

【期間限定】
お一人様
1回/1セット
限り

森永乳業「毎朝爽快」 お試しキャンペーン

2024年3月1日(金)～3月31日(日)



お腹の調子を良好に整える
美味しい飲料です。
食後のお口直しや
間食にいかがですか？
毎日の健康習慣にピッタリです。

4本セット特別価格・3月限定!

半額

4本セット通常価格
~~652円~~ 税込

4本
セット

326円 税込

1本通常価格: 151円(税別)/163円(税込)

購入ご希望の方は、お名前とお電話番号を
ご記入の上、配達スタッフにお渡しください

〈ご注文書〉

お名前

お電話番号

●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

2024年3月

Vol.119

発行/株式会社ニッポンフーズエント 〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッポン三田ビル6F TEL03-6303-7500
企画/制作/アールフックエント株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2024

3

vol.119

特集

歴史と伝統が色濃く残る
石川県金沢市を訪れる





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

宅配クック123の役割について
改めて想いを巡らせております

令和6年1月1日に発生しました「令和6年能登半島地震」により犠牲となられた方々に心からお悔やみ申し上げるとともに被災を受けた皆様に心からお見舞い申し上げます。被災地域の1日も早い復旧・復興と今後の安全安心の確保を心よりお祈り申し上げます。

宅配クック123も七尾店や氷見店が断水の被害に遭い、1月2日から当社社員が支援物資を持参して両店舗を訪問しました。



特に七尾店の周辺は震災の生々しい傷跡が多く見られ、断水も3ヶ月程度は続く見込みとのことでした。私も都内のスー

パーや酒屋などで、車に積み込めるだけの水や無洗米・紙食器・おにぎり等を取り揃えてから七尾市に向かいました。



水を求めたドラッグストアでは「何かの催しですか?」と尋ねられ、七尾市に向かいますと伝えると倉庫奥にある在庫まで運び出してくれ、車両への水の積み込みも手伝ってくれました。コンビニでも年配の店員さんが「昔観光旅行で七尾城に行ったことがある」と言っておしぼりをレジ袋に大量に入れてくれたりと、有事の際の人の優しさや温もりを感じました。

七尾店では避難所に行けず自宅に残り、ご自身では食事の用意ができないご利用



者様への配達に同行させていただきました。おひとりでは中々ベッドから起き上がれないご利用様が「今日は久しぶりにお米が食べられて嬉しい。ありがとう。」と枕元から私たちに伝えてくださった後、テーブル上に置かれた1.5L入りのジュースのペットボトルを指で差し、キャップを緩めて欲しいとお願いされました。1人で居ることは、震災の恐怖だけではなく、孤独との恐怖にも耐えなければならないことを実感しました。今から24年以上前、ご高齢者様へのお弁当の配達を断れなかったことから産声を上げた在宅配食事業は、安易に断ることで自らの存在意義を消してしまうと考えています。避難所まで行けず、どうしてもその日の食事を用意できないご利用者様への配食は止めないという七尾店の姿勢は、配食事業者の在るべき姿を体現していました。道路が割れ、多数の家屋が崩落し、店舗

スタッフの多くが避難所での生活を余儀なくされている中、店舗に出られるスタッフのみで、念のため一軒一軒ご利用者様のご自宅を回り、安否確認を行っていたことにも感銘を受けました。また、避難所にいる店舗スタッフの代わりに、配食活動を支えていた当社社員にも頭が下がる思いです。



宅配クック123の「123」は向こう三軒両隣を意味します。有事の際にこそ、本社も「向こう三軒両隣」の想いを忘れず、日々の配食活動を担う店舗に対し、隣人としての役割を果たしていきたいと思っております。

fin

武家文化の発達により 現在に至るまで 歴史を感じられる美しい街

金沢市は石川県のほぼ真ん中に位置しており、市域の南部を山地が占め、北部は金沢平野を経て日本海に臨む、自然に恵まれた土地です。四季の変化がはっきりと感じられる街で、春や夏は晴天が続き、冬は曇りや雨の日が多く積雪もあります。「弁当忘れても傘忘れるな」と言われるくらい雨が多いとも言われますが、雪化粧した兼六園や長町武家屋敷跡などの風情は、金沢ならではのものです。また、高い湿度は伝統工芸である漆塗りや全国シェア98%を誇る金箔の製造に適していると言われています。古い建物や町並みのほか、古くから続くお茶や能楽のような伝統芸能、金箔などの伝統工芸は、文部科学省より平成22年に「重要文化的景観」に選ばれました。東京、名古屋、大阪の3都市からは新幹線を利用すると約2時間30分で行くことができ、国内外から多くの観光客が訪れています。



日本三名園の一つ「兼六園」

水戸の偕楽園、岡山の後楽園と並ぶ「日本三名園」の1つでもある兼六園。春の桜、夏の新緑、秋の紅葉、冬の雪吊りなど四季折々の美しさを見せ、いつ訪れても素晴らしい景観を見せてくれます。1985年には特別名勝に指定され、2009年にはミシュラン観光版で最高ランクの三ツ星を獲得しており、金沢随一の観光スポットです。

美しいステンドグラスがある神社「尾山神社」

ステンドグラスが施された神門は国の重要文化財に指定されており、和・漢・洋、三洋式のデザインを取り入れた和洋折衷な佇まいが印象的です。夕方からのライトアップでは、ステンドグラスから優しく美しい明かりが灯ります。



桜の名所としても知られている「金沢城公園」

度重なる火災で「石川門」と「三十間長屋」以外の建物は全て焼失してしまいましたが、復元工事が進み、金沢城公園として一般公開をスタートしました。再建された「五十間長屋」では、釘を一切使っていない伝統的な木造軸組工法などを見ることが出来ます。

約170の店舗が並ぶ「近江町市場」

近江町市場の始まりは1721年と言われており、藩政時代から約300年、「市民の台所」として金沢の食文化を支えてきました。現在も「おみちよ」の愛称で親しまれ、毎日のお買い物ができる場所として賑わっています。



金沢21世紀美術館 外観 撮影:渡邊修 提供:金沢21世紀美術館

2004年に開館し、現代美術を収蔵する美術館「金沢21世紀美術館」

金沢大学附属中学校・小学校・幼稚園があった場所に建てられた美術館。建物は円の形をしたガラス張りの平屋が特徴で、宇宙から飛来した円盤のような形から「まるびい」の愛称を持っています。

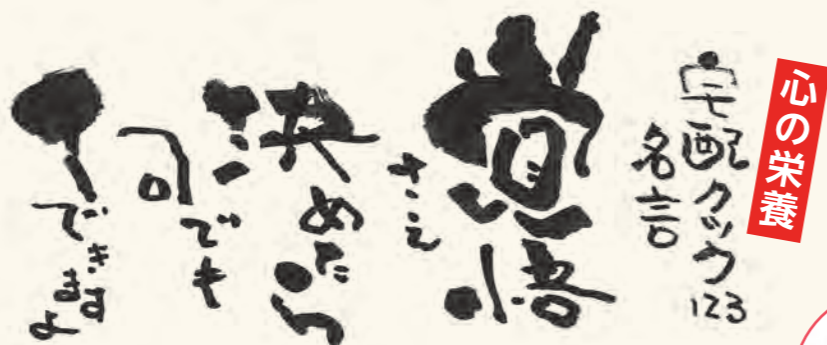
ご馳走の🍱のお食事

28日



北陸・丹後の旅弁当

[エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.4g



治部煮

「治部煮(じぶに)」は、石川県金沢市に伝わる郷土料理のひとつです。江戸時代の加賀藩の時代から、武家や庶民の間で親しまれているお料理で、現在も家庭料理として食べられたりしています。「治部煮」という名前の由来は諸説あるとのことですが、文禄の役で豊臣秀吉の兵糧奉行として仕えた「岡部治部右衛門」が考案した料理だからという説や、鍋で煮る時の「じぶじぶ」という音からきているという説などがあります。石川県を代表とする煮物の治部煮に欠かせない「すだれ麩」に鶏もも肉・蓮根・大根・人参・椎茸を合わせ、彩りに小松菜を添えました。今回は、天保元年(1830年)創業、代々加賀藩の伝統的な料理や儀式料理を受け継いでこられた老舗料亭「大友楼」様に監修をいただきました。 ※石川県の郷土料理 次のページで「大友楼」様をご紹介します。

3月のご馳走の日のお食事は、「北陸・丹後の旅弁当」をご用意しました。

「石川県から始まり、福井県、京都府へ向かって旅をする」をコンセプトに、それぞれの郷土料理を集めた「北陸・丹後の旅弁当」です。石川県の郷土料理「治部煮」を中心に、「五郎島金時の甘煮」、「じゃこ入り湯葉ひじき」、「赤ずいきの酢の物」、「さばおぼろ」を副菜に添えております。

全国のご利用者様にご当地の美味しい郷土料理を召し上がっていただきたいという思いを込めたお弁当になっております。

五郎島金時の甘煮

通常のさつまいもと比べて甘味のある加賀野菜の五郎島金時を使った煮物です。五郎島金時本来の甘味が感じられるように薄味の調味料で炊き上げております。 ※加賀野菜(石川県)使用 五郎島金時とは、石川県金沢市の五郎島・粟ヶ崎地区や内灘砂丘で主に生産されているさつまいもで、およそ300年前に、鹿児島から種芋を持ち帰って栽培を始めたのが起源と言われています。石川県の方言で、「ほくほく」のことを「こっぼこぼ」といい、五郎島金時は甘味が強く「こっぼこぼ」な食感のさつまいもです。

じゃこ入り湯葉ひじき

湯葉にひじきとじゃこを合わせ、薄口醤油・砂糖・かつお出汁で甘めに炊き上げました。湯葉はしっかり水戻しした後に加熱調味することで、やわらかく調整しています。「じゃこ入り湯葉ひじき」は京都府の老舗企業様にご協力いただき作ったお料理です。

さばおぼろ

丹後の郷土料理「丹後のばらずし」には欠かせない『さばおぼろ』をご用意しました。調味料はシンプルに砂糖・醤油で甘めに味付けし、炒り時間を調整することでしっとりした食べやすい食感に仕上げました。ご飯に振りかけるとより一層美味しくお召し上がりいただけます。 ※丹後(京都府)の郷土料理 丹後の方言では「ご馳走」のことを「ごっつおう」といい、丹後に古くから伝わる郷土料理「丹後のばらずし」は、人が集まる席でも定番の「ごっつおう」です。丹後のばらずしは、甘辛く味付けしたサバを炒っておぼろ状にした「さばおぼろ」が一番の特徴で、昔は手ごろに手に入る焼きサバをほぐして作っていたと言われています。

赤ずいきの酢の物

食べやすいサイズにカットした赤ずいきをやわらかくなるまでボイルし、咽ない程度の酸味で味付けしました。赤色が映える一品です。 ※福井県の郷土料理 赤ずいきの酢の物は、福井県では「すこ」と呼ばれている郷土料理です。赤ずいきとは、里芋の一種である八つ頭の茎で、酢漬けにすることで赤色がさらに鮮やかになるのが特徴的です。昔から「古い血を流す」といわれられており、浄土真宗の最も重要な行事である報恩講に欠かせない精進料理の一つとしても振る舞われています。

旬の美味しいものを求めて

ふるさと味めぐり

お食事編

治部煮

歴史と伝統が色濃く残る 石川県金沢市を訪れる

煮る時のジブジブという音から
治部煮と呼ばれる説があるよ



海と山に囲まれた土地に位置している金沢市は、四季を通じていろいろな旬の食材を食べられる地域です。ブリやノドグロなどの海の幸や、金沢を代表する加賀野菜などの山の幸があり、これらを使用した特色のある郷土料理が多いのも特徴です。その中の1つである「治部煮」は、小麦粉をまぶした鴨肉や鶏肉をすだれ麩や野菜と一緒に煮た料理で、昔から家庭料理として親しまれてきました。治部煮の名前の由来には諸説ありますが、いろんな食材を「じぶじぶ煮る」と言われていたことが最も有力な説だと言われています。



口が広く、底が浅い造りの治部煮専用の「じぶ椀」があり、老舗料亭などで使用されています。治部煮は汁気が少なく、添えられたわさびを煮汁に溶かしながら全てを絡ませて食べることから専用のお椀が使用されているそうです。

特長&栄養
コラム

わんつーさんの食材うんちく!



治部煮には欠かせない「すだれ麩」

生地をすだれに包んで茹でることからその名が付いたと言われている「すだれ麩」は、生地に米粉を合わせているため独特な食感があります。淡泊な味わいで出汁をよく吸うため、治部煮には欠かせない食材です。また、古くから特産品として親しまれ、代々加賀藩主の食膳にも出されていたという歴史があると言われています。



開業から約190年 金沢の食文化を受け継ぐ老舗料亭

石川県



石川県金沢市の料亭「大友楼」さんは、江戸時代から加賀藩の御膳所を務め、伝統的な料理や儀式料理を受け継いできました。大友楼さんでは金沢の郷土料理を堪能できる加賀料理のコースをご用意しており、鯛の唐蒸しと一緒に、鴨肉・すだれ麩・しいたけ・ほうれん草が入った治部煮をお出しされています。コース料理の一品だからこそ、お客様に楽しんでいただけるような量に調整されているのも、大友楼さんの治部煮へのこだわりの1つだそうです。

料理長を務める萩村さんは、先代の料理長であるお父様の跡を継ぎ約4年になります。お父様の影響で幼い頃から料理に興味があり、京都や金沢で和食の料理人をされていました。



現在は、味付けなどの伝統は守りながら器や盛付などの魅せ方で新しさを取り入れる研究をされているそうです。

今回は萩村料理長に宅配クック123の治部煮の監修をしていただきました。ご高齢者でも食べやすいように鶏肉を使用し、昔ながらの家庭料理らしさも演出されています。また、とろみがついたあんの分量も調節されており、大友楼さんの治部煮同様、軽く混ぜて絡めて食べることをお勧めされています。萩村料理長は「加賀料理をご自宅でも楽しんでもらえたらと思います。治部煮を食べたことがある方がいらっしゃったら懐かしんでもらえたら嬉しいですね。」とおっしゃっていました。

天保元年(1830年)に創業された老舗料亭の「大友楼」は観光客の方だけではなく、婚前の顔合わせやお食い初めなど様々な場面で利用されています。また、同敷地にある築250年の御茶室「一井庵」は加賀藩の茶道の教授所だった建物で、美しい茶庭を眺めながらお食事や甘味などを楽しむことができます。

住所:石川県金沢市尾山町2-27





3 2024年



WEB版の献立表はこちら

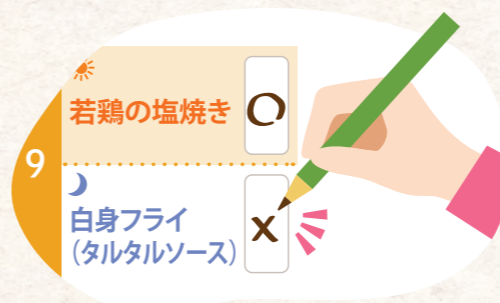


お手持ちの携帯電話で上記QRコードを読み取ってください

日	月	火	水	木	金	土
2月 25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
麻婆豆腐	豚肉の葱塩ソース	鶏肉と野菜の和風醤油煮	赤魚塩焼き	鶏肉のチーズクリームソース	白糸だらの照焼き	ぶりの揚げ煮
メバル白醤油風味焼き	つくね(くわい入り)	さば竜田揚げ(甘酢あん)	豚肉とがんもの含め煮	ふんわりカニ玉	チキンと野菜のガーリック風味	鶏肉としろ菜の旨煮
10	11	12	13	14	15	16
気仙沼産カツオカツ	プレーンオムレツ(ミートソース)	メバル煮付け	鶏肉ねぎ塩ダレ	あじ西京焼き	トマトソースハンバーグ	銀ひらす照焼き
鶏肉と茄子の黒酢あん	いわし紀州煮	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	にしん甘辛煮	大葉香るささみカツ	さば塩焼き	鶏肉の炊き合わせ
17	18	19	20	21	22	23
豚すき煮	白身フライ(タルタルソース)	若鶏の塩焼き	いわしかつお節煮	麻婆茄子	にしんみぞれ煮	ふんわり豆腐ハンバーグ
厚揚げの塩そばあん	豚肉のトマトソース	サーモンバーグ	鶏肉とインゲンのオイスターソース	メバル塩焼き	牛すき焼き風コロケ	カツオ煮付け
24	25	26	27	28	29	30
さば味噌煮	炭火焼き鳥	ふんわりカニ玉	チキンカツ	治部煮	豚肉の生姜風味	さわら塩焼き
豚肉と木耳の中華旨煮	あじ塩焼き	茄子と大豆ミートのカレー風味	スケソウダラ煮付け	デミグラスソースハンバーグ	赤魚味噌焼き	鶏ごぼうフライ
31						
チキンミートローフ(トッピングソース(トマト))						
ぶり照焼						

月間献立表の使いかた

右端の空白は、お弁当配達の有無をチェックする欄としてご活用ください



お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください

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)

地産外商の取り組み

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。

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。



今月の地産外商メニュー



2日 24日

鳴門産細切りわかめ煮

徳島県鳴門産の茎わかめを細切りにし、あっさりとした味付けでやわらかく炊き上げました。



7日
久米島産紅芋の
うむくじボール

沖縄県久米島産の紅芋を使用した一品です。紅芋ペーストに水戻したポテトフレーク・タピオカでん粉を合わせ、砂糖と少量の食塩を加え、ボール状に丸めて揚げました。おやつ感覚でお召し上がりいただけるように仕立てています。一口食べると紅芋の鮮やかな色味が楽しめる一品です。



7日
おかか佃煮

高知県産そうだがつおのうす削りを使用した「おかか佃煮」です。じっくりと蒸らした国産大豆にうま味の多い宗田節をまぶした佃煮です。



9日
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。



19日
胡瓜とアカモクの
酢の物

新潟県佐渡島産のアカモクに胡瓜を合わせた酢の物です。胡瓜・アカモクの食感を楽しみながら、箸休めとしてサッパリと召し上がっていただける一品です。

丼メニュー



豚プルコギ丼
[エネルギー] 451 kcal
[食塩相当量] 2.3 g



親子丼
[エネルギー] 494 kcal
[食塩相当量] 2.3 g

※丼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。
※丼メニューの価格は594円(税込)です。

1週目

2024年 3月

	昼食	夕食
1 (金)	メンチカツ ● 湯葉入りチンゲン菜 ● ポテトとウインナー ● かにかま入り玉子 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 581 kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g	あじみりん焼き 付)花形人参 ● 焼きそば ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ほうれん草のごま和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 472 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.5g
2 (土)	ぶりの揚げ煮 ● 付)れんこんの甘酢漬け ● お豆と昆布の煮物 ● がんもと野菜の含め煮 ● 小松菜のお浸し ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 503 kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.5g	鶏肉としろ菜の旨煮 ● 切干大根 ● あおさ入り玉子焼き ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 472 kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.0g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用
3 (日)	麻婆豆腐 ● 菜の花の辛子和え ● 鶏さつま揚げ ● 花斗六豆 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 485 kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.9g	メバル白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 野菜のマリネ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 439 kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
4 (月)	豚肉の葱塩ソース ● ささげのお浸し ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 鶏レバー煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.2g	つくね(くわい入り) ● おかず豆 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 人参しりしり ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.2g
5 (火)	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ● ツナの梅風味パスタ ● 高野豆腐の含め煮 ● 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] 479kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.3g	さば竜田揚げ(甘酢あん) ● ひじき煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● おくらの胡麻和え ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g
6 (水)	赤魚塩焼き 付)味付いんげん ● かぼちゃの田舎煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● キャベツのマリネ ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.5g	豚肉とがんもの含め煮 ● マカロニと果物のサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● うずら豆 ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.6g
7 (木)	鶏肉のチーズクリームソース ● 久米島産紅芋のうむくじボール★ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● いんげんのピーナッツ和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g ★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用	ふんわりカニ玉 ● 小松菜の和え物 ● チキンボールのトマトソース ● 胡瓜とツナの酢の物 ● おかか佃煮★ ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.9g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用
8 (金)	白糸だらの照焼き 付)人参煮 ● 豆ひじき ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● わさび菜おひたし ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.6g	チキンと野菜のガーリック風味 ● パンプキンサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 小豆煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.2g
9 (土)	ポークデミグラス ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 大根サラダ ● 青森県産長芋と胡瓜の和え物★ ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g ★【地産外商】青森県産の長芋を使用	ホッケ塩焼き 付)味付いんげん ● さつま芋煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● ほうれん草白和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.8g
10 (日)	気仙沼産カツオカツ ● ミートボール(オニオンソース) ● ラタトゥイユ ● 一口照り焼きチキン ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 577kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉と茄子の黒酢あん ● 桜えび入り和風パスタ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● かにかま入り玉子 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
11 (月)	プレーンオムレツ(ミートソース) ● 豆サラダ ● キャベツの洋風煮 ● ツナとほうれん草の和え物 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g	いわし紀州煮 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 五目揚げ豆腐 ● おくらと湯葉のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.9g
12 (火)	メバル煮付け 付)味付いんげん ● さつまいもの甘煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 高菜ナムル ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.8g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● お豆と昆布の煮物 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g
13 (水)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 厚焼き玉子(関東風) ● ささがききんぴらごぼう ● 白菜漬け ● ひじきごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.4g	にしん甘辛煮 付)人参煮 ● しゅうまい ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.7g
14 (木)	あじ西京焼き 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● おくらのおかか和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.8g	大葉香るささみカツ ● なます ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 大豆ちりめん ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.6g
15 (金)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● コールスローサラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.5g	さば塩焼き 付)味付いんげん ● 野菜しんじょう ● 鶏肉入り玉子とじ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.3g
16 (土)	銀ひらす照焼き 付)人参煮 ● 小松菜の和え物 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● うずら豆 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.2g	鶏肉の炊き合わせ ● 干し海老入り卵の花 ● ポテトとウインナー ● ツナマヨコーン ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.0g
17 (日)	豚すき煮 ● おかず豆 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 五目厚焼き玉子 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.2g	厚揚げの塩そぼろあん ● マカロニのクリーム煮 ● 大根サラダ ● ちりめんじゃこの佃煮 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.6g

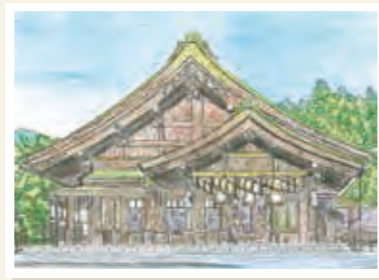
	昼食	夕食
18 (月)	白身フライ(タルタルソース) ● ミートボール(柚子おろし) ● 野菜と木耳の彩り炒め ● いんげんのピーナッツ和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.6g	豚肉のトマトソース ● ツナの梅風味パスタ ● 鶏さつま揚げ ● 小松菜のお浸し ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.8g
19 (火)	若鶏の塩焼き 付)ナポリタン ● 切干大根 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 人参しりしり ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.5g	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● じゃが芋とおからのサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● 黒豆 ● 胡瓜とアカモクの酢の物★ ● ごはん ★【地産外産】新潟県佐渡島産のアカモクを使用 [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g
20 (水・祝)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● 焼きそば ● チキンボールのトマトソース ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.3g	鶏肉とインゲンのオイスターソース ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ごぼうサラダ ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.2g
21 (木)	麻婆茄子 ● マカロニと果物のサラダ ● 出汁巻き玉子 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g	メバル塩焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● さつまいもの甘煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● わさび菜おひたし ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.5g
22 (金)	にしんみぞれ煮 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● ほうれん草のごま和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.8g	牛すき焼き風コロッケ ● ミートボール(オニオンソース) ● 鶏肉と春雨の中華和え ● おくらと湯葉のお浸し ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.9g
23 (土)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ● パンプキンサラダ ● 鶏肉入り玉子とじ ● 大豆ちりめん ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.6g	カツオ煮付け 付)味付いんげん ● 菜の花の辛子和え ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● キャベツのマリネ ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.8g
24 (日)	さば味噌煮 付)人参煮 ● 干し海老入り卵の花 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 小豆煮 ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん ★【地産外産】徳島県鳴門産のわかめを使用 [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.5g	豚肉と木耳の中華旨煮 ● ポテトサラダ ● ささみフライ(梅入り) ● いんげんのピーナッツ和え ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
25 (月)	炭火焼き鳥 ● ひじき煮 ● ロールキャベツ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g	あじ塩焼き 付)花形人参 ● ささげの胡麻和え ● 大根サラダ ● 花斗六豆 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.4g
26 (火)	ふんわりカニ玉 ● しゅうまい ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.7g	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 鶏さつま揚げ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 刻みたくあん ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.8g
27 (水)	チキンカツ ● マカロニのクリーム煮 ● ポテトとウインナー ● 黒豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 畑のお肉の旨煮 ● 高菜ナムル ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.6g
28 (木)	北陸・丹後の旅弁当 +ご馳走の日+ 内容は P.5-6をご覧ください 	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 豆サラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 人参しりしり ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.3g
29 (金)	豚肉の生姜風味 ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● ラタトゥイユ ● ツナマヨコーン ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.7g	赤魚味噌焼き 付)味付いんげん ● 切干大根 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● うずら豆 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.8g
30 (土)	さわら塩焼き 付)花形人参 ● 野菜しんじょう ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● おくらのおかか和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.0g	鶏ごぼうフライ ● ミートボール(柚子おろし) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g
31 (日)	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● ツナの梅風味パスタ ● キャベツの洋風煮 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g	ぶり照焼 付)人参煮 ● 菜の花の辛子和え ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 若布と干し海老の当座煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.9g

昭和浪漫倶楽部

読者の方々から寄せられた素敵な作品をご紹介します！

御殿場店 はあとデイサービスセンターの皆さま



上伊那店 丸山照美さん



市原店 今関一郎・和さん



沼津三島店 佐々木洋子さん

栃木県小山市 間々田包括サロンの皆さま



愛知県豊橋市 尾崎精一さん



浜松東店 細野恵美子さん



北総店 鈴木千代子さん



上伊那店 松澤茂さん



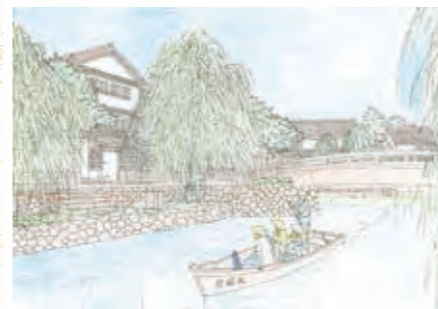
沼津三島店 興五澤清美さん



香川県高松市 川崎和子さん



各務原店 松尾重勝さん



神奈川県横浜市 久恵千澄さん



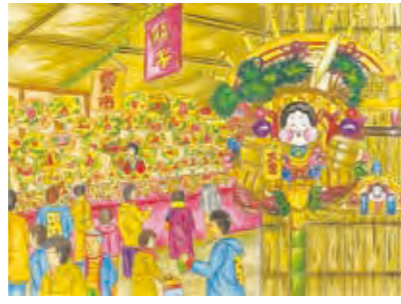
神奈川県横浜市 保科桃子さん



静岡県浜松市 岡本宏さん



喜多方店 丹野清次さん



上伊那店 小松晃さん



相模原店 斎藤秀男さん



兵庫県神戸市 高淵春樹さん



岡崎中央店 鈴木覺さん

俳句・川柳・短歌

花いかだ
君ゆくらしの
風の吹く

千葉県松戸市
サクラさん

健康食
楽しく楽して
旬の味

山口県下関市
福永敬太郎さん

宅配の
笑顔が交わす
今日の常

北海道札幌市
進藤嬰兒さん

桜咲く
世界に続く
平和の灯

東京都台東区
相原早苗さん

犬連れて
朝の散歩
トンボ舞う

福岡県柳川市
平川洋子さん

バランスのいいお弁当
なのですねと
メニューで褒める
人も多くて

神奈川県横須賀市
笠原隆司さん

雨上がり
虹の大空
平和祈る

静岡県三島市
春木美子さん

八十路
大事に暮らす
春炬燵

埼玉県新座市
長谷川京子さん

傘寿越え
下る坂道
ひ孫見る

富山県富山市
酒井さん

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

03-3548-8318

◆ 配達スタッフにお渡しください

◆ 郵送の場合

〒103-0028

東京都中央区八重洲1-4-16 東京建物八重洲ビル3階+OURS内

アルファクリエイト株式会社「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く場合がございます。※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。

〈個人情報の取り扱いについて〉

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し、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。

おたより募集

テーマ とっておきの気分転換

今回のテーマは「気分転換」です。

心や体が少し疲れたなと思ったときに気持ちが晴れる、気分がすっきりする「気分転換」は何ですか? どんな些細なことでも構いません。皆さまのとおっきの方法を教えてください。お待ちしております。

本紙に随時、掲載させていただきます

クロスワード パズル

vol. 16

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

揚げば尊し

1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

先月号の答え

センタクキ

1	カ	ラ	ー		14	セ	17	サ	ミ
2	ク	ジ		12	デ	ン	シ		
3	シ	オ	ア	ン		18	エ	21	ト
	ア		10	シ	15	キ	イ		ー
4	ジ	7	ミ		13	ガ	ン	19	ジ
		8	ハ	11	カ	マ		20	ツ
5	キ	リ		16	ア	ワ			ー

- 21 自動車 — 列車 — 選挙
- 20 昔の教室には — ストープがありました
- 19 からかうこと
- 17 — の橋、左近の桜
- 15 『泣いた』は浜田廣介の作品。教科書にも採用されています
- 13 お刺身に添えることもある緑の葉
- 11 布団だけじゃ寒いので — も掛けよう
- 9 下呂温泉や長良川がある県
- 7 — をするときの筆記具は主にチョーク
- 6 皮が剥きやすい冬のくだもの
- 5 — レター — コール
- 3 膝から下だけ温泉気分
- 1 日本と欧米。 — 折衷

タテのカギ

抽選で毎月200名様に

大人のための123ぬりえ プレゼント!

難易度

★★★

宅配クック123オリジナルの「ぬりえ」をプレゼントいたします。
今月は「熊野那智大社(和歌山県)」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

落ち口の幅13m、頂上から滝つぼまで落差133mと落差日本一、日本三大名瀑のひとつで遠目に見ても迫力のある滝です。山の緑に朱塗りの社殿が映え、神聖な空気感が漂います。

スポット紹介

熊野那智大社は、熊野本宮大社、熊野速玉大社とともに熊野三社のひとつで全国にある熊野神社の総本山です。那智の滝と神を崇める自然信仰が起源といわれており、水しぶきにふれると延命長寿のご利益が受けられるとも伝えられています。

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

2024年
3月29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。(2024年4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。

宅配クックワン・ツウ・スリーの ここがすごい!

宅配クック123は食事を通じて
「健康寿命延伸」を目指しております。

宅配クック123が大切にしている3つのポイント

心の栄養 × 体の栄養

POINT 1 毎月1回のお楽しみ「ご馳走の日」

POINT 2 業界初!「医師推奨マーク取得」

POINT 3 コレイル・低栄養を予防するお食事(お弁当)

※ ③については先月号(2月号)をご参照ください。



POINT 1

毎月1回のお楽しみ「ご馳走の日」

さまざまな高級食材や各地域の特産品を使用した特別メニューを月に1回価格を変えずに提供し、“心の栄養”につながる取り組みを実施しています。



金目鯛の銀あんかけ弁当



車海老と真鯛の天ぷら弁当



うな丼



宮崎牛ハンバーグ弁当



銀だら西京焼き弁当



土佐はちきん地鶏の白湯鍋風弁当



霧島黒豚と長芋の黒酢豚弁当



名古屋コーチン鶏つくね弁当

※ 過去のお届け一例となります。

業界初! ※2

POINT 2

宅配クック123のサービスが
「医師推奨マーク」を取得しました



※1

99%の医師が「人に勧めたい」と評価しました

医師の声



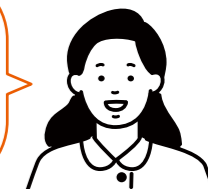
栄養バランスが取れており、調理の手間などの負担が軽減できる。

介護・フレイルなどを予防できる配食サービスが魅力的に感じました。



たんぱく質をはじめとした健康に必要な栄養の整ったメニューだから。

毎日バランスの良い食事を作るのは大変であると思われるので、とても便利で助けになると思います。



栄養バランスの考えられた健康的な食事を、配達料金無料で届けてくれるのがいいと思います。

健康は食事からだと思っているので、バランスのよい食事をきちんと食べることは重要であるから。



健康面を考慮したバランスの良い食事を届けて頂けるだけではなく、見守りもして下さるのが素晴らしいと思ったからです。



Doctors Me (ドクターズミー) は信頼の証

医師会員数(2022年8月末時点)202,672名の日本最大級の医療従事者向けメディア「Care Net」に登録している医師が、商品やサービスの評価を行い一定基準をみたした場合にのみ「医師推奨商品」となります。

※1

※1 医師115名による弊社「食事サービス部門」への評価。(2022年12月Doctors me調べ)
「宅配クック123」「特助くん」「結の台所」「健康直球便」は(株)シニアライフクリエイトのサービスです。
※2 食事サービス部門(2022年12月Doctors Me調べ)

これからも「懐かしい」「待ち遠しい」と思っていただけ

ようなお食事をお届けしますので、楽しみにお待ちください!

森永乳業 「毎朝爽快」お試しキャンペーン

1ヶ月限定 **半額** キャンペーン
2024年3月1日(金)～3月31日(日)

「毎朝爽快」は
ビフィズス菌を増やして
お腹の調子を良好に保ちます

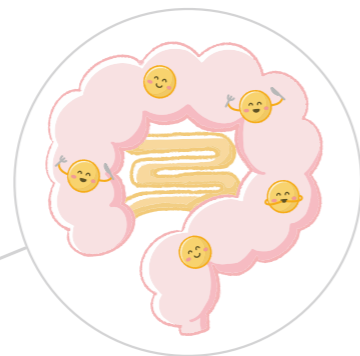
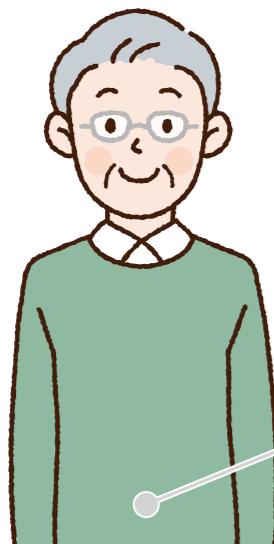


ポイント



ラクチュロース(ミルクオリゴ糖)はプレバイオティクス成分

プレバイオティクスは...
善玉菌の“餌”になる



➡ 体内の善玉菌が増加・活性化

管理栄養士



冬特有の冷えや急激な寒暖差は、運動不足や水分不足になりがちです。そこからくる冬の便秘にお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
そんな時に、少量で飲みやすい毎朝爽快はぴったりだと思います。

本飲料は、善玉菌の代表であるビフィズス菌を増やすオリゴ糖の一種「ラクチュロース」を原料とし、大腸まで届き、大腸にいるビフィズス菌とであうことで、ビフィズス菌の増殖を助けてくれます。

森永乳業スタッフ



	毎朝爽快
分類	食品 (特定保健用食品)
便通改善の主要因	腸内環境を整える 《ビフィズス菌を増やす》
即効性	効果については 個人差あり
継続性	継続しての飲用を推奨



■ 栄養成分表示(1本125mlあたり)

エネルギー	73kcal	たんぱく質	0.8g	脂質	0g
炭水化物	19.5g	食塩相当量	0.044g	カリウム	45mg
カルシウム	133mg	リン	23mg	ラクチュロース	4.0g

価格は本誌あははの裏表紙をごらんください