

抽選で合計**200**名様に

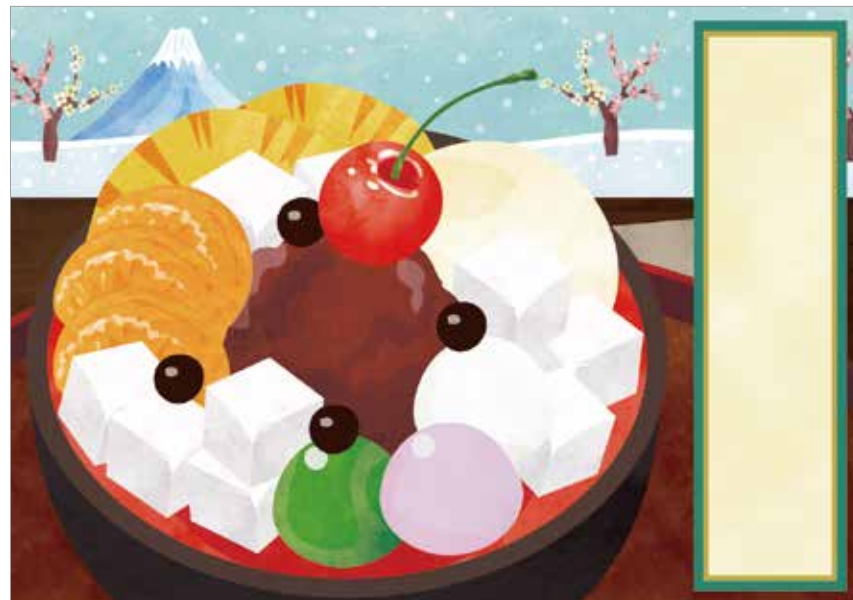
オリジナル!

簡単ちぎり絵キット プレゼント!

小物パーツを置いて紙面を彩りましょう。

今月は
あんみつ

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

2024年
12月26日(木)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。(2025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



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2024年12月 Vol.128

発行/株式会社シニアライフイベント 〒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
企画・制作/グラフィックアート株式会社 〒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

2024
12
vol.128

特集

オープン21周年先代の想いを継承し
温かい気持ちをお届けする
江東店



食べる楽しさをお届け 123 通信



代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

皆様のおかげで
創業25周年を迎えることができました
これからも日々、想いを持って精進いたします

時代の変化と変わらない想い

おかげさまをもちまして、当社は2024年12月で25周年を迎えました。これもひとえに、宅配クック123のご利用者様やそのご家族様、ケアマネジャーの方や各店舗で働くスタッフなど関わってくださった皆様のおかげだと、心より感謝しています。



今年は元旦に能登半島地震が発生し、避難所に行けない方にお食事をお届けすることで、断れないことから始まった配食事業の「あるべき姿」について再確認

することとなりました。宅配クック123の「123」は「向こう三軒両隣」を意味しますが、ご利用者様の隣人としての役割を見つめなおし、しっかりと果たしていきたいという想いで2024年がスタートしたことを強く覚えています。

ご当地献立を ご馳走の日のお食事でお届け

お食事の面では、東北地方にゆかりのあるお惣菜を集めた「みちのく弁当」から始まり、「北陸・丹後の旅弁当」や「沖縄まーさん弁当」など、ご当地の美味しい郷土料理を召し上がっていただきながら、その土地へ訪れたような気持ちになっていただきたいという想いを込めて全国の旅弁当をご馳走の日のお食事として開始しました。昔旅行などに行ったことがある方にとっては、その時の思い出も振り返るきっかけとなったら嬉しいです。



他にも伝統ある木桶味噌を使用したお惣菜や、栄養学を学ぶ学生さんと共同開発したお惣菜などをお届けさせていただきました。

北陸・丹後の旅弁当



沖縄まーさん弁当



時折、ご利用者様から「自分は歳をとり、何もできなくなったので、もう何の役にも立てない。でも生きるためには食べ

なければいけない。いつも配達に来てもらってごめんなさいね」といった内容のお言葉をお聞きすることがあります。その声に対しては「元気に食べられることは、ご自身だけではなく世間や人様のお役にも立っていますよ」という私たちの「想い」を形として感じてもらえるよう、お惣菜作りを今後も目指したいと思っています。

ご自宅で過ごされるご高齢者を誰1人取り残さず見守るという強い想いが心根に無ければ、ご利用者様や地域との関係は希薄化し、配食事業はその存在意義を失くしていくような気がします。ただお弁当を配達する業務ではなく「会いに行く仕事」を体現することが、ご利用者様が住み慣れた場所で、1日でも長く過ごせることに繋がればと考えています。

fin

店舗編

東京都
江東店

宅配クックワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり

オープン21周年
先代の想いを継承し
温かい気持ちをお届けする江東店

江東店について

宅配クック123江東店は、元々学習塾の経営をされていた有限会社秀優が運営しており、先代の社長が「これから子供は減るけど高齢者は増える。高齢化社会において『いい仕事』がしたい」という想いで2003年の12月にオープンし、今月で21周年を迎えました。先代の社長は採用したスタッフに「この仕事はお弁当を買って貰ったのにお客様が『ありがとう』とおっしゃってくださる、素晴らしい仕事ですよ」と、いつも言っていたそうです。そんな先代の社長の想いを引き継いで、現在は約20名のスタッフが働いており、中には「お客様の健康を守る一助になれば」との思いで開業当初から調理に携わっている方もいらっしゃいます。初めて宅配クック123を利用したお客様には「選んでくれてありがとう」の気持ちでメッセージカードをお渡しするなど、感謝の気持ちを大切に日々の業務に取り組まれています。



都会のオアシス 江東店

江東店がお弁当を配達している地域は、タワーマンションが多い地域や、下町色の濃い地域、外国人が多く住む地域など様々な特色があります。そういった地域に根差した活動として、セミナーで講演をしたり、学生との共同イベントの開催や団地の集会室で試食会を行ったりと、幅広く取り組まれています。そのため、定期的に店舗内で勉強会も行っており、知識量を増やすことはもちろん、日々の仕事における意見交換の場ともなっているそうです。また、スタッフ間のコミュニケーションが日々の業務にも影響すると考えておられ、お花見やバーベキュー、忘年会などで仲を深めながらチームワークも大切にされています。七夕には短冊をお配りして、お願い事を書いてもらって笹に飾ったり、雛祭りや敬老の日などにノベルティを渡したりするなど、季節に合った取り組みも実施されています。何気ない日常でもお客様が楽しめるよう間違い



探しなどもお渡しされており、ご好評を頂いているそうです。お客様からは「会いに来てくれるから頑張ってみようかね」という言葉や「忙しいのにいつも時間を割いてお話してくれてありがとう」など、当時の社長がおっしゃっていた通り感謝の言葉を多く頂いているようで、日々のやりがいに繋がっているとの事でした。今後はお客様にさらに満足して頂けるようなお弁当以外のサービスの充実や、街のイベントやお祭り等に積極的に参加をして、お弁当スタイルにこだわらない食の提供を増やしていくことを目指されているそうです。

オーナーからのメッセージ

22年前のオープンから、気付けば23区最古参店舗と聞きました。私が今まで続けてこれたのは、スタッフとの出会いのおかげです。学生さんやフリーターの方、副業で月に数回しか来ない方、障害のある方、他では働く事が難しい方等、年齢も性別も働く理由も様々ですが、縁あって出会った仲間との仕事が好きで今日があります。「当たり前のことを当たり前に行おう」。その気持ちでこれからも頑張ります。

地元の老舗店をご案内

茂助だんご



1898年創業。徳川家康の時代始まった日本橋魚市。その魚市で福田茂助が「だんご」の販売をはじめました。市場の移転と共に築地、豊洲と場所を変えながらも職人や舌の肥えた仲卸の人々から愛され続けています。

オンライン
ショップ

[茂助だんごweb店]
<https://mosukedango.co.jp/>

都会にある水の都 緑と水辺の景観が 作りだす美しい街

江東区は、東京都の東南端に位置し、西に隅田川、東に荒川、南は東京湾に面しています。区名の由来は、隅田川の東に位置するという地理的な意味合いから“江東”が選ばれました。また、“江”は深川、“東”は城東の意味も含んでいるといわれています。江東区の内陸部に位置する深川・城東エリアでは、江戸時代から世代を越えて受け継がれてきた「伝統」を感じることができる一方で、臨海エリアでは、近未来的な景観を備えた施設が次々と建設されており、日本の「最先端」の観光を楽しむことができます。また、都心にありながら豊かな水と緑に囲まれた「水彩都市」であり、区全域に広がる癒しの空間を満喫することができます。暮らしやすく、魅力も多い江東区の人口は15年ほどで約10万人増加しており、その増加率は23区内でも屈指です。これからも水に恵まれた特性を活かしながらの発展を目指しています。



東京の台所として 都民を支える「豊洲市場」

築地市場が2018年に豊洲へ移転し、現在では見学ルートが整備され一般客も気軽に入場できるようになりました。「水産卸売場棟」ではマグロの競り、「青果棟」では野菜や果物の旬ごとに色分けされた見学コースが設定されています。見学ギャラリーと物販店舗がある「水産仲卸売場棟」は屋上から東京タワーも眺めることができます。

江戸三大祭りの一つ「深川八幡祭り」

毎年8月に開催される富岡八幡宮の例祭「深川八幡祭り」。3年に1度行われる本祭りでは、53基の神輿が約8kmの道のりを練り歩き、担ぎ手に水を掛けることから別名「水掛け祭り」とも称されています。



昭和天皇御在位50年記念公園に 指定された「木場公園」

木場公園は東京ドーム5個分の広さを誇っており、美術館や植物園、カフェやバーベキュー施設など多くの設備が整っています。3地区に分けられる園内は木場公園大橋が繋いでおり、橋の上からは東京スカイツリーを眺めることができます。



1979年に東京都の名勝に 指定された「清澄庭園」

園内3か所には趣の異なる「磯渡し」があり、様々な景観を楽しむことができます。また、庭園西側の公園部には芝生広場などがあるほか、サクラが20本ほど植えられているため春はお花見の場として親しまれています。



学問の神・菅原道真公を祀る「亀戸天神社」

菅原道真公を祀る亀戸天神社は、下町の天神さまとして多くの方々に親しまれています。江戸時代より梅や藤の名所としても知られ、その美しさは歌川広重の「名所江戸百景」にも描かれており、現在は「新東京百景」の1つに選ばれています。



高齢者専門宅配弁当
宅配123
C.O.K ワン・ツウ・スリー

お弁当紹介

宅配クック123では、ご自身の体調やご希望に合わせて
お食事を選んでいただけるよう様々なお弁当をご用意しております。

今月号より従来掲載しておりました **普通食** に加え、

幸たんぱく食 と **健康ボリューム食** の献立を掲載させていただきます。

健康に配慮し毎日のお食事を楽しみたい方へ

普通食

宅配クック123の代表的なお食事です。

主菜の他に4種類のおかずを組み合わせ、少しずついろいろなおかずを召し上げられるお食事です。

・エネルギー量：430kcal～600kcal ・たんぱく質量：16g～24g ・食塩相当量：3.0g以下



献立掲載 p11～17

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

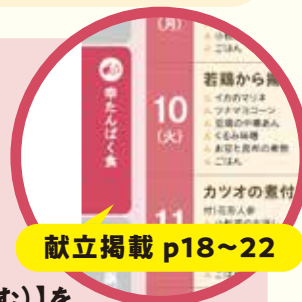
幸たんぱく食

食べ残さない量でしっかりたんぱく質【1食20g以上(ごはん170g含む)】を

摂りたい方におすすめのお食事です。口腔ケアを意識したおかずを取り入れており、

口腔機能の維持にも注力したお食事です。(当社調べ)。食べることで健康な身体を維持して
いただきたい、「幸(こう=高)たんぱく質」の意味合いも込めて幸たんぱく食と名づけられました。

・エネルギー量：430kcal～600kcal ・たんぱく質量：20g～24g ・食塩相当量：3.0g以下



献立掲載 p18～22

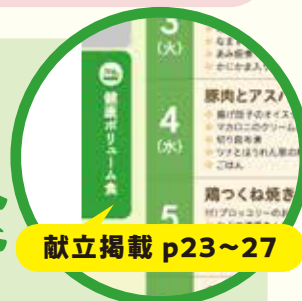
活動的でしっかりとお食事を楽しみたい方へ

健康ボリューム食

「普通食」では少し物足りないという活動的で

しっかりお食事を楽しみたい方におすすめのお食事です。お肉やお魚もボリュームがあり、
量やバランスも満足していただけるお食事です。

・エネルギー量：600kcal～800kcal ・たんぱく質量：16g～35g 食塩相当量：1か月平均3.0g以下



献立掲載 p23～27

WEBページでも詳しく紹介しております ▶▶▶



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 ／



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。



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。



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。



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。



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。

旬の美味しいものを求めて

ふるさと味めぐり

12月ご馳走の日の お食事特集



日本でも人気が高いフランス料理とイタリア料理ですが、フレンチの原点はイタリアンといわれています。フランスのアンリ2世とイタリアの女性が結婚した際に、料理人や技術、調理法やマナー、食器などがイタリアからフランスに持ち込まれたことがきっかけだそうです。それまでフランス人は茹でた野菜や肉の塊をナイフのみで食べていましたが、料理の向上を図るため日夜晩餐会を開いたことから調理方法などが伝わり、食文化が発展していきました。現代ではどちらの料理も日本の食文化に深く根付いており、多くのレストランやカフェ、家庭でも楽しまれています。今回はご自宅でクリスマスをお過ごしされる方に、コース料理を食べているような非日常的な気持ちになってほしいという想いで、東京都中央区銀座の「Cuisine Gastronomique 吉平」をはじめとした数々のフレンチやイタリアンレストランを手掛けてきた山縣類シェフに、宅配クック123のクリスマスのお食事を監修していただきました。

※Cuisine Gastronomique吉平は2024年8月末で閉店

お食事編
コラボレーション

山縣類
シェフ

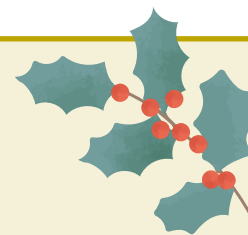


山縣シェフは中学生時代、卒業後の進路について考えたとき、「何か始めるのに早いに越したことはない」と思い、フランスへ渡り辻調理師専門学校に入学しました。卒業後はフランスにある様々なお店で働かれていましたが、カンヌの三ツ星レストランで働いていた時にミシュランガイドと並び称される「ゴ・エ・ミヨ」の著者からの紹介がきっかけで、イタリア料理も学ぶこととなりました。言語の壁がありながらも厳しく指導をしてくれたことや、いずれ帰国するご自身に対し親身に指導してくれた方々に対して深く感謝を覚えたそうです。帰国後は、ご自身が若くしてシェフになったからこそ若い人でも親しみやすいようなイタリアンに挑戦したいという想いで、イタリアンの惣菜開発やイタリア料理店の運営をされていました。日本人に向けて料理を提供するからこそ教わったものをそのまま作るのではなく日本人好みに調整していたそうで、その料理を人に教えることの大変さや、料理は人から人に伝えるものであり機械化できないものだとし強く感じたそうです。今回のご馳走の日のお食事もお場の味付けとは違い、「ご飯に合う」という視点で監修され

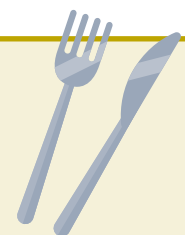
山縣類シェフ



ました。出来立てを提供するレストランとは違い、お客様が召し上がるまでの時間を考慮した料理が特に難しく感じたそうで、ソースの粘度や味の染み込み具合などを調整して試行錯誤を重ねたお食事となっております。この機会にぜひ、お召し上がりください。



シェフからのひとこと



今回はハレの日のお弁当ということで、普段と同じではつまらないけどかけ離れると好みも分かれてしまいますので、ごはんに合わせておいしく食べられる料理にしました。豚肉と合うフルーツを選び、味が濃い料理を飽きずに楽しめるよう酸味が後から感じられるように仕上げております。

ご馳走の日の食事

24日

クリスマス弁当

[エネルギー]532 kcal [たんぱく質]17.6 g [食塩相当量]2.6 g



心の栄養



カリフラワーと大豆のロゼソース



人参グラッセ



ほうれん草とベーコンのペンネ



豚肉のデミグラスソース



イカとグリーンピースバター風味



カラフルピクルス



12月のご馳走の日のお食事は、
東京都中央区銀座「Cuisine Gastronomique 吉平」をはじめとした
数々のフレンチやイタリアンレストランを手掛けてきた
山縣シェフに監修いただき、「クリスマス弁当」をご用意いたしました。
前菜からメイン料理までクリスマスにぴったりの
コース料理をイメージしたお食事になっております。
クリスマス・イブの夜に華やかなお食事をお召し上がりください。

豚肉のデミグラスソース

濃厚なデミグラスソースをベースに赤ワインでコクを出し、苺と洋梨を加えて甘味と酸味を適度に効かせたソースを仕立て、やわらかい豚肉を合わせました。

カリフラワーと大豆のロゼソース

カリフラワーや大豆など味が淡白な野菜をおいしく召し上がっていただける様、濃厚なソースで仕立てました。コクのあるマヨネーズベースのソースにトマトを加え甘味と酸味を調和させ、レモンとオレガノで風味を付けました。ブラックオリーブがアクセントとなる一品です。

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。

ほうれん草とベーコンのペンネ

クリームソースにほうれん草とベーコンを加え、ペンネと合わせました。オリーブオイルと白ワインで風味をつけ生クリームで仕上げました。

イカとグリーンピースバター風味

やわらかく仕上げたイカとグリーンピースを塩バターで仕立てました。野菜エキス・コンソメでうま味を加えました。

カラフルピクルス

大根・人参・黄ピーマンを使用し、彩りのよ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。

1 週目

普通食

	昼 食	夕 食
1 (日)	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● ささみフライ(梅入り) ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 495 kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.6g	牛肉の柳川風 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● うずら豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 580 kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.5g
2 (月)	豚肉の生姜風味 ● ミートボール(柚子おろし) ● 花野菜のポトフ ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 460 kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ● マカロニと果物のサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● わさび菜おひたし ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 517 kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.7g
3 (火)	メバル塩焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● なます ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● かにかま入り玉子 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 442 kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.5g	つくね(くわい入り) ● 小松菜の和え物 ● ポテトとウィンナー ● 大豆ちりめん ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 522 kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.6g
4 (水)	牛肉と野菜のオイスターソース ● マカロニのクリーム煮 ● 大葉入り豆腐団子 ● ツナとほうれん草の和え物 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 498 kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.2g	さば煮付け 付)人参煮 ● ひじき煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● おくらのおかか和え ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 539 kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.8g
5 (木)	あじみりん焼き 付)華かまぼこ ★久米島産紅芋のうむくじボール ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● いんげんのピーナッツ和え ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 491 kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.3g	麻婆茄子 ● 龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ ● 鶏さつま揚げ ● 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] 533 kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.0g
6 (金)	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 ● 高野豆腐の含め煮 ● 野菜のマリネ ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 497 kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.8g	白糸だらの照焼き ● 花形人参 ● ツナの梅風味パスタ ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 小豆煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 461 kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.9g
7 (土)	ぶり煮付け 付)味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 野菜と木耳の彩り炒め ● おくらと湯葉のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 480 kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.7g	鶏ごぼうフライ ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● キャベツの洋風煮 ● 片口いわし浅炊き ★胡瓜とアカモクの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 566 kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.7g
8 (日)	肉じゃが ● 焼きそば ● チキンボールトマトソース ● 花斗六豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 513 kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.9g	赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ささげのお浸し ● 大根サラダ ● 高菜ナムル ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 439 kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.3g

2 週目

普通食

	昼 食	夕 食
9 (月)	にしん甘辛煮 付)オクラのお浸し ● 豆ひじき ● 出汁巻き玉子 ● ごぼうサラダ ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 536 kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.9g	豚ロース焼き ● ほうれん草コーンバター ● ラタトゥイユ ● キャベツのマリネ ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 493 kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.1g
10 (火)	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ● コールスローサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 黒豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 530 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g	いわし山椒煮 付)人参煮 ● さつまいもの甘煮 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 五目厚焼き玉子 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 501 kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.6g
11 (水)	カツオ煮付け 付)花形人参 ● 切干大根煮 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 432 kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.5g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜とウィンナーの炒め物 ● うずら豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 562 kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.3g
12 (木)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● つくねの甘酢あん ● 鶏肉入り玉子とじ ● わさび菜おひたし ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 501 kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.4g	メバル煮付け 付)味付いんげん ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● がんもと野菜の含め煮 ● おくらの胡麻和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 438 kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.6g
13 (金)	さわら塩焼き 付)花車かまぼこ ● マカロニサラダ ● キャベツの洋風煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 456 kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.8g	牛すき焼き風コロッケ ● おかず豆 ● 花野菜のポトフ ● 鶏レバー煮 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 566 kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.7g
14 (土)	鶏肉と茄子の黒酢あん ● ミートボール(オニオンソース) ● 厚焼き玉子(関東風) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 526 kcal [たんぱく質] 21.1g [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 ● カリフラワーとウィンナーの煮物 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ツナマヨコーン ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 509 kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.1g
15 (日)	さば味噌煮 付)人参煮 ● 小松菜の和え物 ● 畑のお肉の旨煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 537 kcal [たんぱく質] 17.2 [食塩相当量] 2.1	豚肉と木耳の中華旨煮 ● ミートソースパゲティ ● 五目揚げ豆腐 ● ほうれん草のごま和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 558 kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.3g

	昼食	夕食
16 (月)	牛肉と舞茸の生姜醤油 ● パンプキンサラダ ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 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] 452kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.3g	ホッケ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● しゅうまい ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ささがききんぴらごぼう ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.9g
17 (火)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ● ひじき煮 ● 鶏さつま揚げ ● 高菜ナムル ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.0g	チキンと野菜のガーリック風味 ● マカロニのクリーム煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● 花斗六豆 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.9g
18 (水)	メンチカツ ● 湯葉入りチンゲン菜 ● ポテトとウインナー ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g	にしんみぞれ煮 付)味付いんげん ● お豆と昆布の煮物 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 人参しりしり ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g
19 (木)	いわし紀州煮 付)人参煮 ● 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 ● 小松菜のお浸し ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.8g	ハッシュドビーフ ● ポテトサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● 一口照り焼きチキン ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g
20 (金)	鶏肉と蓮根のチリソース ● ジャンボ肉だんご ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 胡瓜とツナの酢の物 ★おかか佃煮 ● ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.1g	ぶりの揚げ煮 付)チンゲン菜のお浸し ● 切干大根煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● いんげんのピーナッツ和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.7g
21 (土)	めばる白醤油風味焼き 付)オクラのお浸し ● マカロニと果物のサラダ ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● ほうれん草白和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.5g	豚肉とがんもの含め煮 ● かぼちゃの田舎煮 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 大豆ちりめん ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.9g 12月21日は、「冬至」です。 「かぼちゃの田舎煮」を お楽しみください。
22 (日)	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(チーズ) ● ラタトゥイユ ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.2g	あじ塩焼き 付)味付いんげん ● 蓮根そぼろ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ごぼうサラダ ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.8g

	昼食	夕食
23 (月)	大葉香るささみカツ ● ささげのお浸し ● 高野豆腐の含め煮 ● 大根とルッコラのサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g	ふんわりカニ玉 ● 干し海老入り卵の花 ● 鶏さつま揚げ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.6g
24 (火)	麻婆豆腐 ● しゅうまい ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ささみの梅肉和え ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.1g	クリスマス弁当 ★ご馳走の日★ 内容は P.11-12をご覧ください 
25 (水)	マスの塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● さつまいもの甘煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらのおかか和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 432kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.7g	若鶏の照焼き 付)ナポリタン ● 小松菜の和え物 ● ロールキャベツ ● 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] 470kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.5g
26 (木)	豚肉のトマトソース ● マカロニのクリーム煮 ● 大根サラダ ● 黒豆 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.4g	白身フライ(タルタルソース) ● ミートボール(オニオンソース) ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 高菜ナムル ● 木耳生姜 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.0g
27 (金)	赤魚味噌焼き 付)味付いんげん ● 焼きそば ● あおさ入り玉子焼き ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.9g	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● 野菜しんじょう ● ポテトとウインナー ● ツナとほうれん草の和え物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g
28 (土)	牛肉のおろし煮 ● 豆ひじき ● 鶏肉と春雨の中華和え ● ささがききんぴらごぼう ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g	さば塩焼 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● チキンボールトマトソース ● おくらと湯葉のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.9g
29 (日)	いかフライ ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小豆煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉のチーズクリームソース ● パンプキンサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 野菜のマリネ ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g

2週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
9 (月)	にしん甘辛煮 ▲湯葉の含め煮 ▲一口照り焼きチキン ▲出汁巻き玉子 ▲赤ずいきの酢の物 ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.7g	豚ロース焼き ▲えびとポテトのバター醤油 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲おさかなハンバーグ ▲はりはり漬 ▲ミートソーススパゲティ ▲ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g
10 (火)	若鶏から揚げ ▲イカのマリネ ▲ツナマヨコーン ▲豆腐の中華あん ▲くるみ味噌 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.0g	いわし山椒煮 ▲がんもの煮物 ▲高菜ナムル ▲鶏肉の黒酢風味 ▲白菜漬け ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.0g
11 (水)	カツオの煮付け 付)花形人参 ▲小松菜のお浸し ▲とりごぼう ▲昆布ちりめん ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 1.8g	ハンバーグ(トマトソース) 付)ペペロンチーノ ▲若布と干し海老の当座煮 ▲鶏肉のクリーム煮 ▲広島菜漬け ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 586kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g
12 (木)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ▲わさび菜おひたし ▲高野豆腐の含め煮 ▲鶏そぼろ ▲つくねの甘酢あん ▲ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.3g	メバル煮付け 付)味付いんげん ▲ごぼうサラダ ▲畑のお肉の旨煮 ▲切り昆布煮 ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 1.7g
13 (金)	さわら塩焼 付)花車かまぼこ ▲ほうれん草白和え ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲胡瓜の生姜漬け ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 23.9g [食塩相当量] 1.6g	牛肉アスパラのオイスターソース ▲鶏レバー煮 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲あみ佃煮 ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.1g
14 (土)	鶏肉と茄子の黒酢あん ▲イカとグリーンピースバター風味 ▲おくら胡麻和え ▲厚焼き玉子(関東風) ▲ザーサイ炒め ▲ミートボール(オニオンソース) ▲ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 1.8g	サーモンバーグ ▲ほうれん草ベーコン ▲黒豆 ▲かぶの湯葉あんかけ ★胡瓜とアカモクの酢の物 ▲平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.8g
15 (日)	さば味噌煮 付)人参煮 ▲豚ももチャーシュー ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲刻みたくあん ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 586kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	豚肉と木耳の中華旨煮 ▲ツナサラダ ▲五目揚げ豆腐 ▲高菜ちりめん ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.9g

3週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
16 (月)	牛肉と舞茸の生姜醤油 ▲片口いわし浅炊き ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲桜でんぶ ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.2g	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲キャベツの洋風煮 ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 1.6g
17 (火)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ▲うずら豆 ▲ラタトゥイユ ▲胡瓜漬け ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g	チキンと野菜のガーリック風味 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲大葉入り豆腐団子 ▲塩えんどう豆 ▲マカロニのクリーム煮 ▲ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.9g
18 (水)	メンチカツ ▲えびとポテトのバター醤油 ▲おくらのおかか和え ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲しょうがの甘辛煮 ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	にしんみぞれ煮 ▲ちくわの煮物 ▲合鴨スモーク ▲豆腐の中華あん ▲しそ昆布 ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g
19 (木)	いわし紀州煮 ▲がんもの煮物 ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲はりはり漬 ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.0g	ハッシュドビーフ ▲五目厚焼き玉子 ▲イカとブロッコリーの中華ソース ▲くるみ味噌 ▲ミートボール(柚子おろし) ▲ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.3g
20 (金)	鶏肉と蓮根のチリソース ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲肉入り野菜炒め ▲さばおぼろ ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.6g	ぶりの揚げ煮 ▲湯葉の含め煮 ▲わさび菜おひたし ▲厚揚げのそぼろあん ▲ザーサイ炒め ▲ツナの梅風味パスタ ▲ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g
21 (土)	めばる白醤油風味焼き 付)オクラのお浸し ▲一口照り焼きチキン ▲ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ▲刻みたくあん ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 1.5g	豚肉とがんもの含め煮 ▲イカのマリネ ▲大豆ちりめん ▲鶏肉のクリーム煮 ▲胡瓜の生姜漬け ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.3g
22 (日)	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)ペペロンチーノ ▲そぼろ入り人参きんぴら ▲出汁巻き玉子 ▲広島菜漬け ▲ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ごはん [エネルギー] 595kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.5g	あじ塩焼き 付)味付いんげん ▲ほうれん草のごま和え ▲野菜とウインナーの炒め物 ▲赤ずいきの酢の物 ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 1.6g

4 週目 幸たんぱく食

	昼 食	夕 食
23 (月)	大葉香るささみカツ ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ キャベツのマリネ ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 560 kcal [たんぱく質] 20.5 g [食塩相当量] 2.1 g	ふんわりカニ玉 ▲ ミートマカロニ ▲ 黒豆 ▲ 鶏さつまいも揚げ ★ おかか昆布 ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 549 kcal [たんぱく質] 20.1 g [食塩相当量] 2.6 g
24 (火)	麻婆豆腐 ▲ 彩かにかまサラダ ▲ ささみの梅肉和え ▲ 豚肉とポテトのカレーソース ▲ 高菜ちりめん ▲ しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 542 kcal [たんぱく質] 21.1 g [食塩相当量] 2.2 g	豚肉のデミグラスソース +ご馳走の日+ 付)人參グラッセ ▲ カリフラワーと大豆のロゼソース ▲ スクランブルエッグ(人參) ▲ ほうれん草とベーコンのペンネ ▲ イカとグリーンピースバター風味 ▲ カラフルピクルス ▲ ごはん [エネルギー] 568 kcal [たんぱく質] 18.8 g [食塩相当量] 2.7 g
25 (水)	マスの塩焼き ▲ 湯葉の含め煮 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 茄子と挽肉の味噌炒め ▲ しば漬 ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 496 kcal [たんぱく質] 20.7 g [食塩相当量] 1.5 g	若鶏の照焼き 付)ナポリタン ▲ ごぼうサラダ ▲ ロールキャベツ ▲ 塩えんどう豆 ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 510 kcal [たんぱく質] 22.0 g [食塩相当量] 1.4 g
26 (木)	豚肉のトマトソース ▲ おくらの胡麻和え ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 桜でんぶ ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 521 kcal [たんぱく質] 20.0 g [食塩相当量] 1.8 g	白身フライ(タルタルソース) ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 片口いわし浅炊き ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ 木耳生姜 ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 573 kcal [たんぱく質] 20.1 g [食塩相当量] 2.0 g
27 (金)	ホキ西京焼き 付)味付いんげん ▲ 枝豆とコーンの洋風煮 ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ はりはり漬 ▲ つくねの甘酢あん ▲ ごはん [エネルギー] 493 kcal [たんぱく質] 22.1 g [食塩相当量] 1.6 g	茄子と大豆ミートのカレー風味 ▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ 合鴨スモーク ▲ 豚肉入り甘辛春雨 ★ おかか佃煮 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 570 kcal [たんぱく質] 20.0 g [食塩相当量] 2.6 g
28 (土)	牛肉のおろし煮 ▲ 五目厚焼き玉子 ▲ 厚揚げのそぼろあん ▲ 胡瓜漬 ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 579 kcal [たんぱく質] 20.2 g [食塩相当量] 2.4 g	さば塩焼 付)花形人參 ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ 大根と豚肉の煮物 ▲ 切り昆布煮 ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 595 kcal [たんぱく質] 22.1 g [食塩相当量] 1.8 g
29 (日)	いかフライ ▲ ミートマカロニ ▲ 鶏レバー煮 ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ あみ佃煮 ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 541 kcal [たんぱく質] 20.0 g [食塩相当量] 2.1 g	鶏肉のチーズクリームソース ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ くるみ味噌 ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 520 kcal [たんぱく質] 20.2 g [食塩相当量] 1.8 g

5 週目 幸たんぱく食

	昼 食	夕 食
30 (月)	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)ペペロンチーノ ▲ じゃこ入り湯葉ひじき ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ▲ 白菜漬 ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 595 kcal [たんぱく質] 20.0 g [食塩相当量] 2.4 g	いわしかつお節煮 ▲ ちくわの煮物 ▲ 高菜ナムル ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ しば漬 ▲ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ ごはん [エネルギー] 499 kcal [たんぱく質] 20.0 g [食塩相当量] 2.5 g
31 (火)	ぶり照焼 付)味付いんげん ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ 刻みたくあん ▲ ほうれん草と人参の煮浸し ▲ ごはん [エネルギー] 523 kcal [たんぱく質] 20.4 g [食塩相当量] 1.8 g	肉じゃが ▲ イカのマリネ ▲ うずら豆 ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ 広島菜漬 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 481 kcal [たんぱく質] 20.5 g [食塩相当量] 2.0 g

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

しあわせ

幸たんぱく食

の おすすめポイント

123

✓ 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

1週目 健康ボリューム食

	昼食	夕食
1 (日)	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ◆ 豚肉の黒胡椒ソース ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 紅芯大根 ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 634 kcal [たんぱく質] 25.4 g [食塩相当量] 2.2 g	肉じゃが ◆ 出汁巻き玉子 ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 白菜漬け ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 658 kcal [たんぱく質] 19.3 g [食塩相当量] 1.9 g
2 (月)	鶏肉ときのこのガーリックソテー 付)カリフラワーの洋風煮 ◆ 蓮根練り胡麻ドレッシング ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 塩えんどう豆 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 605 kcal [たんぱく質] 20.8 g [食塩相当量] 2.2 g	白身フライ(タルタルソース)メンチカツ ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 赤しそ大根 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 711 kcal [たんぱく質] 19.1 g [食塩相当量] 2.6 g
3 (火)	ぶり照焼き 付)チンゲン菜のお浸し ◆ とりごぼう ◆ なます ◆ あみ佃煮 ◆ かにかま入り玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 689 kcal [たんぱく質] 27.6 g [食塩相当量] 1.6 g	牛肉のカレーソース ◆ さつまいもとリンゴの甘煮 ◆ 小松菜の和え物 ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 750 kcal [たんぱく質] 19.8 g [食塩相当量] 2.6 g
4 (水)	豚肉とアスパラの塩ダレソース ◆ 揚げ団子のオイスターソース ◆ マカロニのクリーム煮 ◆ 切り昆布煮 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 653 kcal [たんぱく質] 25.5 g [食塩相当量] 3.1 g	さば煮付け 付)人参煮 ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ ひじき煮 ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 730 kcal [たんぱく質] 23.1 g [食塩相当量] 2.7 g
5 (木)	鶏つくね焼き(金平入り) 付)ブロッコリーのお浸し ◆ かぶの湯葉あんかけ ★ 久米島産紅芋のうむくじボール ◆ 胡瓜漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 667 kcal [たんぱく質] 22.5 g [食塩相当量] 3.4 g	豚ロース生姜焼き 付)キャベツ ◆ 鶏肉と春雨の中華和え ◆ 龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ ◆ ザーサイ炒め ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 631 kcal [たんぱく質] 23.7 g [食塩相当量] 2.6 g
6 (金)	あじみりん焼き 付)ふきの含め煮 ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 高菜ちりめん ◆ 野菜のマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 641 kcal [たんぱく質] 33.2 g [食塩相当量] 1.6 g	麻婆豆腐 ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ ちくわの炒り煮 ◆ ツナの梅風味パスタ ◆ 刻みたくあん ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 612 kcal [たんぱく質] 17.9 g [食塩相当量] 2.6 g
7 (土)	牛肉のオイスターソース ◆ おさかなハンバーグ ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 大根としその実の漬物 ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 646 kcal [たんぱく質] 16.7 g [食塩相当量] 2.4 g	大きな海老フライ(タルタルソース) ◆ 肉入り野菜炒め ◆ スクラブルエッグ(人参) ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ◆ 片口いわし浅炊き ◆ ごはん [エネルギー] 704 kcal [たんぱく質] 21.2 g [食塩相当量] 2.2 g
8 (日)	炙りチキンのトマトソース ◆ カラフルピクルス ◆ 花野菜のパトフ ◆ 焼きそば ◆ 広島菜漬け ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 662 kcal [たんぱく質] 22.3 g [食塩相当量] 2.4 g	赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ ささげのお浸し ◆ 塩えんどう豆 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 601 kcal [たんぱく質] 28.6 g [食塩相当量] 1.9 g

2週目 健康ボリューム食

	昼食	夕食
9 (月)	豚肉の黒酢あん ◆ 和風とろとろ玉子 ◆ 小松菜とツナの煮浸し ◆ 豆ひじき ◆ しば漬け ◆ ごぼうサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 671 kcal [たんぱく質] 20.4 g [食塩相当量] 3.4 g	デミグラスソースハンバーグ 付)人参グラッセ ◆ ポテトとウインナー ◆ ほうれん草コーンバター ◆ 鶏そぼろ ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 645 kcal [たんぱく質] 19.5 g [食塩相当量] 3.3 g
10 (火)	ヒレカツ 付)ナポリタン ◆ 根菜の香味炒め ◆ コールスローサラダ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 727 kcal [たんぱく質] 21.5 g [食塩相当量] 2.2 g	鶏肉の柚子おろし ◆ 大葉入り豆腐団子 ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 白菜漬け ◆ 五目厚焼き玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 654 kcal [たんぱく質] 22.5 g [食塩相当量] 2.3 g
11 (水)	にしん甘辛煮 付)花形人参 ◆ 牛肉とインゲンのうま煮 ◆ 切干大根煮 ◆ あみ佃煮 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 600 kcal [たんぱく質] 20.7 g [食塩相当量] 1.8 g	豚ロースのオニオンソース ◆ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 胡瓜漬け ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 626 kcal [たんぱく質] 20.8 g [食塩相当量] 3.1 g
12 (木)	ミートオムレツ 付)カリフラワーの洋風煮 ◆ さつま芋煮 ◆ つくねの甘酢あん ◆ 赤しそ大根 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 623 kcal [たんぱく質] 17.4 g [食塩相当量] 2.2 g	ぶり照焼き 付)味付いんげん ◆ 野菜のおろし南蛮 ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 切り昆布煮 ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 662 kcal [たんぱく質] 25.6 g [食塩相当量] 1.8 g
13 (金)	ネギ塩豚焼肉 付)キャベツと人参の炒め ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ マカロニサラダ ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 626 kcal [たんぱく質] 18.1 g [食塩相当量] 3.0 g	ビーフメンチカツ ◆ ジャーマンポテト ◆ ほうれん草と油揚げのお浸し ◆ おかず豆 ◆ 紅芯大根 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 760 kcal [たんぱく質] 22.9 g [食塩相当量] 2.8 g
14 (土)	麻婆茄子 ◆ かにかま入り玉子 ◆ 大根サラダ ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 塩えんどう豆 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 603 kcal [たんぱく質] 18.8 g [食塩相当量] 2.6 g	豚肉炙り焼き ◆ 中華春雨 ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ カリフラワーとウインナーの煮物 ◆ 広島菜漬け ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 626 kcal [たんぱく質] 21.5 g [食塩相当量] 3.0 g
15 (日)	さば味噌煮 付)人参煮 ◆ 野菜と豚肉の炊き合わせ ◆ 小松菜の和え物 ◆ 刻みたくあん ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 754 kcal [たんぱく質] 24.5 g [食塩相当量] 3.0 g	唐揚げいかフライ ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ ミートソーススパゲティ ◆ しば漬け ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 781 kcal [たんぱく質] 25.3 g [食塩相当量] 2.9 g

3 週目

健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
16 (月)	鶏肉のデミグラスソース ◆ 出汁巻き玉子 ◆ パンプキンサラダ ◆ 大根としその実の漬物 ◆ 枝豆とコーンの洋風煮 ◆ ごはん [エネルギー] 644kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.8g	メバル煮付け 付) オクラのお浸し ◆ 厚揚げのそぼろあん ◆ しゅうまい ◆ あみ佃煮 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 625kcal [たんぱく質] 31.7g [食塩相当量] 2.4g
17 (火)	牛焼肉 ◆ ささげの胡麻和え ◆ じゃが芋と人参の煮物 ◆ ひじき煮 ◆ 胡瓜漬け ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 646kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.7g	トマトソースハンバーグ ◆ キャベツのマリネ ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ マカロニのクリーム煮 ◆ 赤しそ大根 ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 669kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 3.2g
18 (水)	白身フライ(タルタルソース) ささみチーズフライ ◆ なます ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 白菜漬け ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 669kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 2.4g	鶏肉ときのこのガーリックソテー ◆ ほうれん草の干しえび和え ◆ 蓮根練り胡麻ドレッシング ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 635kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 2.5g
19 (木)	牛肉のカレーソース ◆ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 733kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.8g	豚肉の柳川風 ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ ポテトサラダ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 一口照り焼きチキン ◆ ごはん [エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.9g
20 (金)	スケソウダラ煮付け 付) 花形人参 ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ ジャンボ肉だんご ★おかか佃煮 ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ ごはん [エネルギー] 622kcal [たんぱく質] 30.4g [食塩相当量] 2.6g	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ 切干大根煮 ◆ しそ昆布 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 632kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.9g
21 (土)	ミルフィーユカツ ◆ 野菜のマリネ ◆ 花野菜のポトフ ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 刻みたくあん ◆ ほうれん草白和え ◆ ごはん [エネルギー] 678kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.6g	牛肉のオイスターソース ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ かぼちゃの田舎煮 ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 657kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.5g
22 (日)	麻婆豆腐 ◆ おくらの胡麻和え ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ スクランブルエッグ(チーズ) ◆ あみ佃煮 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 602kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 2.3g	にしん甘辛煮 付) 味付いんげん ◆ 肉入り野菜炒め ◆ 蓮根そぼろ ◆ 切り昆布煮 ◆ ごぼうサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g

4 週目

健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
23 (月)	豚肉の味噌仕立て 付) キャベツ ◆ おさかなハンバーグ ◆ ささげのお浸し ◆ 胡瓜漬け ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 642kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 3.0g	鶏唐揚げの香味ソース ◆ ちくわの炒り煮 ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 白菜漬け ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 633kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.5g
24 (火)	さわら塩焼き 付) 華かまぼこ ◆ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ◆ しゅうまい ◆ 広島菜漬け ◆ ささみの梅肉和え ◆ ごはん [エネルギー] 650kcal [たんぱく質] 31.5g [食塩相当量] 2.6g	豚肉のデミグラスソース ★ご馳走の日★ 付) 人参グラッセ ◆ ポテトとウインナー ◆ ほうれん草とベーコンのペンネ ◆ カリフラワーと大豆のロゼソース ◆ カラフルピクルス ◆ イカとグリーンピースバター風味 ◆ ごはん [エネルギー] 631kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 3.0g
25 (水)	和風おろしソースハンバーグ 付) ペペロンチーノ ◆ キャベツの洋風煮 ◆ さつまいもの甘煮 ◆ しば漬け ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 624kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 3.1g	ぶり煮付け 付) ふきの含め煮 ◆ きのこ金平牛蒡炒め ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ 小松菜の和え物 ◆ 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] 670kcal [たんぱく質] 26.2g [食塩相当量] 2.3g
26 (木)	肉じゃが ◆ ささげの胡麻和え ◆ マカロニのクリーム煮 ◆ ザーサイ炒め ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 686kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.0g	ヒレカツ ◆ キャベツのマリネ ◆ 根菜の香味炒め ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 木耳生姜 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 681kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.6g
27 (金)	鶏肉ときのこのガーリックソテー ◆ 青菜ピーナッツ和え ◆ カリフラワーサラダ ◆ 焼きそば ◆ 赤しそ大根 ◆ 枝豆とコーンの洋風煮 ◆ ごはん [エネルギー] 634kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 2.9g	あじみりん焼き 付) 花形人参 ◆ 豚肉の黒胡椒ソース ◆ 野菜しんじょう ◆ あみ佃煮 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 666kcal [たんぱく質] 34.4g [食塩相当量] 2.1g
28 (土)	豚角煮 付) 味付いんげん ◆ 野菜のおろし南蛮 ◆ 豆ひじき ◆ 白菜漬け ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 685kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.0g	炙りチキンのトマトソース 付) ツイストマカロニ ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 切り昆布煮 ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 683kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 2.3g
29 (日)	ゴロっとイカメンチ 豚肉と木耳の中華旨煮 ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 696kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 2.5g	ネギ塩豚焼肉 ◆ 山菜とちくわの炊き合わせ ◆ ほうれん草ナムル ◆ パンプキンサラダ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 野菜のマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 615kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.7g

	昼 食	夕 食
30 (月)	赤魚白醤油風味焼き  付)れんこんの甘酢漬け ◆ 大葉入り豆腐団子 ◆ ポテトサラダ ◆ 桜でんぶ ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん 〔エネルギー〕 633 kcal 〔たんぱく質〕 31.4g 〔食塩相当量〕 2.0g	ミートオムレツ  付)人参グラッセ ◆ 牛肉と野菜の洋風煮 ◆ ひじき煮 ◆ しば漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん 〔エネルギー〕 602 kcal 〔たんぱく質〕 18.3g 〔食塩相当量〕 3.0g
31 (火)	豚ロースのオニオンソース  付)キャベツと人参の炒め ◆ ミートソーススパゲティ ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 刻みたくあん ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん 〔エネルギー〕 616 kcal 〔たんぱく質〕 22.3g 〔食塩相当量〕 2.6g	白身魚甘酢きのこあん  付)ブロッコリーのお浸し ◆ さつまいもとリンゴの甘煮 ◆ おかず豆 ◆ 広島菜漬け ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん 〔エネルギー〕 790 kcal 〔たんぱく質〕 25.2g 〔食塩相当量〕 2.3g

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。

27 ※「★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。

昭和浪漫俱樂部

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！



愛知県江南市 井川恵美子さん



埼玉県上尾市 関口有紀さん



東京都杉並区 磯崎菊枝さん



長野県長野市 下條江美子さん



神奈川県茅ヶ崎市 丹後由里子さん



新潟県見附市 小林昭義さん



埼玉県蕨市 松本秀子さん



兵庫県神戸市 東ユウ子さん



東京都足立区 シちゃんさん
いつもとても美味しくいただいております。薄味で美味しいです。



愛知県安城市 Tomoちゃんさん
緑の多い風景はいいものです。元気でお弁当を
楽しみに暮らしています。



大阪府吹田市 カズさん

思っていたよりも彩色は難しく3時間かかって塗ったにも関わらずカラダがしんどくてギブアップしてしまいました。小学生の頃から絵は好きで特賞をいただき自信も持っていました。デイサービスにて体操をしていますがりゅえと両立が難しかったです。



朝仕事をおわらせ テレビの前で もうコックリ



三条店 古川静美さん

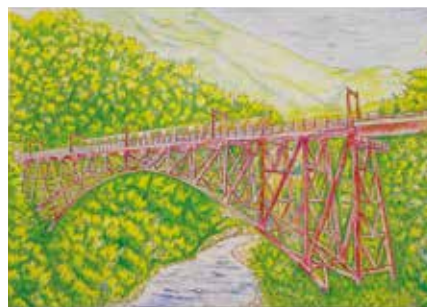
年お居て 幸せくらす 有りがたさ



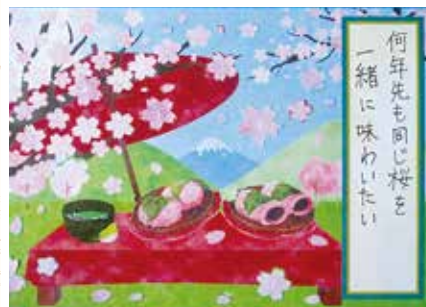
123封たあけて にっこり今日も いただきます



東京都板橋区 市川さく江さん



沼津三島店 渡邊勝二さん



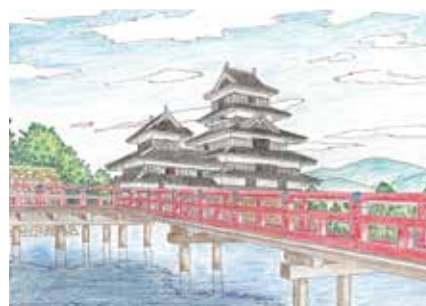
兵庫県姫路市 前田隆志さん



鹿児島県鹿児島市 四元通子さん



亀岡店 宇野節子さん



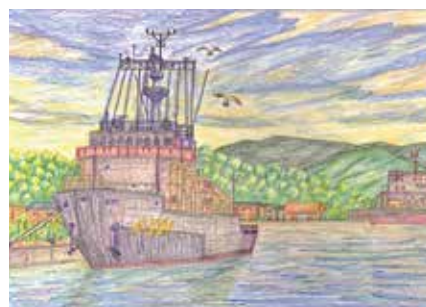
茨城県稲敷市 阿部千賀子さん



鹿沼店 御子貝品子さん



北総店 佐藤正敏さん



北総店 篠塚幸子さん



北総店 鈴木千代子さん



福岡県福岡市 関根義齡さん
いつも美味しく安心で食べています。



大阪府堺市 カツコさん
難しかった。



香川県小豆郡 清水千世子さん



岡山県倉敷市 山本登茂子さん



神奈川県秦野市 章ちゃんさん



静岡県沼津市 幸野敏昭さん



愛媛県松山市 かつこさん



高岡店 塚本和子さん

3月11日種を蒔く／21日植え替える／
6月7日初めて花が咲く、
矢車草だった。

小さな種から
大きな花が咲きました。

頂いた種は1週間で芽が出ましたが寒い日が続き
花が咲きません。残りの種をパーミキュライトと
パーライトの土に植えたら日光がよく当たり丈の短い茎に、
みづばが開きました。同じ種なのに、不思議です。
花が咲くまで育てます。千日紅3種も大切に育てます。



富山県高岡市 ワカさん

俳句・川柳・短歌

病んで知る
動けぬ我が身
せつなさよ

兵庫県神戸市
三譚梅子さん

宅配弁
先ずは温もり
ほほえみも

いこい一関店
藤田多恵子さん

宅配クック123を利用し1年が経ちました。初めて届いた日に思わず自然に「美味しい」言葉が発していました。毎食の献立に介護15年、いささかストレスを感じていました。食材の豊富さ、味付けと時間とところのゆとりができ、助かりました。2ヶ所通院している相手の病院の先生からも採血の数値が安定していると褒められました。栄養面も私個人では取り組むのは難しいと思います。宅配クック123のおかげとところから感謝しております。本当にありがとうございますスタッフ一同の皆さま、くれぐれもお身体大切に。

会報誌を一字一句残さず拝読させていただきボケ防止として頭の体操になり、全国津々浦々の歴史の勉強になり現地に旅した気分になります。土佐清水市での昭和浪漫倶楽部開所おめでとうございます。地元で料理名人のゆき姐さん「型抜き寿司」づくりの姿を見て、私の祖母、母を想い出して泣けてきました。昔は頭に手ぬぐいをかぶりモンペとエプロン姿、昔はこのような姿でした。今も高齢者は日常生活に活用しています。身近な情景や日々の想いを俳句に託しました。

雪の新潟
吹雪まで明けた
宅配弁当
くるかいなア
オウ来たきたキク
宅配クック123
感謝の心が
元気増す

三条店
片桐良五さん

病氣して
届く弁当
嬉しくて
(ありがたく)
はげましの声
感謝する

愛知県一宮市
宮田ふみ子さん

ズリ足に
宅配知らず
ベルの音

東京都文京区
志賀秀春さん

御近所さん
宅配クック感謝され
世の中は気持ちちは広く
あはは笑う

群馬県伊勢崎市
星野幸次郎さん

月見酒
父とすすきの
シルエツト

東京都文京区
相澤五十鈴さん

いつも工夫を凝らしたおいしいお
弁当をありがとうございます。毎回
完食しています。おかげで元気です。



おたより

先日、午後3時に突然5cmくらいの^{ひょう}雪が降りましてびっくりいたしました。初めての経験です。もっと小さかった雪は多分、経験して
いることでしょう。熱中症になりやすいというほど気温が高かったり異常気象にカラダが付いていけません。昭和35年、山梨県大月
市に住んでいました。3kmくらい離れて住んでいたいとおはなしです。いとこは家で蚕の桑とりをしていましたら、雪が降ってき
まして畑にいられず頭に籠をかぶり、やっと家にたどり着いたことがあったと言っていました。～中略～今回、雪が降りましたから、
いとこへ連絡しましたら驚いていました。家のまわりは雪の被害は無く済みましたがひどい所は車のフロントガラスが割れたりへこ
んだりしたそうです。このようなことが二度と無いようにお祈りいたします。

東京都八王子市 大石晴子さん

宅配クック123を始めたのは6月からで夕食の麻婆豆腐が
おいしくて続いています。(毎日楽しんでます)ご馳走の日
のお食事を楽しみにしています。

広島県福山市 小島緑さん

私事です左大腿骨転子部骨折から退院して3ヶ月がたち
ました。今はテーブルの高さに合わせた回転いすに座り本を
読んだり色鉛筆で花の絵など、あははの小冊子が楽しみです。
日々、宅配弁当で助かっています。ありがとうございます。

静岡県沼津市 鈴木弘子さん

いつも「あはは」の皆さまにお世話になります。毎日ご苦労さ
まです。お弁当のメニューを見るのが楽しみで、おいしくいた
だいています。味はもちろん私にとっては量も良いし健康にも
つながり、すべてイイものづくめで届く日が日課のひとつにな
りました。会報誌の中に、私の大好きなクロスワードパズルが
あり、早速頭をかかえて考えていたら孫がきて二人で解いて
いたところに娘が加わり、久しぶりにワイワイ家の中に笑い
が出て、やっと解けたときの嬉しかったこと、、、これからもい
ろんな企画を載せてください。ありがとうございました。

静岡県藤枝市 T・Kさん

宅配クック123古河店にお世話になっています。幸たんぱく
食は私にはとても十分な量で満足しています。配達の皆さ
んが朝一番の友達で元気な声でおはようを交わします。ひ
とり暮らしなので、宅配さんの声にまた今日一日の元気を
もらっています。安いのに気配りがあるおいしいお弁当に感
謝しています。ひじき入りのごはんが最高に美味しく、ま
たいつかな?期待しています。本当に栄養あるお弁当に出会
えて感謝です。宅配クック123の皆さまの優しい手作りあり
がとうございます。

古河店 関静江さん

宅配は
中味が多彩
目に浮かぶ

福井県敦賀市
上田英之さん

宅配の真心
今日も
ありがとう

新潟県見附市
さぶさぶとさん

生き甲斐だ
宅配弁当
明日生きる

愛知県刈谷市
立石洋征さん

お品がき
好きかきらいか
すぐに見る

奈良県橿原市
松田てる子さん

帰宅する
ポストの上に
青蛙

長野県長野市
わかばさん

長生きして
良かった
あははの弁当

長野県千曲市
上原貞史さん

ひぐらしの
声なき朝の
静けさよ

静岡県静岡市
酒井静子さん

不仕合わせ
次の仕合わせ
待つ時間

富山県富山市
岡田正久さん

アイディアの
表紙にあはは
ゆるむ顔

岩見沢店
内海美佐子さん

味くらべ
今日は家内か
弁当か

大阪府大阪市
久さん

こぼれ日が
映し出したる
椿の実

伊勢崎店
飯塚啓三さん

ほおずきの
中に入れてと
手を合わす

東京都八王子市
大石晴子さん

私は現在、亡き主人の母と二人暮らしです。母は105歳ですが日常生活は支障なく過ごしております。私は、若い時からのリウマチで不自由なことがあります。そんな時、ケアマネさんからお弁当を勧められてとり始めました。おかげさまで心に余裕が生まれ、私自身ゆっくり過ごせるようになりました。これからも無理せず過ごしていきたいと思います。

福島県郡山市 鎌田憲子さん

先日「胃癌剝離手術」を行いました。おかげさまで早く分かり内視鏡で終わり、その後、健康状態に進んでいます。宅配クック123のお弁当を毎日食しています。おかげさまで一日と良くなるのも栄養状態、また胃に優しいやわらかさ等で毎日おいしくいただいています。ありがとうございます。(市民病院の栄養士さんに頼んでもらいました)

広島県尾道市 藤原富佐子さん

昨年、妹と弟に逝かれ、7人姉妹で1人残され90歳。また、今年3月で長らくお世話になったケアマネさんとヘルパーさんが定年でお辞めになり、毎日淋しい想いをしておりましたところ「あはは」が届きました。今までにはない表紙、楽しいというか心にグンと響きました。この顔と目を見れば見るほど励まされました。春野菜をこのように楽しませ癒されるなんてありがとうございます。この素敵な顔に負けずに目を開いて前向きに残された人生を一日一日大切に生きていきます。来月号もまっています。毎日おいしいお弁当をありがとうございます。

埼玉県ふじみ野市 山口明子さん

今年の夏は記録的な猛暑に見舞われました。そうあの日も暑い夏でした。長野県安曇野市に住んでいた頃です。少しでも涼しいところへ行こうと上高地へ車を走らせていました。自然に囲まれたとても美しいところ、そしてその足で妻籠へ。家族4人でいただいたお蕎麦がおいしかったことを昨日のここのように思い出します。それが楽しいひと時を過ごした夏の思い出のひとつです。

神奈川県鎌倉市 立花悠子さん

「芋畑」終戦まもなく、父、叔父家族で山を切り拓いた「芋畑」があります。四季折々、山にはよく登りました。雑木林にさしかかると日陰の小道には、すみれ、しゅんらんの花が咲いて近くの小川には、ネコヤナギ、山全体に鶯の声、それは自然の宝庫でした。秋、芋掘りは家族全員集合です。山のように刈り獲った芋のツルは高く積まれます。その上でとんだり跳ねたり夢中で遊びました。芋掘りも手伝いますが、みつくわは重く自由になりません。芋はキズだらけでした。夕方近く掘った芋はツルを覆いかぶせて帰りました。めかごにつめ帰り床下の芋ツボに入れます。芋は大切な食糧で保存するのです。芋料理は色々ありますが、私の好きな食べ物は焼き芋でした。当時、お風呂は外風呂で薪で沸かしていました。田舎の日暮れは早くお風呂も食事でも早く済ませていました。お風呂の焚口にはきれいな炭と灰があります。芋は灰の中でじっくりゆっくり焼き上げます。棒の先でつついて焼き加減をみて焼き上がりの芋は最高です。熱々の芋は甘く、ホクホクでなんともおいしかったのです。あの味は今も忘れることはありません。懐かしく思い出されます。

兵庫県明石市 とみ子さん

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。

思
い
出

クロスワード パズル

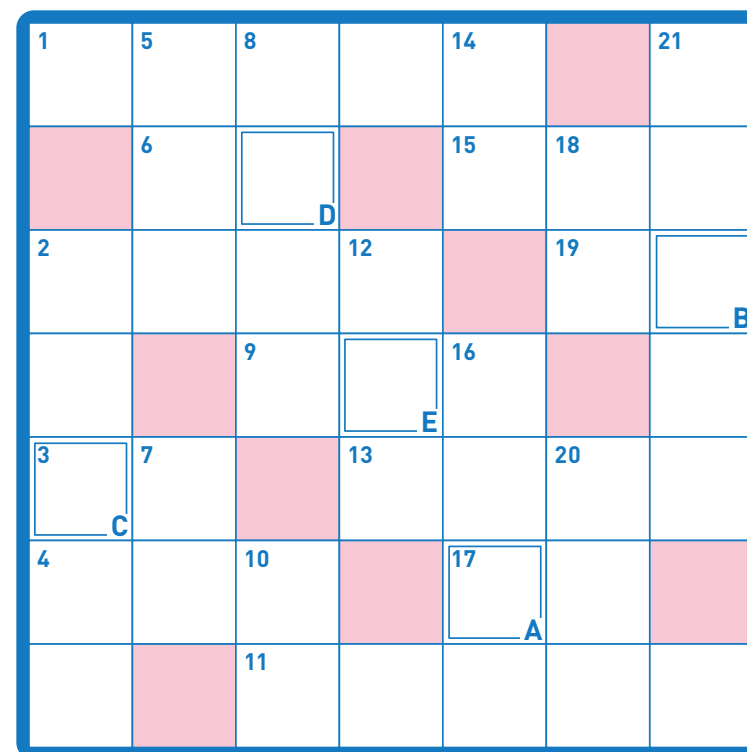
vol. 25

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

コタツの進化版



答え



🔑 のカギ

- 1 家に派遣されてくる臨時のお手伝いさん。『ますらを——会』は昭和31年公開の映画です
- 2 「おれのやることに間違いはない」などと思っている人
- 3 p.m.と表現することも
- 4 労働組合の略称
- 6 Nと表現することも
- 9 お湯をわかせるタイプのものもあります
- 11 新聞や書類をバッチンとまとめておくもの
- 13 大晦日の夜は『—— 歌合戦』を見るのが昭和の定番でした
- 15 口数が少ない
- 17 ——を惜しむ ——に沁みる
- 19 家族みんなで大掃除、——一つ無いぴっぴかの部屋になりました

先月号の答え ツケモノイシ



- 21 自分だけの力、——で習得しました
- 20 成田空港ができるまで、海外旅行は——空港からが一般的でした
- 18 昭和40年代、家庭用——つき機が登場。年末に活用した家も多かったですね
- 16 戸籍——には戸籍が全部記載されています
- 14 優・良・可——
- 12 『——とか(——)とか』
- 10 大晦日の夜は年越し——をみんなでいただきます
- 8 朝の洗顔に使ったりしました
- 7 寝床に入れて足元ぽかぽか。入っていたお湯は
- 5 武者小路実篤の——が床の間に飾られている家もありました
- 2 左——は日光東照宮の『眠り猫』の作者と言われています

🔑 タテのカギ