・くるみ

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

きんとん、栗甘露煮、渋皮栗甘露煮、サーモントラウトスモーク、味付数の子、紅白なます、味付いくら、合鴨スモーク、田作り、牛肉とごぼうのしぐれ煮、柚子入り鯛つまれ、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、たたきごぼう、椎茸旨煮、きぬさや、梅人参旨煮、にしん昆布巻

黒豆、あんず白ワイン煮、鳴門金時芋レモン煮、はかた地どりのテリーヌ、帆立と香草のテリーヌ、カニと南瓜のテリーヌ、マールチーズイチゴ、マールチーズキウイ、花斗六豆、クランベリーくるみ、蒲鉾 紅、蒲鉾 白、ふくさ焼、伊達巻、金柑百合根市松、葛プリン、スイートポテトロール、ドライトマト赤ワイン煮、若桃甘露煮

■ やわらかいおせち料理(和-なごみ-)



噛む力が弱くなった方向けのやわらかおせち。

15品 2,980円(税込)

1人前 2,760円(税抜)
お重サイズ 191mm×132mm×46mm／1段

エネルギー	384kcal	炭水化物	43.5g
たんぱく質	14.6g	食塩相当量	1.7g
脂質	16.4g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

マールチーズイチゴ、マールチーズキウイ、魚すり身の照焼、柚子入り鯛つまれ、やわらか昆布巻、伊達巻、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、黒豆、きんとん、祝い海老ムース、カニと南瓜のテリーヌ、ソフト蒲鉾 紅、ソフト蒲鉾 白、味付いくら

おせち料理に関するお問い合わせは、店舗までお願いいたします。

◆お届けは12月31日となります。 ◆お料理は必ず冷蔵保存してください。 ◆お料理は1月2日までにお召し上がりください。 ◆お料理内容は変更できません。 ◆飾り物や魚の骨(製造時細心の注意を払って取り除いております)などもございますので、充分にお気をつけください。 ◆写真は盛り付け例です。お届けする商品とは異なる場合がございます。 ◆販売個数に限りがございますので売り切れの際はご容赦ください。

思
い
出

クロスワード パズル

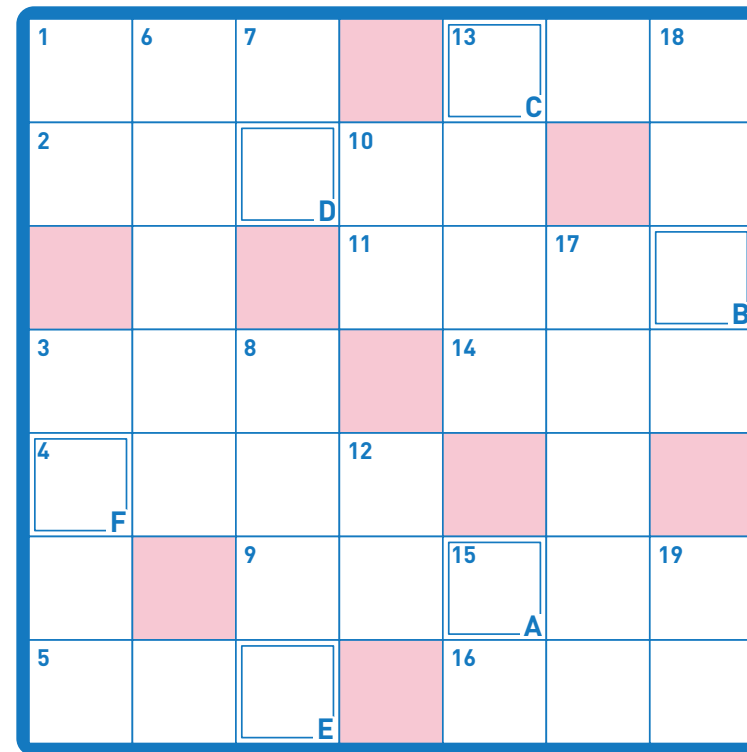
vol. 47

パズル制作/ニコリ

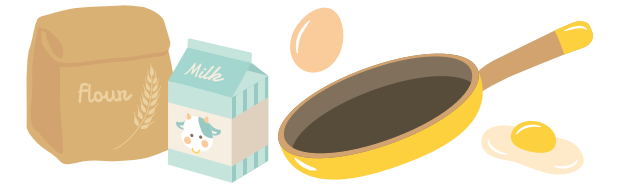
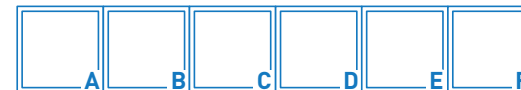
二重枠に入った文字を
Aから順に並べてできる言葉は何でしょう?

ヒント

「パンケーキ」とも呼ばれています



答え



ヨコのカギ

- 大豆の粉。—— 棒は駄菓子屋さんの定番の一つ
- 疲れて憔悴している人の顔色
- 静岡県の温泉地
- 聞いただけで、すたこらささと
- 駄菓子屋さんではチューブ入りのものも売っていました
- マンガなどのレンタルショップ。昭和のころはたくさんありました
- 浮き輪みたいな形のお菓子。昭和のころは手作りも多かった
- 首都はアンカラです
- トリュフ、キャビア、フォアグラは世界三大—— だとか
- お味噌汁にも入れる小さな貝

先月号の答え

オサガリ



- 吉の読み方の一つ
- 今の季節に吹きます
- 日本三名瀑の一つ。和歌山県にあります
- 京都の西芳寺はこれに有名。—— 寺とも呼ばれます
- 小さな自動車のおもちゃ
- 水は、夏冷たく冬温かいといわれます
- 昼が一番長い日。今年は6月21日でした
- ノドが痛いときなどになります
- 夜空に輝きます
- 京都のお寺。三門や水路閣、門前の湯豆腐でも有名です
- 郵便局から送る大きめの荷物
- にカラス 一寸先は——
- タテのカギ