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！

具材パーツを置いて紙面を彩りましょう。

今月は おでん

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（21×14.8㎝）



▲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 **12月25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。（2027年1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

高齢者専門宅配弁当 宅配COOK123 ワン・ツゥ・スリー

お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2026年12月 vol.152

発行／株式会社シニアライフクリエイト 〒140-0012 東京都品川区勝島1-6-22 ウィラ大井6F
企画・制作／アルファクリエイト株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

株式会社 シニアライフクリエイト SENIOR LIFE CREATE

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2026 12 vol.152

特集

暮らし全般を支える存在を目指す 西宮三田篠山店

高齢者専門宅配弁当 宅配COOK123 ワン・ツゥ・スリー

食べる楽しさをお届け 123通信



代表取締役
髙橋　洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

今年も多くの皆様に支えられた1年でした。
心より感謝申し上げます。
来年も「会いに行く仕事」を大切にしてまいります。

2026年も残すところわずかとなりました。宅配クック123のご利用者様やご家族様、ケアマネジャーの皆様、各店舗で働くスタッフさんをはじめ、多くの方々に支えられながら、本年も歩みを重ねることができました。心より感謝申し上げます。

地域の健康を支える取り組み

本年も、地域のご高齢者の健康寿命の延伸と地域活性化の両立を目指し、「健康支援型配食サービス」の普及を務めるとともに、地域特産品をお弁当のお惣菜に活用する「地産外商」に取り組んでまいりました。また、医療分野との連携を深め、認定栄養ケア・ステーションの立ち上げなどを通じて、各地域で持続的に栄養管理を支える仕組みづくりの基盤整備にも取り組んでまいりました。日本では、団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に向けて、さらなる高齢化の進行が見込まれています。一方、食材費の高騰や人手不足も深刻な課題となっています。来年度も、こうした状況を踏まえ、限られた人員とコストの中で、日々の食事と必要な栄養を安定して提供し続けられる体制の構築に取り組んでまいります。ご利用者様お1人おひとりの体調や生活環境に寄り添うことが、生まれ育った地域や住み慣れたご自宅で1日でも長く過ごしていただくことに繋がると考えておりますので、その実現に向けて尽力してまいる所存です。

食を通じた地域活性化

地域活性化の取り組みとしては、本年2月16日の「ご馳走の日」に、鳥取県米子市で産官学連携によりフレイル予防に取り組む「フレ飯プロジェクト」と共同開発した「米子生き活きフレ飯弁当」をご利用者様にお届けしました。鳥取県の特産品を活用したフレイル予防を目的としたお弁当に、米子高校の生徒が描いた可愛らしいイラストを添えて提供しました。毎月の「ご馳走の日」には、ご当地ならではの郷土料理を味わい、その土地を訪ねたような気分を楽しんでいただきたいとの想いを込めて、全国各地の「旅弁当」シリーズをお届けしました。一部の地域を除き、全国各地の郷土料理をお届けすることができました。昨今の物価高が続く中ではありますが、来年度以降も、ご利用者様の心に残るお惣菜をお届けできるよう努めてまいります。



「会いに行く仕事」を大切に

また、本誌の「昭和浪漫倶楽部」コーナーでは年間グランプリを決定し、受賞されたご利用者様のご自宅を訪問しました。直接ご利用者様のお話を伺うたびに、私たちの仕事が「会いに行く仕事」であることを実感します。今後も事業の源流にある原点を大切にしながら、さまざまな店舗のご利用者様に会いに伺いたいと考えております。地域の福祉制度や分野ごとの「縦割り」、さらには「支え手」と「受け手」という従来の関係を超えて、ご高齢者から子どもまで、誰もが安心して過ごせる地域共生社会の実現を目指してまいりました。その取り組みを通じて、その一翼を担うことができたと感じています。

最後に

来年度も「競争より共創」の想いを大切に、地域ご高齢者の健康寿命の延伸と地域活性化の両立を目指して邁進してまいります。引き続き、何卒よろしくお願い申し上げます。

fin

店舗編

兵庫県
西宮三田
篠山店

宅配クック ワン・ツゥ・スリー
全国のお店めぐり



暮らし全般を支える存在を目指す 西宮三田篠山店

西宮三田篠山店について

宅配クック123西宮三田篠山店を運営する瀬尾オーナーは、もともと企業様を相手にする仕事をされていましたが、「もっとお客様と直接向き合い、心が通い合う仕事をしたい」という思いを抱かれるようになりました。そんな中、知人のつながりで宅配クック123に出会いお店を開かれ、今年で11年目を迎えておられます。配達地域である丹波篠山市は、買い物や料理が大変な一人暮らしの高齢者の方などを支える「見守り弁当サービス」があるまちで、西宮三田篠山店もこのサービスの配達を担っています。瀬尾オーナーはお弁当を届けるだけでなく、日々の配達の中で地域の高齢者や障がいのある方の小さな変化に気づくことも大切な役目だと考えているそうです。市の「マメに見守り隊」にも協力事業者として登録し、行政や社会福祉協議会と連携しながら、手渡しによる安否確認や、異変があった際の連絡体制など、地域の安心を見守る取り組みを続けています。



小さな気づきを大切にする西宮三田篠山店 西宮三田篠山店



西宮三田篠山店では、19名のスタッフが「命や暮らしを守る責任ある仕事」という思いを共有し、配達中に気づいた体調や生活の小さな変化も、報告し合うことを大切にしておられます。お弁当はできるだけ手渡しでお届けし、会話をしながら元気かどうかを確かめ、すぐに出てこられない方も急かさず、お顔を見てからお渡しするようにしているそうです。また、会話の中から暮らしの困りごとを聞き取り、必要なら行政や専門の窓口へつなぐことも心がけ、配達をきっかけに暮らし全般を支える存在になることを目指しておられます。創業当初、玄関に出るまで5分から10分かかる足の不自由なお客様がいらっしゃり、毎日急かさずに待っていたところ、ある日「あんたの顔を見て、今日1日が始まるんや」と言っていただいたそうです。当時は経営の悩みもあったそうですが、お客様からの「あなたが必要だ」という言葉に支えられ、「やめるわけにはいかない」という思いで、今もお店を続けていらっしゃいます。こうした見守りの実績が評価され、新聞の取材を受けたことや、配達時に室内で倒れていた高齢者を発見し、救急搬送につなげて命を救った事例も複数あるそうです。今後は、お弁当を届けるだけでなく、お客様の困りごとに気づき、必要な支援先へつなぐ窓口として、高齢者の暮らしをまるごと支えていきたいと考えておられます。また、障がいのある方への支援にも知識や連携を深め、地域に新たな雇用を生み出すことも将来の目標だそうです。

オーナーからのメッセージ

配達員は毎日お客様と顔を合わせ、深いコミュニケーションと信頼関係を築ける特別な存在です。だからこそ『お弁当を届けて終わり』ではなく、日々の小さな変化に気づき、必要な支援につなげることで、地域の皆さまの暮らしを支える店舗でありたいと考えています。

地元の老舗店をご案内



布引礦泉所

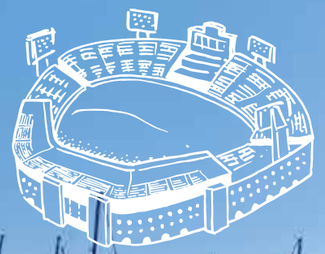
明治32年創業の老舗清涼飲料メーカー。兵庫県の名水「布引の水」を活かし、ミネラルウォーターや炭酸飲料（ソーダ・サイダーなど）を製造しています。代表的な商品には、爽やかな味わいと瓶入りの美しい佇まいで知られる「ダイヤモンドレモン」があり、長年にわたり多くの人々に愛されています。

郷土編

兵庫県
西宮市

山と海、歴史と文化が調和するまち 兵庫県西宮市

兵庫県西宮市は、六甲山から瀬戸内海へと続く緩やかな地形に広がる、大阪と神戸を結ぶ交通の要衝です。江戸時代には西国街道の宿場町として栄え、商人や旅人が行き交う賑わいを見せていました。市の象徴ともいえる西宮神社は、商売繁盛の神として知られるえびす様の総本社で、毎年1月には「福男選び」の神事が全国的な話題を呼びます。また、良質な地下水「宮水」に恵まれたことから酒造業が発展し、灘五郷の一角として日本酒文化を今に伝えています。甲子園球場を有する地としても有名で、その歴史的な建築や広大な敷地は、まちのシンボルの1つとなっています。市内には学校や文化施設も多く、学生のまちとしての落ち着いた雰囲気も漂います。山・川・海が織りなす自然環境と、歴史ある酒蔵の町並みが織り重なり、閑静な住宅都市としての西宮市の魅力を形づくっています。





福を求めて全国から参拝者が集う「十日えびす」

商売繁盛の神様「えべっさん」を祀る十日えびすは、毎年1月に西宮神社で行われる西宮を代表する伝統行事です。全国から多くの参拝者が訪れ、開門と同時に本殿を目指して走る「福男選び」でも知られています。境内や参道には多くの露店が並び、新年の活気に包まれます。関西の新春を彩る風物詩として親しまれています。



日本三体厄神のひとつ「門戸厄神 東光寺」

あらゆる厄災をはらうという「厄神明王」を祀り、厄除けのお寺として全国的にも有名です。境内には大厄の年にちなんで42段の男厄坂と、33段の女厄坂があり、段を上ることで厄を落としていくという慣わしがあり、例年初詣や1月18・19日に営まれる「厄除け大祭」には多くの人が訪れます。





剣のような奇峰の立ち並ぶ「蓬莱峡」

大多田川上流部に位置する蓬莱峡は、風化した花崗岩によって形成された鋭い岩峰が連なる、地質学的にも珍しい景観が広がる名所です。荒涼とした非日常的な風景は映画やドラマのロケ地としても数多く利用されてきました。

裏六甲三大温泉のひとつ「武田尾温泉」

宝塚市と西宮市の市境にあり、武庫川の渓谷美が望める武田尾温泉は豊かな自然に恵まれた閑静な地で、春の桜、秋の紅葉は絶景です。源泉は江戸初期に豊臣方の落武者・武田尾直蔵によって発見されたといわれています。





天然記念物の森に覆われた「越木岩神社」

正保年間に再建された社殿には、蛭子大神こと「えべっさん」を御祭神として祀っています。毎年秋季例大祭行事として開催される泣き相撲は、化粧まわしをつけた子どもたちを土俵に立たせるという伝統行事で、天保2年（1831年）の絵馬にも描かれています。

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。



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すること**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



＼今月の地産外商メニュー／



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。



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。



シイラフライ

高知県産のシイラを主に使用し、すり身にしたシイラにおろし生姜・塩・昆布エキス等で下味をつけました。細かいパン粉を使用することでご高齢の方でも食べやすく仕上げています。



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。



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。



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。

普通食
幸たんぱく食
健康ボリューム食

ご馳走の日のお食事

24日 聖夜 メリークリスマス弁当

［エネルギー］539kcal　［たんぱく質］17.1g　［食塩相当量］1.8g

12月のご馳走の日のお食事は、赤ワインの奥深い香りと、
トマト・デミグラスソースの旨みが染み込んだ本格的な「鶏肉と野菜のワイン煮込み」を主役に、
「聖夜メリークリスマス弁当」をご用意しました。
鶏肉・ぶなしめじ・オリーブを合わせ、にんにくとローレルの香りが引き立つ洋風仕立ての煮込みに、
鮮やかなブロッコリーとコーンの和え物、バターの風味豊かな人参グラッセ、
濃厚なかぼちゃペーストを絡めたペンネ、優しい甘さのさつまいもとリンゴの甘煮、
ゆずの風味がさっぱりと広がるカラフルピクルスなど、色とりどりのおかずを盛り合わせました。
洋風の味わいと季節の彩りが調和し、クリスマス・イブの特別な夜を、
あたたかな気持ちで過ごしていただけるお食事（お弁当）です。





鶏肉と野菜のワイン煮込み

赤ワインをベースに、トマト・デミグラスソース・にんにく・ローレルを加え、洋風の味わい深い仕立てにしました。鶏肉・ぶなしめじ・オリーブと合わせた煮込み料理です。

ブロッコリーとコーンの和え物

ブロッコリーとコーンを使用し、薄味の和え物にしました。ブロッコリーの緑とコーンの黄色で彩りの良い一品です。

人参グラッセ

甘さの中にバターのコクと風味を加えた人参グラッセです。洋風の付け合わせに最適な一品です。

ペンネのかぼちゃクリームソース

濃厚なかぼちゃペーストとグリーンピースを、ペンネに絡めた贅沢な一品です。牛乳・クリーム・マーガリンでコク深く仕立て、コンソメとポークエキスの旨味をたっぷりと閉じ込めました。かぼちゃ本来の鮮やかな黄色が、お弁当を華やかに彩ります。

さつまいもとリンゴの甘煮

さつまいもに、リンゴの爽やかな酸味を合わせ、優しい甘味に仕立てました。

カラフルピクルス

大根・人参・黄ピーマンを使用し、彩りの良いピクルスに仕上げました。ゆずの風味を効かせたさっぱりとした味わいの一品です。

※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。

普通食 / 幸たんぱく食 / 健康ボリューム食

1週目　普通食

	昼食	夕食
1（火）	**豚大根** さつまいもの甘煮 チキンボールトマトソース 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け ごはん ［エネルギー］478kcal ［たんぱく質］15.1g ［食塩相当量］1.9g	**鶏肉の二色巻き** お豆と昆布の煮物 がんもと野菜の含め煮 わさび菜おひたし 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］492kcal ［たんぱく質］15.9g ［食塩相当量］2.0g
2（水）	**麻婆茄子（角一味噌）** 香草パスタ たこ入り豆腐しんじょう 高菜ナムル 紅芯大根 ごはん ［エネルギー］480kcal ［たんぱく質］14.8g ［食塩相当量］2.0g	**あじみりん焼き** 付）花形人参 蓮根そぼろ ポテトとウインナー 枝豆とコーンのカラフルマリネ あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］466kcal ［たんぱく質］18.8g ［食塩相当量］1.1g
3（木）	**サーモンフライ（タルタルソース）** 豆乳入りしっとりうの花 畑のお肉の旨煮 おくらのおかか和え 胡瓜の生姜漬け ごはん ［エネルギー］581kcal ［たんぱく質］18.4g ［食塩相当量］1.9g	**豚肉の葱塩ソース** ミートボール（柚子おろし） キャベツの洋風煮 小松菜とちくわの煮浸し キャロットラペ ごはん ［エネルギー］459kcal ［たんぱく質］15.7g ［食塩相当量］1.8g
4（金）	**鶏肉としろ菜の旨煮** 豆ひじき 厚焼き玉子（関東風） ささがききんぴらごぼう 大根のしそ風味漬 ごはん ［エネルギー］480kcal ［たんぱく質］19.9g ［食塩相当量］1.9g	**スケソウダラ煮付け** 付）味付いんげん 湯葉入りチンゲン菜 鶏肉と春雨の中華和え 花斗六豆 しば漬け ごはん ［エネルギー］444kcal ［たんぱく質］18.1g ［食塩相当量］1.7g
5（土）	**メバル塩焼き** 付）れんこんの甘酢漬け 焼きそば 大根サラダ 小豆煮 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］490kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.5g	**鶏ごぼうフライ** さつま芋煮 高野豆腐の含め煮 ちりめんじゃこの佃煮 青しそ漬け ごはん ［エネルギー］541kcal ［たんぱく質］15.8g ［食塩相当量］1.8g
6（日）	**豚肉とがんもの含め煮** おかず豆 野菜と木耳の彩り炒め ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 おかか生姜 ごはん ［エネルギー］447kcal ［たんぱく質］16.8g ［食塩相当量］1.7g	**デミグラスソースハンバーグ** 付）ペペロンチーノ 干し海老入り卵の花 花野菜のポトフ 小松菜のお浸し さくら漬 ごはん ［エネルギー］501kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］2.4g

2週目　普通食

	昼食	夕食
7（月）	**いわし山椒煮** 付）味付いんげん 平麺ビーフン（大豆ミート入り） ★真狩村産人参のコロッケ かにかま入り玉子 白菜漬け ごはん ［エネルギー］497kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］1.4g	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** やわらか肉しゅうまい ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 大根とルッコラのサラダ 切り昆布煮 ごはん ［エネルギー］497kcal ［たんぱく質］16.2g ［食塩相当量］2.3g
8（火）	**炭火焼き鳥** じゃが芋とおからのサラダ 肉入り野菜炒め チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］485kcal ［たんぱく質］16.1g ［食塩相当量］1.6g	**カツオ煮付け** 付）人参煮 切干大根煮 春雨の彩り炒め 胡瓜とツナの酢の物 塩えんどう豆 ごはん ［エネルギー］462kcal ［たんぱく質］19.0g ［食塩相当量］1.8g
9（水）	**★シイラフライ** ひじき煮 大根のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］527kcal ［たんぱく質］15.1g ［食塩相当量］2.1g	**豚肉と木耳の中華旨煮** マカロニサラダ チキンボールトマトソース わさび菜おひたし 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］503kcal ［たんぱく質］16.1g ［食塩相当量］2.2g
10（木）	**チキンと野菜のガーリック風味** 香草パスタ ポテトとウインナー ごぼうサラダ しそ風味高菜 ごはん ［エネルギー］484kcal ［たんぱく質］15.6g ［食塩相当量］1.9g	**あじ西京焼き** 付）味付いんげん なます がんもと野菜の含め煮 うずら豆 しば漬け ごはん ［エネルギー］459kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.5g
11（金）	**厚揚げの塩そぼろあん** かぼちゃ煮 鶏肉入り玉子とじ ツナマヨコーン キャロットラペ ごはん ［エネルギー］464kcal ［たんぱく質］16.7g ［食塩相当量］1.6g	**鶏肉と蓮根のチリソース** 豆乳入りしっとりうの花 大葉入り豆腐団子 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］501kcal ［たんぱく質］17.8g ［食塩相当量］2.0g
12（土）	**豚肉の南蛮風** マカロニと果物のサラダ 鶏さつま揚げ 小松菜のお浸し 木耳生姜 ごはん ［エネルギー］519kcal ［たんぱく質］17.0g ［食塩相当量］2.1g	**サーモンバーグ** 付）ペペロンチーノ 豆ひじき 畑のお肉の旨煮 おくらの胡麻和え 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］536kcal ［たんぱく質］18.4g ［食塩相当量］2.2g
13（日）	**にしんみぞれ煮** 付）人参煮 野菜しんじょう 春雨と野菜のそぼろ炒め 花斗六豆 赤ずいきの酢の物 ごはん ［エネルギー］485kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］1.8g	**メンチカツ** ほうれん草と人参の煮浸し 大根サラダ かにかま入り玉子 ★ゆず白菜 ごはん ［エネルギー］560kcal ［たんぱく質］14.8g ［食塩相当量］1.6g

※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170g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。

3週目　普通食

	昼食	夕食
14（月）	チキンミートローフ（トッピングソース（トマト）） 豆サラダ 野菜とウインナーの炒め物 人参しりしり 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］498kcal ［たんぱく質］15.2g ［食塩相当量］2.0g	ホッケ塩焼き 付）花車かまぼこ さつまいもの甘煮 野菜と木耳の彩り炒め 高菜ナムル 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］436kcal ［たんぱく質］17.3g ［食塩相当量］1.5g
15（火）	えびカツ マカロニのクリーム煮 豆腐と野菜のそぼろあん 小豆煮 おかか生姜 ごはん ［エネルギー］557kcal ［たんぱく質］16.7g ［食塩相当量］1.7g	茄子と大豆ミートのカレー風味 スクランブルエッグ（人参） ロールキャベツ いんげんのピーナッツ和え 紅芯大根 ごはん ［エネルギー］505kcal ［たんぱく質］15.3g ［食塩相当量］1.7g
16（水）	鶏肉の柳川風 ミートボール（柚子おろし） ブロッコリーのカニカマあんかけ わかめナムル しば漬け ごはん ［エネルギー］431kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］2.3g	いわし紀州煮 付）人参煮 焼きそば 高野豆腐と野菜の煮物 大豆の甘煮 さくら漬 ごはん ［エネルギー］499kcal ［たんぱく質］18.6g ［食塩相当量］2.0g
17（木）	さば塩焼 付）花形人参 ひじき煮 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし 青しそ漬け ごはん ［エネルギー］508kcal ［たんぱく質］19.4g ［食塩相当量］2.2g	つくね（くわい入り） 干し海老入り卵の花 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 大根とルッコラのサラダ 白菜漬け ごはん ［エネルギー］514kcal ［たんぱく質］15.5g ［食塩相当量］2.4g
18（金）	豚肉のトマトソース 平麺ビーフン（大豆ミート入り） 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］468kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］1.4g	白身フライ（タルタルソース） お豆と昆布の煮物 ポテトとウインナー 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］530kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］1.8g
19（土）	麻婆春雨 切干大根煮 ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 黒豆 高菜しょうゆ漬 ごはん ［エネルギー］530kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］1.6g	若鶏の塩焼き 付）キャベツと人参 蓮根そぼろ 厚焼き玉子（関東風） ★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］507kcal ［たんぱく質］18.1g ［食塩相当量］1.4g
20（日）	鶏肉と茄子の黒酢あん ミートボール（オニオンソース） 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のごま和え 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］489kcal ［たんぱく質］20.7g ［食塩相当量］1.8g	ホキみりん焼き 付）味付いんげん 香草パスタ 鶏さつま揚げ 人参しりしり あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］479kcal ［たんぱく質］19.1g ［食塩相当量］1.4g

4週目　普通食

	昼食	夕食
21（月）	気仙沼産マグロカツ なます 畑のお肉の旨煮 花斗六豆 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］554kcal ［たんぱく質］15.0g ［食塩相当量］1.7g	厚揚げと豚肉の中華仕立て マカロニと果物のサラダ たこ入り豆腐しんじょう 若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） おかか生姜 ごはん ［エネルギー］488kcal ［たんぱく質］15.8g ［食塩相当量］2.0g
22（火）	和風おろしソースハンバーグ 付）ペペロンチーノ 豆乳入りしっとりうの花 キャベツとさつま揚げの中華煮 ささがききんぴらごぼう しば漬け ごはん ［エネルギー］525kcal ［たんぱく質］15.0g ［食塩相当量］2.6g	ぶりの揚げ煮 付）花形人参 かぼちゃ煮 大根サラダ 高菜ナムル 鶏そぼろ ごはん 12月22日は、「冬至」です。「かぼちゃ煮」をお楽しみください。 ［エネルギー］513kcal ［たんぱく質］15.2g ［食塩相当量］1.2g
23（水）	銀ひらす照焼き 付）味付いんげん おかず豆 春雨の彩り炒め キャベツのマリネ 昆布の山椒風味 ごはん ［エネルギー］471kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］1.8g	牛すき焼き風コロッケ 小松菜の和え物 豆腐と野菜のそぼろあん ツナマヨコーン 大根のしそ風味漬 ごはん ［エネルギー］568kcal ［たんぱく質］15.3g ［食塩相当量］2.2g
24（木）	豚肉の生姜風味 やわらか肉しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］476kcal ［たんぱく質］18.1g ［食塩相当量］2.4g	聖夜メリークリスマス弁当 ✦ご馳走の日✦ 内容はP.9-10をご覧ください 
25（金）	あじ塩焼き 付）花形人参 ポテトサラダ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 大豆の甘煮 高菜しょうゆ漬 ごはん ［エネルギー］478kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］1.5g	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） 野菜と木耳の彩り炒め いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］516kcal ［たんぱく質］16.1g ［食塩相当量］2.5g
26（土）	鶏肉とインゲンのオイスター風 干し海老入り卵の花 ラタトゥイユ チンゲン菜と人参のお浸し ザーサイ炒め ごはん ［エネルギー］431kcal ［たんぱく質］15.0g ［食塩相当量］1.8g	さば味噌煮 付）人参煮 春雨チャプチェ 五目揚げ豆腐 かにかま入り玉子 ★胡瓜とアカモクの酢の物 ごはん ［エネルギー］573kcal ［たんぱく質］17.2g ［食塩相当量］1.7g
27（日）	いかフライ さつま芋煮 野菜とウインナーの炒め物 鶏レバー煮 キャロットラペ ごはん ［エネルギー］548kcal ［たんぱく質］16.1g ［食塩相当量］1.6g	豚肉と野菜のガーリック風味 切干大根煮 チキンボールトマトソース 小松菜とちくわの煮浸し しば漬け ごはん ［エネルギー］479kcal ［たんぱく質］16.8g ［食塩相当量］2.3g

※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170g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。

5週目　普通食

	昼食	夕食
28（月）	★鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用） 香草パスタ 厚焼き玉子（関東風） ほうれん草白和え 胡瓜の生姜漬け ごはん ［エネルギー］513kcal ［たんぱく質］18.9g ［食塩相当量］2.3g	にしん甘辛煮 付）花形人参 お豆の洋風煮 鶏さつま揚げ わかめナムル 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］525kcal ［たんぱく質］18.6g ［食塩相当量］1.9g
29（火）	いわしかつお節煮 付）味付いんげん つくねの甘酢あん 畑のお肉の旨煮 人参しりしり さくら漬 ごはん ［エネルギー］516kcal ［たんぱく質］19.3g ［食塩相当量］2.0g	麻婆豆腐 ひじき煮 鶏肉と春雨の中華和え うずら豆 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］487kcal ［たんぱく質］15.6g ［食塩相当量］2.0g
30（水）	トマトソースハンバーグ 付）キャベツと人参 蓮根そぼろ 大根サラダ 大豆ちりめん 白菜漬け ごはん ［エネルギー］526kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］2.0g	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 さつまいもの甘煮 高野豆腐の含め煮 ささがききんぴらごぼう 青しそ漬け ごはん ［エネルギー］480kcal ［たんぱく質］18.8g ［食塩相当量］1.7g
31（木）	さわら塩焼き 付）花形人参 マカロニと果物のサラダ キャベツとさつま揚げの中華煮 小松菜のお浸し おかか生姜 ごはん ［エネルギー］471kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］1.3g	そば 海老天ぷら いなり寿司 おかず豆 合鴨スモーク めんつゆ ［エネルギー］476kcal ［たんぱく質］18.0g ［食塩相当量］3.1g （めんつゆ:1.5gを含む）



丼メニュー



カツ丼
［エネルギー］499kcal
［食塩相当量］2.9g

※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。



年越し弁当
31日 夕食
［エネルギー］476kcal
［たんぱく質］18.0g
［食塩相当量］3.1g
（めんつゆ:1.5gを含む）

年末に「年越し弁当」をご用意いたしました。おそばと相性の良い、海老天ぷらといなり寿司、合鴨スモークを盛り込みました。おそばは、鰹や煮干しなどの出汁を効かせためんつゆでお召し上がりください。



※「おかずのみ」をご利用のお客様は、内容が異なります。詳しくは、直接店舗にお問い合わせください。

※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170g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。

1週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
1（火）	豚大根 鶏レバー煮 野菜と木耳の彩り炒め 白菜漬け 野菜しんじょう ごはん ［エネルギー］444kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.3g	鶏肉の二色巻き ミートマカロニ おくらの胡麻和え あおさ入り玉子焼き 桜でんぶ お豆と昆布の煮物 ごはん ［エネルギー］559kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.0g
2（水）	麻婆茄子（角一味噌） くるみと小魚の浅炊き 高菜ナムル かぶの湯葉あんかけ おかか生姜 蒸し鶏サラダ ごはん ［エネルギー］513kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.1g	あじみりん焼き 付）花形人参 枝豆とコーンのカラフルマリネ 春雨の彩り炒め あみ佃煮 ひじき煮 ごはん ［エネルギー］481kcal ［たんぱく質］21.6g ［食塩相当量］1.6g
3（木）	サーモンフライ（タルタルソース） えびとポテトのバター醤油 ほうれん草のごま和え 畑のお肉の旨煮 ザーサイ炒め 豆乳入りしっとりうの花 ごはん ［エネルギー］592kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.7g	豚肉の葱塩ソース 合鴨スモーク ブロッコリーのカニカマあんかけ そら豆 ミートボール（柚子おろし） ごはん ［エネルギー］533kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］1.9g
4（金）	鶏肉としろ菜の旨煮 片口いわし浅炊き 根菜の香味炒め 大根のしそ風味漬 豆ひじき ごはん ［エネルギー］442kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.2g	スケソウダラ煮付け 付）味付いんげん 花斗六豆 豆腐と野菜のそぼろあん 赤ずいきの酢の物 湯葉入りチンゲン菜 ごはん ［エネルギー］444kcal ［たんぱく質］21.2g ［食塩相当量］1.7g
5（土）	メバル塩焼き 付）れんこんの甘酢漬け そぼろ入り人参きんぴら キャベツの洋風煮 広島菜漬け ちくわの炒り煮 ごはん ［エネルギー］436kcal ［たんぱく質］23.7g ［食塩相当量］1.5g	鶏ごぼうフライ ほうれん草ベーコン 切昆布と油揚げのおかか煮 高野豆腐の含め煮 豚肉のしぐれ煮 ニラ入り玉子 ごはん ［エネルギー］575kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.0g
6（日）	豚肉とがんもの含め煮 イカと揚げ芋のオーロラソース ザーサイの塩レモン風味 厚焼き玉子（関東風） 刻みたくあん おかず豆 ごはん ［エネルギー］516kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］2.2g	ハンバーグ（デミグラスソース） 付）ペペロンチーノ ささみの梅肉和え 花野菜のポトフ 高菜ちりめん 干し海老入り卵の花 ごはん ［エネルギー］582kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.3g

2週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
7（月）	**いわし山椒煮** 湯葉の含め煮 ツナマヨコーン 厚揚げのそぼろあん 白菜漬け ささげのお浸し ごはん ［エネルギー］465kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.7g	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** 大根とルッコラのサラダ 鶏肉と春雨の中華和え さばおぼろ やわらか肉しゅうまい ごはん ［エネルギー］551kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］2.1g
8（火）	**炭火焼き鳥** チンゲン菜と人参のお浸し たこ入り豆腐しんじょう あみ佃煮 蓮根そぼろ ごはん ［エネルギー］513kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］1.8g	**カツオの煮付け** 付）人参煮 キャベツのマリネ がんもと野菜の含め煮 塩えんどう豆 切干大根煮 ごはん ［エネルギー］452kcal ［たんぱく質］23.6g ［食塩相当量］1.6g
9（水）	**★シイラフライ** グリーンピースとベーコンの炒め 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） 胡瓜漬け 小松菜の和え物 ごはん ［エネルギー］595kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.3g	**豚肉と木耳の中華旨煮** わさび菜おひたし チキンボールトマトソース ちりめんじゃこの山椒風味 お豆と昆布の煮物 ごはん ［エネルギー］519kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.0g
10（木）	**チキンと野菜のガーリック風味** ツナサラダ おさかなハンバーグ しょうがの甘辛煮 香草パスタ ごはん ［エネルギー］493kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.0g	**あじ西京焼き** 付）味付いんげん ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 春雨の彩り炒め しば漬け なます ごはん ［エネルギー］451kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］1.8g
11（金）	**厚揚げの塩そぼろあん** 彩かにかまサラダ 鶏レバー煮 豆腐干と野菜の中華和え キャロットラペ 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ごはん ［エネルギー］509kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.1g	**鶏肉と蓮根のチリソース** 若布と干し海老の当座煮 大葉入り豆腐団子 そら豆 焼きそば ごはん ［エネルギー］516kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.0g
12（土）	**豚肉の南蛮風** 黒豆 鶏さつま揚げ 木耳生姜 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］20.4g ［食塩相当量］2.2g	**サーモンバーグ** ミートマカロニ 蒸し鶏胡麻和え 畑のお肉の旨煮 くるみ味噌 豆ひじき ごはん ［エネルギー］580kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.1g
13（日）	**にしんみぞれ煮** 湯葉の含め煮 切昆布と油揚げのおかか煮 鶏肉の黒酢風味 高菜しょうゆ漬 野菜しんじょう ごはん ［エネルギー］522kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.4g	**メンチカツ** えびとポテトのバター醤油 かにかま入り玉子 高野豆腐と野菜の煮物 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草と人参の煮浸し ごはん ［エネルギー］582kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.9g

3週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
14（月）	**チキンミートローフ（トッピングソース（トマト））** くるみと小魚の浅炊き 小松菜のお浸し 出汁巻き玉子 桜でんぶ 豆サラダ　ごはん ［エネルギー］548kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.1g	**ホッケ塩焼** 付）花車かまぼこ おくらのおかか和え とりごぼう 胡瓜漬け さつまいもの甘煮 ごはん ［エネルギー］470kcal ［たんぱく質］21.3g ［食塩相当量］2.2g
15（火）	**えびカツ** ほうれん草ベーコン そぼろ入り人参きんぴら 蒸し鶏の胡麻だれ和え ちりめんじゃこの山椒風味 マカロニのクリーム煮 ごはん ［エネルギー］579kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.8g	**茄子と大豆ミートのカレー風味** まぐろ煮 合鴨スモーク 薩摩揚げ ザーサイ炒め スクランブルエッグ（人参） ごはん ［エネルギー］597kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］2.3g
16（水）	**鶏肉の柳川風** わかめナムル 野菜と木耳の彩り炒め 畑のお肉しぐれ煮 ミートボール（柚子おろし） ごはん ［エネルギー］461kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.3g	**いわし紀州煮** がんもの煮物 大豆の甘煮 肉入り野菜炒め 切り昆布煮 蒸し鶏サラダ ごはん ［エネルギー］490kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］1.9g
17（木）	**さば塩焼** 付）花形人参 わさび菜おひたし 根菜の香味炒め 赤ずいきの酢の物 ひじき煮 ごはん ［エネルギー］513kcal ［たんぱく質］21.9g ［食塩相当量］2.3g	**つくね（くわい入り）** 彩かにかまサラダ ツナとほうれん草の和え物 豚肉とポテトのカレーソース おかか生姜 ニラ入り玉子 ごはん ［エネルギー］540kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.5g
18（金）	**豚肉のトマトソース** ちりめんじゃこの佃煮 たこ入り豆腐しんじょう くるみ味噌 カリフラワーと海老のサラダ ごはん ［エネルギー］532kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］1.7g	**白身フライ（タルタルソース）** ミートマカロニ うずら豆 高野豆腐の含め煮 さばおぼろ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ごはん ［エネルギー］574kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.6g
19（土）	**麻婆春雨** 鶏レバー煮 ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 高菜しょうゆ漬 おかず豆 ごはん ［エネルギー］548kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］1.9g	**若鶏の塩焼き** 付）キャベツと人参 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 厚焼き玉子（関東風） 白菜漬け ふきと油揚げの田舎煮 ごはん ［エネルギー］524kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］1.5g
20（日）	**鶏肉と茄子の黒酢あん** くるみと小魚の浅炊き ほうれん草のごま和え 野菜とウインナーの炒め物 塩えんどう豆 ミートボール（オニオンソース） ごはん ［エネルギー］516kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］1.7g	**ホキ西京焼き** 付）味付いんげん チンゲン菜と人参のお浸し 鶏さつま揚げ 青しそ漬け 香草パスタ ごはん ［エネルギー］458kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.6g

※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170g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。

4週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
21（月）	**気仙沼産マグロカツ** えびとポテトのバター醤油 一口照り焼きチキン かぶの湯葉あんかけ 広島菜漬け 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ごはん ［エネルギー］585kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］1.9g	**厚揚げと豚肉の中華仕立て** ほうれん草ベーコン 竹輪とじゃこの煮物 チキンボールトマトソース はりはり漬 豆ひじき ごはん ［エネルギー］540kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.2g
22（火）	**ハンバーグ（和風おろしソース）** 付）ペペロンチーノ ザーサイの塩レモン風味 鶏肉入り玉子とじ 桜でんぶ 豆乳入りしっとりうの花 ごはん ［エネルギー］583kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.4g	**ぶりの揚げ煮** がんもの煮物 豚ももチャーシュー 鶏肉の黒酢風味 そら豆 かぼちゃ煮 ごはん 12月22日は、「冬至」です。「かぼちゃ煮」をお楽しみください。 ［エネルギー］559kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］1.7g
23（水）	**銀ひらす照焼き** 付）味付いんげん キャベツのマリネ とりごぼう 昆布の山椒風味 ちくわの炒り煮 ごはん ［エネルギー］493kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.9g	**牛肉の甘辛焼き** 合鴨スモーク おさかなハンバーグ 大根のしそ風味漬 小松菜の和え物 ごはん ［エネルギー］569kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.9g
24（木）	**豚肉の生姜風味** うずら豆 高野豆腐と野菜の煮物 キャロットラペ やわらか肉しゅうまい ごはん ［エネルギー］532kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.1g	**鶏肉と野菜のワイン煮込み** ごぼうサラダ ブロッコリーとコーンの和え物 人参グラッセ ペンネのかぼちゃクリームソース さつまいもとリンゴの甘煮 カラフルピクルス　ごはん ＋ご馳走の日＋ ［エネルギー］565kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］2.0g
25（金）	**あじ塩焼き** 付）花形人参 おくらと湯葉のお浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め 高菜しょうゆ漬 切干大根煮 ごはん ［エネルギー］455kcal ［たんぱく質］22.8g ［食塩相当量］1.5g	**ふんわり豆腐ハンバーグ** まぐろ煮 ささみの梅肉和え 肉入り野菜炒め しょうがの甘辛煮 お豆と昆布の煮物 ごはん ［エネルギー］521kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.5g
26（土）	**鶏肉とインゲンのオイスター風** ツナマヨコーン 豚肉とポテトのカレーソース ザーサイ炒め 干し海老入り卵の花 ごはん ［エネルギー］468kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.0g	**さば味噌煮** 付）人参煮 黒豆 根菜の香味炒め ★胡瓜とアカモクの酢の物 春雨チャプチェ ごはん ［エネルギー］551kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］1.6g
27（日）	**いかフライ** ほうれん草ベーコン 鶏レバー煮 たこ入り豆腐しんじょう 昆布ちりめん さつま芋煮 ごはん ［エネルギー］570kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.9g	**豚肉と野菜のガーリック風味** 片口いわし浅炊き 豆腐干と野菜の中華和え しば漬け スクランブルエッグ（人参） ごはん ［エネルギー］515kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.4g

5週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
28（月）	**★鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用）** いんげんのピーナッツ和え 厚焼き玉子（関東風） 肉味噌（角一味噌） 香草パスタ ごはん ［エネルギー］522kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］1.9g	**にしん甘辛煮** がんもの煮物 わさび菜おひたし 鶏さつま揚げ あみ佃煮 お豆の洋風煮 ごはん ［エネルギー］546kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］1.8g
29（火）	**いわしかつお節煮** ちくわの煮物 おくらの胡麻和え 畑のお肉の旨煮 切り昆布煮 つくねの甘酢あん ごはん ［エネルギー］523kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.0g	**麻婆豆腐** グリーンピースとベーコンの炒め ちりめんじゃこの佃煮 鶏肉と春雨の中華和え 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草と油揚げのお浸し ごはん ［エネルギー］493kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.1g
30（水）	**ハンバーグ（トマトソース）** 付）キャベツと人参 若布と干し海老の当座煮 かぶの湯葉あんかけ 塩えんどう豆 蓮根そぼろ ごはん ［エネルギー］570kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.0g	**鶏肉とぶなしめじの和風醤油** 高菜ナムル 高野豆腐の含め煮 青しそ漬け マカロニサラダ ごはん ［エネルギー］474kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］2.0g
31（木）	**さわら塩焼** 付）花形人参 小松菜のお浸し ポテトとウインナー おかか生姜 ちくわの炒り煮 ごはん ［エネルギー］497kcal ［たんぱく質］23.5g ［食塩相当量］1.4g	**酢豚** くるみと小魚の浅炊き 合鴨スモーク あおさ入り玉子焼き 昆布の山椒風味 おかず豆 ごはん ［エネルギー］588kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］2.3g

必要なたんぱく質を摂りながらお食事を楽しみたい方へ

幸（しあわせ）たんぱく食のおすすめポイント

- ☑ 高齢者が**1日に必要なたんぱく質の約1/3**が**毎食**摂取できます（当社基準60g/日）
  1食あたり**「おかず＋ごはん170g」**で**たんぱく質20g**以上 ※ご馳走の日を除く
- ☑ **口腔ケアを意識したおかず**を取り入れています
- ☑ **食べ残さない量**でしっかり**たんぱく質**を摂りたい方
- ☑ **バランスよく美味しく**食べたい方

※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170g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。

普通食
幸たんぱく食
健康ボリューム食

1週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
1（火）	**豚大根** ◆さつまいもの甘煮 ◆豆腐干と野菜の中華和え ◆野菜しんじょう ◆白菜漬け ◆鶏レバー煮 ◆ごはん ［エネルギー］567kcal ［たんぱく質］25.2g ［食塩相当量］2.8g	**鶏肉の二色巻き** ◆竹輪とじゃこの煮物 ◆がんもと野菜の含め煮 ◆お豆と昆布の煮物 ◆桜でんぶ ◆おくらの胡麻和え ◆ごはん ［エネルギー］657kcal ［たんぱく質］24.1g ［食塩相当量］2.8g
2（水）	**麻婆茄子（角一味噌）** ◆スクランブルエッグ（人参） ◆なます ◆蒸し鶏サラダ ◆おかか生姜 ◆高菜ナムル ◆ごはん ［エネルギー］611kcal ［たんぱく質］19.5g ［食塩相当量］2.4g	**あじみりん焼き** 付）花形人参 ◆蓮根そぼろ ◆ポテトとウインナー ◆ひじき煮 ◆あみ佃煮 ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ごはん ［エネルギー］594kcal ［たんぱく質］24.5g ［食塩相当量］1.9g
3（木）	**サーモンフライ（タルタルソース）** **牛すき焼き風コロッケ** ◆畑のお肉の旨煮 ◆豆乳入りしっとりうの花 ◆ザーサイ炒め ◆ほうれん草のごま和え ◆ごはん ［エネルギー］858kcal ［たんぱく質］25.2g ［食塩相当量］2.6g	**豚肉の葱塩ソース** ◆小松菜とちくわの煮浸し ◆キャベツの洋風煮 ◆ミートボール（柚子おろし） ◆そら豆 ◆合鴨スモーク ◆ごはん ［エネルギー］667kcal ［たんぱく質］25.4g ［食塩相当量］2.6g
4（金）	**鶏肉としろ菜の旨煮** ◆ささがききんぴらごぼう ◆厚焼き玉子（関東風） ◆豆ひじき ◆大根のしそ風味漬 ◆片口いわし浅炊き ◆ごはん ［エネルギー］601kcal ［たんぱく質］28.3g ［食塩相当量］2.7g	**さば煮付け** 付）味付いんげん ◆鶏肉と春雨の中華和え ◆湯葉入りチンゲン菜 ◆赤ずいきの酢の物 ◆花斗六豆 ◆ごはん ［エネルギー］790kcal ［たんぱく質］27.5g ［食塩相当量］1.8g
5（土）	**メバル塩焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ◆小豆煮 ◆大根サラダ ◆ちくわの炒り煮 ◆広島菜漬け ◆そぼろ入り人参きんぴら ◆ごはん ［エネルギー］580kcal ［たんぱく質］27.8g ［食塩相当量］2.0g	**鶏ごぼうフライ** **気仙沼産カツオカツ** ◆高野豆腐の含め煮 ◆ニラ入り玉子 ◆豚肉のしぐれ煮 ◆切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ごはん ［エネルギー］808kcal ［たんぱく質］26.9g ［食塩相当量］2.9g
6（日）	**豚肉とがんもの含め煮** ◆ラタトゥイユ ◆野菜と木耳の彩り炒め ◆おかず豆 ◆刻みたくあん ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆ごはん ［エネルギー］552kcal ［たんぱく質］19.7g ［食塩相当量］2.4g	**ハンバーグ（デミグラスソース）** 付）ペペロンチーノ ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆花野菜のポトフ ◆干し海老入り卵の花 ◆高菜ちりめん ◆ささみの梅肉和え ◆ごはん ［エネルギー］702kcal ［たんぱく質］25.1g ［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。

2週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
7（月）	**いわし山椒煮** 付）華かまぼこ ★真狩村産人参のコロッケ ◆ささげのお浸し ◆白菜漬け ◆ツナマヨコーン ◆ごはん ［エネルギー］624kcal ［たんぱく質］25.8g ［食塩相当量］2.2g	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** ◆ほうれん草と油揚げのお浸し ◆ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆やわらか肉しゅうまい ◆さばおぼろ ◆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］23.0g ［食塩相当量］2.9g
8（火）	**炭火焼き鳥** ◆じゃが芋とおからのサラダ ◆肉入り野菜炒め ◆蓮根そぼろ ◆あみ佃煮 ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］642kcal ［たんぱく質］24.3g ［食塩相当量］2.4g	**カツオの煮付け** 付）人参煮　◆おくらと湯葉のお浸し ◆春雨の彩り炒め ◆切干大根煮 ◆塩えんどう豆 ◆キャベツのマリネ ◆ごはん ［エネルギー］548kcal ［たんぱく質］25.3g ［食塩相当量］2.2g
9（水）	**★シイラフライ** **いかフライ** ◆大根のそぼろあん　◆小松菜の和え物 ◆胡瓜漬け ◆一口照り焼きチキン ◆ごはん ［エネルギー］756kcal ［たんぱく質］25.6g ［食塩相当量］2.9g	**豚肉と木耳の中華旨煮** ◆マカロニサラダ ◆チキンボールトマトソース ◆お豆と昆布の煮物 ◆ちりめんじゃこの山椒風味 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん ［エネルギー］684kcal ［たんぱく質］27.1g ［食塩相当量］3.0g
10（木）	**チキンと野菜のガーリック風味** ◆ふきと油揚げの田舎煮 ◆ポテトとウインナー ◆香草パスタ ◆しょうがの甘辛煮 ◆ツナサラダ ◆ごはん ［エネルギー］625kcal ［たんぱく質］25.0g ［食塩相当量］2.5g	**あじ西京焼き** 付）味付いんげん　◆うずら豆 ◆がんもと野菜の含め煮 ◆なます ◆しば漬け ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ごはん ［エネルギー］540kcal ［たんぱく質］23.5g ［食塩相当量］1.8g
11（金）	**厚揚げの塩そぼろあん** ◆竹輪とじゃこの煮物 ◆かぼちゃ煮 ◆玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ◆キャロットラペ ◆鶏レバー煮 ◆ごはん ［エネルギー］590kcal ［たんぱく質］22.8g ［食塩相当量］2.4g	**鶏肉と蓮根のチリソース** ◆豆乳入りしっとりうの花 ◆大葉入り豆腐団子 ◆焼きそば ◆そら豆 ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん ［エネルギー］696kcal ［たんぱく質］26.7g ［食塩相当量］3.1g
12（土）	**豚肉の南蛮風** ◆マカロニと果物のサラダ ◆鶏さつま揚げ ◆ブロッコリーとコーンの和え物 ◆木耳生姜 ◆黒豆 ◆ごはん ［エネルギー］664kcal ［たんぱく質］25.2g ［食塩相当量］2.8g	**サーモンバーグ** 付）ペペロンチーノ　◆根菜の香味炒め ◆畑のお肉の旨煮 ◆豆ひじき ◆くるみ味噌 ◆蒸し鶏胡麻和え ◆ごはん ［エネルギー］703kcal ［たんぱく質］24.9g ［食塩相当量］2.9g
13（日）	**にしんみぞれ煮** 付）人参煮 ◆春雨と野菜のそぼろ炒め ◆野菜しんじょう ◆高菜しょうゆ漬 ◆切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ごはん ［エネルギー］660kcal ［たんぱく質］25.7g ［食塩相当量］2.9g	**メンチカツ** **若鶏から揚げ** ◆大根サラダ　◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆豚肉のしぐれ煮 ◆かにかま入り玉子 ◆ごはん ［エネルギー］763kcal ［たんぱく質］24.7g ［食塩相当量］2.7g

※「★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。

普通食
幸たんぱく食
健康ボリューム食

3週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
14（月）	**チキンミートローフ（トッピングソース（トマト））** ◆花野菜のポトフ　◆野菜とウインナーの炒め物 ◆豆サラダ ◆桜でんぶ ◆小松菜のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］665kcal ［たんぱく質］25.3g ［食塩相当量］3.3g	**ホッケ塩焼** 付）花車かまぼこ ◆高菜ナムル　◆野菜と木耳の彩り炒め ◆さつまいもの甘煮 ◆胡瓜漬け ◆おくらのおかか和え ◆ごはん ［エネルギー］545kcal ［たんぱく質］23.6g ［食塩相当量］2.6g
15（火）	**えびカツ 黄金カレイ唐揚げ** ◆鶏肉としろ菜の旨煮 ◆マカロニのクリーム煮 ◆ちりめんじゃこの山椒風味 ◆そぼろ入り人参きんぴら ◆ごはん ［エネルギー］754kcal ［たんぱく質］34.0g ［食塩相当量］2.9g	**茄子と大豆ミートのカレー風味** ◆豆腐干と野菜の中華和え ◆ロールキャベツ ◆スクランブルエッグ（人参） ◆ザーサイ炒め ◆合鴨スモーク ◆ごはん ［エネルギー］693kcal ［たんぱく質］22.6g ［食塩相当量］2.3g
16（水）	**鶏肉の柳川風** ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ミートボール（柚子おろし） ◆畑のお肉しぐれ煮 ◆わかめナムル ◆ごはん ［エネルギー］560kcal ［たんぱく質］24.4g ［食塩相当量］2.8g	**いわし紀州煮** 付）人参煮 ◆高野豆腐と野菜の煮物 ◆蒸し鶏サラダ ◆切り昆布煮 ◆大豆の甘煮 ◆ごはん ［エネルギー］644kcal ［たんぱく質］32.0g ［食塩相当量］2.7g
17（木）	**さば塩焼** 付）花形人参 ◆おくらの胡麻和え　◆茄子と挽肉の味噌炒め ◆ひじき煮 ◆赤ずいきの酢の物 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん ［エネルギー］658kcal ［たんぱく質］25.5g ［食塩相当量］2.7g	**つくね（くわい入り）** ◆大根とルッコラのサラダ ◆ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ニラ入り玉子 ◆おかか生姜 ◆ツナとほうれん草の和え物 ◆ごはん ［エネルギー］651kcal ［たんぱく質］23.3g ［食塩相当量］3.4g
18（金）	**豚肉のトマトソース** ◆平麺ビーフン（大豆ミート入り） ◆キャベツの洋風煮 ◆カリフラワーと海老のサラダ ◆くるみ味噌 ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん ［エネルギー］644kcal ［たんぱく質］23.5g ［食塩相当量］2.2g	**白身フライ（タルタルソース）** ◆ポテトとウインナー ◆豚大根 ◆ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆さばおぼろ ◆うずら豆 ◆ごはん ［エネルギー］689kcal ［たんぱく質］24.1g ［食塩相当量］2.1g
19（土）	**麻婆春雨** ◆ささげのお浸し ◆ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） ◆おかず豆 ◆高菜しょうゆ漬 ◆鶏レバー煮 ◆ごはん ［エネルギー］699kcal ［たんぱく質］26.7g ［食塩相当量］2.8g	**若鶏の塩焼き** 付）キャベツと人参 ◆厚焼き玉子（関東風） ◆ふきと油揚げの田舎煮 ◆白菜漬け ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ごはん ［エネルギー］653kcal ［たんぱく質］27.7g ［食塩相当量］2.0g
20（日）	**鶏肉と茄子の黒酢あん** ◆じゃが芋とおからのサラダ ◆高野豆腐の含め煮 ◆ミートボール（オニオンソース） ◆塩えんどう豆 ◆ほうれん草のごま和え ◆ごはん ［エネルギー］596kcal ［たんぱく質］24.0g ［食塩相当量］2.0g	**ホキ西京焼き** 付）味付いんげん ◆小豆煮　◆鶏さつま揚げ ◆香草パスタ ◆青しそ漬け ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］571kcal ［たんぱく質］22.8g ［食塩相当量］2.0g

※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。

4週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
21（月）	**気仙沼産マグロカツ 牛すき焼き風コロッケ** ◆畑のお肉の旨煮 ◆玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ◆広島菜漬け ◆一口照り焼きチキン ◆ごはん ［エネルギー］849kcal ［たんぱく質］25.6g ［食塩相当量］2.8g	**厚揚げと豚肉の中華仕立て** ◆根菜の香味炒め ◆鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ◆豆ひじき ◆はりはり漬 ◆竹輪とじゃこの煮物 ◆ごはん ［エネルギー］626kcal ［たんぱく質］27.5g ［食塩相当量］2.8g
22（火）	**ハンバーグ（和風おろしソース）** 付）ペペロンチーノ ◆ささがききんぴらごぼう ◆キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆豆乳入りしっとりうの花 ◆桜でんぶ ◆ザーサイの塩レモン風味　◆ごはん ［エネルギー］695kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］3.2g	**ぶりの揚げ煮** 付）花形人参 ◆大根サラダ ◆かぼちゃ煮 ◆そら豆 ◆豚ももチャーシュー ◆ごはん 12月22日は、「冬至」です。「かぼちゃ煮」をお楽しみください。 ［エネルギー］716kcal ［たんぱく質］26.6g ［食塩相当量］1.8g
23（水）	**銀ひらす照焼き** 付）味付いんげん ◆花野菜のポトフ ◆春雨の彩り炒め ◆ちくわの炒り煮 ◆昆布の山椒風味 ◆キャベツのマリネ　◆ごはん ［エネルギー］565kcal ［たんぱく質］21.3g ［食塩相当量］2.5g	**牛肉の甘辛焼き** ◆おくらのおかか和え ◆豆腐と野菜のそぼろあん ◆小松菜の和え物 ◆大根のしそ風味漬 ◆合鴨スモーク ◆ごはん ［エネルギー］700kcal ［たんぱく質］26.3g ［食塩相当量］3.8g
24（木）	**豚肉の生姜風味** ◆ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆高野豆腐と野菜の煮物 ◆やわらか肉しゅうまい ◆キャロットラペ ◆うずら豆 ◆ごはん ［エネルギー］643kcal ［たんぱく質］25.1g ［食塩相当量］2.6g	**鶏肉と野菜のワイン煮込み** ◆かにかま入り玉子　◆人参グラッセ ◆ペンネのかぼちゃクリームソース ◆ブロッコリーとコーンの和え物 ◆カラフルピクルス ◆さつまいもとリンゴの甘煮 ◆ごはん ✦ご馳走の日✦ ［エネルギー］631kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.1g
25（金）	**あじ塩焼き** 付）花形人参 ◆ポテトサラダ　◆ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆切干大根煮 ◆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］544kcal ［たんぱく質］24.7g ［食塩相当量］2.1g	**ふんわり豆腐ハンバーグ** 付）ナポリタン ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆豚肉の葱塩ソース ◆お豆と昆布の煮物 ◆しょうがの甘辛煮 ◆ささみの梅肉和え　◆ごはん ［エネルギー］659kcal ［たんぱく質］26.4g ［食塩相当量］3.0g
26（土）	**鶏肉とインゲンのオイスター風** ◆そぼろ入り人参きんぴら ◆ラタトゥイユ ◆干し海老入り卵の花 ◆ザーサイ炒め ◆ツナマヨコーン ◆ごはん ［エネルギー］593kcal ［たんぱく質］23.7g ［食塩相当量］2.6g	**さば味噌煮** 付）人参煮 ◆大根とルッコラのサラダ ◆五目揚げ豆腐 ◆春雨チャプチェ ★胡瓜とアカモクの酢の物 ◆黒豆　◆ごはん ［エネルギー］729kcal ［たんぱく質］23.8g ［食塩相当量］1.9g
27（日）	**いかフライ サーモンフライ（タルタルソース）** ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆さつま芋煮 ◆昆布ちりめん ◆鶏レバー煮 ◆ごはん ［エネルギー］784kcal ［たんぱく質］27.4g ［食塩相当量］2.4g	**豚肉と野菜のガーリック風味** ◆マカロニのクリーム煮 ◆チキンボールトマトソース ◆スクランブルエッグ（人参） ◆しば漬け ◆片口いわし浅炊き ◆ごはん ［エネルギー］731kcal ［たんぱく質］27.9g ［食塩相当量］3.3g

※「★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。

普通食
幸たんぱく食
健康ボリューム食

5週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
28（月）	★鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用） ◆胡瓜とツナの酢の物　◆厚焼き玉子（関東風） ◆香草パスタ ◆肉味噌（角一味噌） ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん ［エネルギー］644kcal ［たんぱく質］26.0g ［食塩相当量］2.9g	にしん甘辛煮 付）花形人参 ◆鶏さつま揚げ ◆お豆の洋風煮 ◆あみ佃煮 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん ［エネルギー］691kcal ［たんぱく質］27.8g ［食塩相当量］2.4g
29（火）	いわしかつお節煮 付）味付いんげん ◆畑のお肉の旨煮 ◆つくねの甘酢あん ◆切り昆布煮 ◆おくらの胡麻和え ◆ごはん ［エネルギー］656kcal ［たんぱく質］28.4g ［食塩相当量］2.4g	麻婆豆腐 ◆ポテトとウインナー ◆鶏肉と春雨の中華和え ◆ほうれん草と油揚げのお浸し ◆豚肉のしぐれ煮 ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん ［エネルギー］598kcal ［たんぱく質］24.6g ［食塩相当量］2.6g
30（水）	ハンバーグ（トマトソース） 付）キャベツと人参 ◆豆腐干と野菜の中華和え ◆豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ◆蓮根そぼろ　◆塩えんどう豆 ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん ［エネルギー］673kcal ［たんぱく質］23.9g ［食塩相当量］2.8g	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ◆ささがききんぴらごぼう ◆高野豆腐の含め煮 ◆マカロニサラダ ◆青しそ漬け ◆高菜ナムル ◆ごはん ［エネルギー］604kcal ［たんぱく質］25.9g ［食塩相当量］2.8g
31（木）	さわら塩焼 付）花形人参 ◆ひじき煮　◆蒸し鶏の胡麻だれ和え ◆ちくわの炒り煮 ◆おかか生姜 ◆小松菜のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］612kcal ［たんぱく質］28.9g ［食塩相当量］2.1g	酢豚 ◆人参しりしり ◆大根のそぼろあん ◆おかず豆 ◆昆布の山椒風味 ◆合鴨スモーク ◆ごはん ［エネルギー］662kcal ［たんぱく質］22.8g ［食塩相当量］2.5g

活動的でしっかりとお食事を楽しみたい方へ

健康ボリューム食のおすすめポイント

- ☑ **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

※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をご紹介します！



野田・春日部店　岩本恭宏さん



野田・春日部店　橋本キワさん



野田・春日部店　松田芳子さん



かなざわ店　大橋啓修さん


東京都墨田区　徳田良子さん



神奈川県伊勢原市　廣山ふみ子さん





朝霞・戸田店　林照子さん

いつもおいしいお弁当ありがとうございます。



習志野店　三浦文子さん

おいしかったです。



習志野店　三浦忠さん

おいしかったです。





小豆島店　清水千世子さん

色を塗ると、まるで自分が祭りにいるようで楽しかった。





入間店　荻野重子さん

すごく細かい。





水戸店　大金昭五郎さん

いつもお世話様になっております。雑に染めてしまいました。もう少し、ゆっくり染めればよかった。





久喜店　ダメ人間さん

毎日、生きていく、1・2・3。





松山店　hanaさん

ぬりえがこんなに楽しいと、小学生ぶりに思い出しました。次も楽しみに待っています。何10年かぶりの、ぬりえにはまってしまいました。無心になれて、心が落ち着いていいですね♡





盛岡店・花北店　吉田久男さん

お祭りの楽しさが伝わるよう、色使いを工夫しながら塗りました。いつもお弁当、おいしくいただいています！！




松山店　ポテトさん

おいしいお弁当を、いつもありがとうございます。ぬりえ毎月見ておりました。今回初めてです。「宅配クック1・2・3」のみなさん、お身体大切に！！松山店の職員さんの電話対応や、宅配に来られた方の対応が素晴らしいと思います。これからも宅配を続けたいと思います。




町田・青葉店　中原義彦さん

水性ペンで初トライ！次回は、色鉛筆かな？




静岡桜橋店　田中郁子さん

昔を思い出しながら、楽しく塗らせてもらいました。




あいち北店　中山叡さん

90歳になりました。細かい部分も頑張って塗りました。




豊橋店　浅田淑子さん

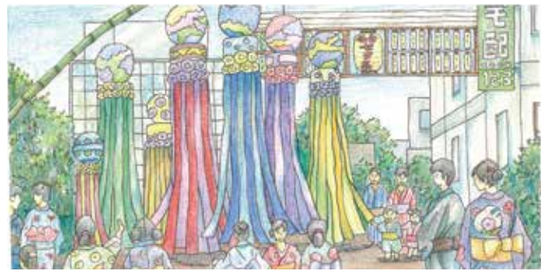



浜松東店　加藤孝夫さん

色々な色を使い、塗りました。でき上がりに満足しています。塗るところがたくさんあり、苦労しましたが、楽しく塗れました。




橿原店　塩釜愛子さん

上越店　小出フミ子さん





砺波・小矢部店　中林佑孝さん

子どもの頃の村祭りを思い出し私の頭の中は祭り気分になっていました。色の塗り始め怖いです。いつしか想像の中に入り時間を忘れています。



小豆島店　ルパン三世さん



東大和・村山店　斉藤和子さん

昭和浪漫倶楽部、毎月たのしみにしています。



信州中野店　山田松枝さん

初めてです。



入間店　とみーえさん

楽しかった。



浜松東店　東雲名さん

弁当大変おいしく いただいております。



あいち北店　田中隆子さん

毎日ありがとうございます。外出ができない私。今は、シルバーカーです。
楽しみにして毎日待っています。ありがとうございます。



安中杉並木店　土屋ミヨ子さん

ぬりえは、好きです。仙台の七夕の様子が、良く描かれていて、何とか合間に塗れました。宅配はおいしいです。宅配の若い女性達が、とても良い方々です。



朝霞・戸田店　高木美佐子さん

楽しく塗れました。



久喜店　根本愛子さん

リハビリステーションでぬりえをやっております。楽しみのひとつです。



水戸店　檜山秀さん

思うようにできず大変でした。



長岡店　柳陽子さん

いつもおいしいお弁当をありがとうございます。



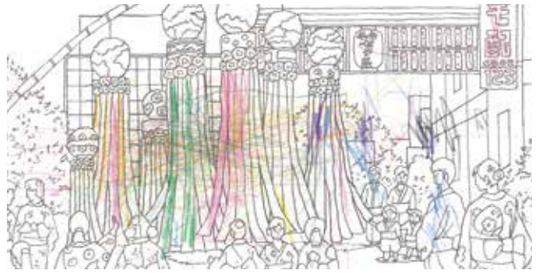
大分店　岡田美和子さん

毎日暑いので、外へ出られず、暇ができたので楽しんで久しぶりにぬりえをしました。



さいたま見沼店　ヨコリンさん

ぬりえ楽しい。



坂井・あわら店　ちぃちぃさん

3歳です。楽しかったです。



名張店　89歳のチャレンジャーさん

東北のお祭り、素敵だとうかがい、感心をもっていました。



いよ店　やまぶきさん

美しい飾りと子どもや大人の人、皆、浴衣で楽しむ様子が見えます。



小田原店　勝俣誓子さん



東京センター店　須藤弘子さん

いつもありがとうございます。いつもおいしくいただいております。これからも、よろしくお願いします。95歳がんばりました。



泉大津・高石店　吉田時子さん



佐渡店　みゆさん

一晩で完成。作業はクーピー10色＆水性ボールペン2色、水性マーカー1色を使って塗ります。見本を見て行ったので、スムーズに塗れて良かったと思う。早い作業です。また、機会があったら参加させていただきたいです。失敗はペン塗りをしたことです。もっとぬりえを勉強します。

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

◆ 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
アルファクリエイト株式会社「昭和浪漫倶楽部」係

◆ 配達スタッフにお渡しください

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。※ご応募いただく作品は、シニアライフクリエイトが配布・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、弊社に対し著作者人格権を行使しないものとします。

思い出

クロスワードパズル

vol.49

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　○○社員（昭和の流行語）

1	6		11	14	■	19
2		■	12		16	B
	■	8		■	17	
3	7	D	■	15 A		
4		■	13		■	
5 C		9		■	18	
	■	10				

答え　A　B　C　D

ヨコのカギ

1 江戸時代の男性の髪型。「許して――」は昭和50年代頃流行ったフレーズ
2 英語を日本語に、日本語を英語に
3 6つと8つの間
4 ―― 善晴は料理研究家。―― たか子は政治家
5 年末ジャンボ、――とバラのどっちを買おうかな
8 黄金虫が建てました
10 超ベリーグッドの略。平成の初め頃流行りました
12 バブル期に流行った別れの挨拶。バイバイ＋ベイビー
13 「同情するなら―― をくれ」。流行ったのは平成6年頃
15 ファッションの「流行」
17 ――の悪いいたずらだなあ
18 チキン――　トン――　――丼

先月号の答え　**マイカー**

1 オ	ー	8 ト	■	13 イ	16 ワ	18 テ
ウ	■	9 ウ	11 イ	ン	カ	ー
2 テ	6 ク	シ	ー D	■	17 ダ	マ A
■	7 キ	キ	■	14 シ	ン	■
3 カ C	ワ	■	12 イ B	ナ	ナ	19 キ
4 ツ	カ	10 ミ	ド	リ	■	ツ
5 ロ	メ	ン	■	15 オ	ン	プ

タテのカギ

1 スリットが入ったボディコンタイプの服
6 これもいらないの？ ――がないのね
7 エイトとテンの間
8 ハダシのときは履いていません
9 三味線のはイチョウの葉の形をしています
11 みっしりしていません。人影も――な道
13 かかわること。その件には――していません
14 ――は身を助ける
15 「睡蓮」でも有名な印象派の画家
16 苦い。――チョコレート
18 稲―― 麦―― 芝――
19 お酢を入れた熱湯に卵を入れて作ります。落とし卵ともいいます