



お弁当と一緒に日用品を
お届けいたします!

買物代行
サービス

住まいるお助け便

Smile Otasuke Bin

宅配クック ワン・ツウ・スリーのお弁当と一緒に
日用品をお取り寄せするサービスを
ご存じですか?その名は

「住まいるお助け便」



住まいるお助け便のカタログから
ご希望の商品を選んで
スタッフにお伝えください。

送料無料でお届けします!

※詳しくは本誌22ページをご覧ください



●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1月

vol.117

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 TEL03-6303-7500
企画/制作/アグリファリエイト株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898



読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2024

1

vol.117

特集

お客様からオーナーへ転身
地域密着型のお店、
十和田店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

地域の現状をしっかりと見つめて
できる限りの取り組みを行ってまいります

包括連携協定を締結しました

少し前の話になりますが、高知県土佐清水市の地域医療連携推進法人「清水令和会」と包括連携協定を締結させていただきました。



地域医療連携推進法人とは、都道府県知事から認定を受け、地域において継続的に良質かつ適切な医療を効率的に提供するため、各医療機関の機能分担及び医療業務の連携を推進することを目的とした組織となり、清水令和会には

土佐清水市にある複数の病院が参加しています。

未来に備えて

近い将来人材不足による医療や介護、看護、福祉分野における需給ひっ迫に備え、全国的にも地域医療連携推進法人の数は徐々に増えてきています。

病院での治療から回復後の在宅療養において、すぐに再入院とならないためには、医食同源の言葉通り食事からしっかり栄養素を摂取することが大切になります。

そのためには、食べ残してしまうと意味をなさないの、当社は食べ切れる量での栄養素摂取をテーマとしたお惣菜の開発に、昨今力を入れてまいりました。現在は食欲を促進する食材にも着目し、様々な見地から創意工夫をしたいと思っています。

清水令和会の溝渕代表理事は「お年寄



りを元気にしないと、この国の地域医療は崩壊する」と常々口にしておられ、四国の南端に位置する土佐清水市で病院を運営しながら、予防への取り組みを推奨しています。また、「医療保険制度を長く維持するためには、高齢者の予防医療は極めて重要となる。低栄養を防ぎ、体を動かし、地域の人と交流することが病気の予防となって医療費や介護費の抑制につながる。健康長寿を支える病院でありたい」と、医師の領域を超える姿勢には尊敬の念しかありません。



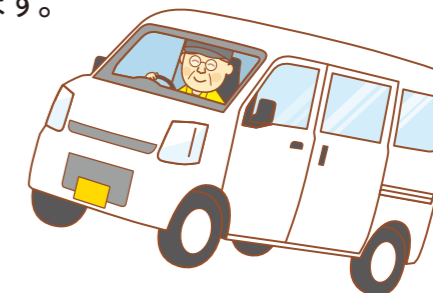
今回の包括連携協定に対しても、溝渕代表理事は「医療の視点では足りてい

ない【食】の部分を連携することで、病院から在宅まで切れ目のない【食】の提供に繋がりたい。持っている疾患が悪化しないよう安心して自宅で暮らせるような連携協定を望んでいる」と仰ってくださいました。

最後に

当社の在宅配食事業が、介護的な視点のみならず医学的な視点からも評価され、ご高齢者様の住み慣れた地域で、その人らしい暮らしを実現するための一助となりますと幸いです。

これからも地域ご高齢者様の健康寿命の延伸と地域活性化の両立を目指します。



fin

店舗編

青森県
十和田店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり

十和田店



お客様からオーナーへ転身 地域密着型のお店、十和田店

十和田店の特徴

宅配クック123十和田店の雇地オーナーは闘病の経験があり、術後の食事にご本人やご家族の方が困っていた際に配食業者を探していたところ宅配クック123を見つけたそうです。栄養バランスの整った食事が自宅まで配達されるということ、それが親の介護をする世代の支援にも繋がると

思ったことから、オープンを決意されました。オープン後は、十和田警察署と共に特殊詐欺被害の呼びかけや高齢者あんしん見守り隊の登録をすることで、お客様の生活に寄り添った活動をされています。また、救急医療情報キットの情報提供や社会福祉協議会の情報誌に掲載するなど、地域と密着した活動も積極的に行っているそうです。

店舗の駐車場には、売上の一部が障がいのある方の収入に繋がる焼き芋の自動販売機を設置しており、ゆくゆくは地元のさつまいもを活用してこのような取り組みがしたいと考えているそうで、地域に根差した取り組みをされておられます。



お客様との対話が基本

宅配クック123十和田店は初心を忘れないことを大切にし、些細な事でも確認を徹底したり、引き継ぎノートに記入して残したりすることで、お客様の情報を共有されています。また、お客様に対しての礼儀も心がけており、体調の気遣いやお食事をしっかり食べられているかの確認だけではなく、マスクでも表情が伝わるように目で話して目で笑うように意識されているそうです。

行事があるときには手作りのカーネーションを渡したり、メッセージカードを作成したりしており、お客様の楽しみや信頼関係の構築に繋がるような取り組みをされています。実際に、お客様から「お話するのが楽しみ」という言葉をいただくことや、プライベートな相談や悩みを打ち明けてくれることがあるそうで、お客様との関係を実感できる瞬間が多くあるそうです。他にも、「自分の子どもや孫もみんな



県外にいるから毎日会いに来てくれる孫ができたみたいで嬉しい」「顔を見ると安心する」などの嬉しいお言葉をいただくこともあるそうで、お客様に会いに行くことを楽しみに配達をされておられます。

現在は4名のスタッフが働いていますが、今後は人数も増やし、十和田市内をはじめとした近くの地域に住む方々にもお食事をお届けしたいと考えているそうです。そのためにもケアマネジャーとの信頼関係の構築や、多くの方に宅配クック123を知っていただくことを目指されています。

オーナーからのメッセージ

安否確認がお客様やそのご家族様に評価されています。数ある配食サービスの中から宅配クック123を選んでいただいている理由は、お食事の味ももちろんですが、そこにあると思っています。今後もスタッフ一丸となって十和田市の高齢社会を盛り上げ、十和田市のみならず青森県上北地区の配食サービスの先頭に立てるよう精進して参ります。

地元の老舗店をご案内

中島菓子舗



創業約150年、慶応3年から続く和菓子屋です。十和田市を開拓した新渡戸傳の四天王である中島庄司氏が開業し、長く十和田で愛されています。伝統的な和菓子や餅の他、地元のお店と共に十和田市産のごぼうを使ったクッキーの開発なども行っています。クッキーはふるさと納税の返礼品として選ばれました。

住 所 青森県十和田市稲生町19-3

八甲田山の裾野に広がる町 美しい自然と現代的な街が共存

十和田市は青森県南内陸部に位置しており、県内第4位の人口を擁する都市です。豊かな自然とアートが融合した美しいまちで、桜が散る中での「桜流鎗馬」や、十和田市最大のイベント「十和田市秋まつり」などの四季を感じるまつりも開催されており、東北を代表する観光地としても知られています。特産物も多くあり、牛バラ肉と玉ねぎを醤油ベースの甘辛いタレで味付けした十和田バラ焼きや、生産量日本一のにんにくをはじめ、長芋やねぎ、ごぼうなども有名で、まさに食の宝庫です。十和田市は戦後の大規模な国営開拓事業が成功した日本三大開拓地のひとつとされており、荒れ果てた台地から川をつくり、田畑をつくり、全国でも有数の農畜産物の生産地域へと変貌を遂げたと言われています。現在は十和田市の魅力を海外に向けても発信し、魅力ある地域社会の形成を目指しています。



十和田湖から流れ出る溪流 奥入瀬溪流

十和田湖畔子ノ口から焼山まで約14km続く奥入瀬溪流は、特別名勝および天然記念物として国の指定を受け保護されており、滝や清流、岩など、たくさん見所があります。春から夏には新緑、秋には紅葉、冬には滝が凍り付いた氷瀑や氷柱を鑑賞できる「奥入瀬溪流氷瀑ツアー」などが実施され、四季折々の表情を楽しむことができる場所です。

半世紀以上の歴史を刻む「十和田湖湖水まつり」

1965年から始まった十和田湖湖水まつりは、青森県内でも人気の高い花火大会です。祈りや願いを込めたランタンリリースや灯ろう流し、ナイトクルーズなどが行われ、十和田湖の夏の風物詩を楽しむことができます。



人間と自然がテーマの「十和田市現代美術館」

官庁街通り全体を美術館に見立てるといふ、アートによるまちづくりプロジェクト構想の中心施設として、2008年に建てられました。敷地内には、世界で活躍するアーティストらの作品を常設展示しています。



蔦七沼のひとつ「^{つたぬま}蔦沼」

7つの沼の中では最も大きく、周囲1kmほどある蔦沼。10月中旬ごろには真っ赤に染まった沼の対岸の山々を映す水面が美しく、撮影スポットとして人気が高い場所です。蔦沼周辺は野鳥の宝庫で、バードウォッチングを楽しむ人も多くいます。



807年に創建したと言われる古社「十和田神社」

十和田神社の鳥居をくぐると鬱蒼とした杉並木があり、その杉並木を抜けると十和田神社の拝殿が現れます。境内のほころには、十和田湖に住みついていた大蛇を追い払ったという伝説の南祖坊の鉄のわらじが奉納されています。

管理栄養士からの おたより



「管理栄養士からのおたより」のコーナーは、宅配クック123で毎日の献立を作成している管理栄養士が、ご高齢者のお食事についてお話しするコーナーです

今月の
テーマ

ご高齢者の要介護の原因の1つ
こつそしょうしょう
「骨粗鬆症」について



骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、骨の強度が弱くなり、骨折しやすくなる病気のことで、骨粗鬆症になると、軽い転倒やくしゃみをしただけで骨折することもあり、骨折の部位によっては、要介護状態や寝たきりになってしまうこともあります。



骨粗鬆症の原因は？

加齢やそれに伴う食事量の減少、運動不足といった生活習慣の変化、女性の場合は閉経による女性ホルモンの減少などがあります。また、病気や服用している薬の影響によって発症することもあります。



予防のためのお食事は？

バランスの良いお食事と骨の形成に役立つ栄養素を摂ることが大切です。特にカルシウムは骨の形成に最も重要な栄養素で、できれば毎日摂取することが望ましいです。また、骨の土台になるたんぱく質も質の良い丈夫な骨をつくるために欠かせない栄養素です。



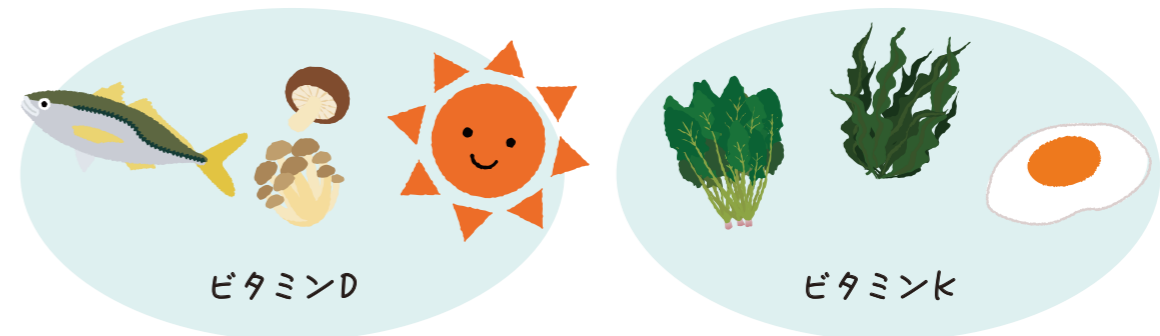
カルシウムを手軽に摂る方法は？

カルシウムは体内に吸収されにくく、食品によって吸収率が異なります。カルシウムが多く含まれる食品でも吸収率が低いと、カルシウムが吸収されずに排出されてしまうこともあります。カルシウムが多く含まれ、吸収率も高い牛乳や乳製品は、そのまま飲んだり食べたりすることができるので、おすすめの食品です。



カルシウムを効率よく摂る方法は？

カルシウムが吸収される際、ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、ビタミンKはカルシウムが骨に定着するのを助ける働きがあるため、一緒に摂取することをおすすめします。ビタミンDはしいたけなどのきのこ類、鮭などの魚類に多く含まれる他、日光を浴びると体内で作ることもできるので、日光浴や屋外での運動もおすすめです。ビタミンKはほうれん草、わかめ、卵などに多く含まれます。



宅配クック123では、お弁当と一緒に牛乳をお届けすることもできます。
骨の健康が気になる方は、お弁当をご注文の際にぜひご検討ください。



ご馳走の🍱のお食事

23日



123の日 みちのく弁当

1月のご馳走の日のお食事は、「123の日 みちのく弁当」をご用意しました。
青森県の郷土料理「生姜味噌おでん」を中心に東北地方にゆかりのあるお料理を集めた「123の日 みちのく弁当」です。ご当地の美味しい郷土料理をご案内しながら美味しく召し上がっていただきたいという想いを込めたお弁当となっております。

[エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 3.5g



ごはん



かにかま入り玉子
甘めに味付けした玉子にかにかまを加えた一品です。玉子の黄色がお弁当を華やかに彩ります。



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。
※青森県産長芋使用



赤かぶ漬け
山形県産の赤かぶを使用し、柿酢を合わせて浅漬けにしました。赤かぶの自然の赤色が美しく、お弁当を華やかに彩ります。
※山形県産赤かぶ使用



生姜味噌おでん

おでん
東北地方のおでんの具材として親しまれている「根曲がり竹」を入れた東北おでんです。おでんの具材としては根曲がり竹の他に昆布・ちくわ・さつま揚げ・いわしつみれを使用し、様々な具材をお楽しみいただけるようにしました。おでんつゆは生姜味噌と合わせることを考え、かつお出汁を効かせながら塩味ベースですっきりとした味わいに仕立てました。

※青森県の郷土料理

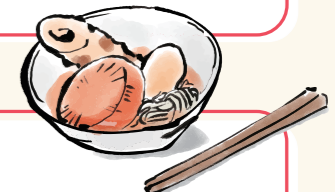
生姜味噌
青森県の郷土料理「生姜味噌おでん」用の生姜味噌です。味噌にみりん・生姜を合わせ、少し甘めの味噌に生姜が香る一品に仕立てました。生姜味噌はご家庭、お店によっても味が異なるそうで、今回はご高齢者がむせない程度の辛味に調整しています。

牛バラ焼き



青森県の郷土料理「バラ焼き」をイメージし、牛バラ肉と玉ねぎを醤油ベースの甘辛ダレでシンプルに仕立てました。タレにはりんご果汁・生姜・にんにくを使用することで味に深みを出しています。牛肉は蒸した後に焼き目を付ける工程を入れることで、余分な脂を落としながら牛肉の旨味を味わっていただけるように仕上げました。

※青森県の郷土料理



献立表 普通食

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 |
|------------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------------|
| 12月 31 | 1 お休み | 2 お休み | 3 お休み | 4 あじ西京焼き 若鶏の塩焼き | 5 デミグラスソース ハンバーグ サーモンフライ (タルタルソース) | 6 赤魚塩焼き 豚肉の生姜風味 |
| 7 鶏肉のチーズ クリームソース さば煮付け | 8 白糸だらの 照焼き チキンと野菜の ガーリック風味 | 9 牛すき焼き風 コロッケ いわし紀州煮 | 10 メバル煮付け ふんわり豆腐 ハンバーグ | 11 豚肉と玉ねぎの 味噌仕立て ぶり照焼 | 12 ホッケ塩焼き 茄子と大豆ミート のカレー風味 | 13 炭火焼き鳥 気仙沼産 カツオカツ |
| 14 サーモンバーグ 豚肉と木耳の 中華旨煮 | 15 大葉香る ささみカツ あじ塩焼き | 16 さば味噌煮 鶏肉ねぎ塩ダレ | 17 豚肉のトマトソース にしん甘辛煮 | 18 さわら塩焼き チキンカツ | 19 鶏肉と野菜の 和風醤油煮 スケソウダラ 煮付け | 20 麻婆茄子 豚肉とがんもの 含め煮 |
| 21 若鶏から揚げ メバル塩焼き | 22 いわし かつお節煮 トマトソース ハンバーグ | 23 生姜味噌おでん ホッケみりん焼き | 24 マスの塩焼き 牛すき焼き風 コロッケ | 25 つくね (くわい入り) ふんわりカニ玉 | 26 カレーの唐揚げ 豚肉と野菜の ガーリック風味 | 27 鶏肉とインゲンの オイスターソース さば塩焼き |
| 28 あじみりん焼き 和風おろしソース ハンバーグ | 29 豚肉の生姜風味 厚揚げの 塩そばあん | 30 にしんみぞれ煮 鶏ささみ チーズカツ | 31 麻婆豆腐 ホッケ塩焼き | 2月 1 | 2 | 3 |



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



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。

今月の地産外商メニュー



10日

胡瓜とアカモクの酢の物

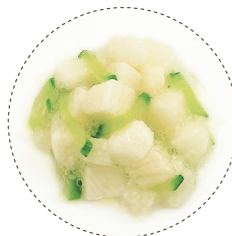
新潟県佐渡島産のアカモクに胡瓜を合わせた酢の物です。胡瓜・アカモクの食感を楽しみながら、箸休めとしてサッパリと召し上がっていただける一品です。



12日 23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。



23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。



24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。

1週目

2024年 1月

| | 昼食 | 夕食 |
|------------|---|--|
| 1 (月・祝) | | お休み |
| 2 (火) | | お休み |
| 3 (水) | | お休み |
| 4 (木) | ★ あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃの田舎煮 豆腐干と野菜の中華和え 野沢菜入り大根の漬物 ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.4g | 若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め <ul style="list-style-type: none"> マカロニのクリーム煮 がんと野菜の含め煮 小松菜のお浸し あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.3g |
| 5 (金) | ★ デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草コーンバター 花野菜のポトフ 一口照り焼きチキン しば漬け ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.9g | サーモンフライ(タルタルソース) <ul style="list-style-type: none"> ぐる煮 ポテトとウインナー おくらのおかか和え 鶏そぼろ ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.5g |
| 6 (土) | ★ 赤魚塩焼き 付)チンゲン菜のお浸し <ul style="list-style-type: none"> 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツのコンソメ煮 うずら豆 白菜漬け ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.5g | 豚肉の生姜風味 <ul style="list-style-type: none"> しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 ごぼうサラダ 塩えんどう豆 ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.9g |
| 7 (日) | ★ 鶏肉のチーズクリームソース <ul style="list-style-type: none"> 小松菜の和え物 厚焼き玉子(関東風) ツナマヨコーン 胡瓜漬け ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g | さば煮付け 付)味付いんげん <ul style="list-style-type: none"> 切干大根 ささみフライ(梅入り) チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮 ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.9g |

| | 昼食 | 夕食 |
|------------|---|---|
| 8 (月・祝) | 白糸だらの照焼き 付)花形人参 ● 焼きそば ● 畑のお肉の旨煮 ● 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] 460kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.9g | チキンと野菜のガーリック風味 ● パンプキンサラダ ● ラタトゥイユ ● かにかま入り玉子 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g |
| 9 (火) | 牛すき焼き風コロッケ ● お豆と昆布の煮物 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g | いわし紀州煮 付)人参煮 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 鶏肉と春雨の中華和え ● ささがききんぴらごぼう ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.6g |
| 10 (水) | メバル煮付け 付)味付いんげん ● じゃが芋とおからのサラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● キャベツのマリネ ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 434kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.5g | ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ● スクラブルエッグ(人参) ● 大根サラダ ● 大豆ちりめん ● 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] 591kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.1g |
| 11 (木) | 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● ミートボール(オニオンソース) ● 鶏肉入り玉子とじ ● わさび菜おひたし ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.9g | ぶり照焼 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 黒豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.7g |
| 12 (金) | ホッケ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● さつまいもの甘煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 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] 446kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.4g | 茄子と大豆ミートのカレー風味 ● ツナの梅風味パスタ ● 出汁巻き玉子 ● いんげんのピーナッツ和え ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.3g |
| 13 (土) | 炭火焼き鳥 ● 野菜しんじょう ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 人参しりしり ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.1g | 気仙沼産カツオカツ ● 豆ひじき ● チキンボールのトマトソース ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 567kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.9g |
| 14 (日) | サーモンバーグ 付)ナポリタン ● 干し海老入り卵の花 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● ほうれん草のごま和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.4g | 豚肉と木耳の中華旨煮 ● ポテトサラダ ● 鶏さつま揚げ ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.2g |

| | 昼食 | 夕食 |
|-----------|---|--|
| 15 (月) | 大葉香るささみカツ ● ひじき煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 五目厚焼き玉子 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.2g | あじ塩焼き 付)味付いんげん ● おかず豆 ● キャベツのコンソメ煮 ● おくらの胡麻和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 438kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.6g |
| 16 (火) | さば味噌煮 付)花形人参 ● ミートボール(柚子おろし) ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 花斗六豆 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.7g | 鶏肉ねぎ塩ダレ ● マカロニと果物のサラダ ● 五目揚げ豆腐 ● 小松菜のお浸し ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 587kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.8g |
| 17 (水) | 豚肉のトマトソース ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● ポテトとウインナー ● 鶏レバー煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.5g | にしん甘辛煮 付)人参煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● ツナマヨコーン ● 広島菜漬け ● 枝豆と小エビごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.3g |
| 18 (木) | さわら塩焼き 付)味付いんげん ● ハムマカロニサラダ ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 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] 461kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.1g | チキンカツ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 高野豆腐の含め煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g |
| 19 (金) | 鶏肉と野菜の和風醤油煮 ● 切干大根 ● あおさ入り玉子焼き ● おくらのおかか和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g | スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ● ミートボール(オニオンソース) ● 畑のお肉の旨煮 ● キャベツのマリネ ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.7g |
| 20 (土) | 麻婆茄子 ● 豆サラダ ● 鶏さつま揚げ ● 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.8g | 豚肉とがんもの含め煮 ● 焼きそば ● 鶏肉入り玉子とじ ● 小豆煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g |
| 21 (日) | 若鶏から揚げ 付)キャベツと人参の炒め ● マカロニのクリーム煮 ● 大葉入り豆腐団子 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.2g | メバル塩焼き 付)味付いんげん ● お豆と昆布の煮物 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ごぼうサラダ ● 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] 1.6g |

| | 昼食 | 夕食 |
|--------|---|--|
| 22 (月) | いわしかつお節煮 付)人参煮 ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● うずら豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.8g | トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 小松菜の和え物 ● 大根サラダ ● 人参しりしり ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.2g |
| 23 (火) | 123の日みちのく弁当 +ご馳走の日+ 内容は P.9~10をご覧ください  | ホッケみりん焼き 付)花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● わさび菜おひたし ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用 [エネルギー] 441kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.7g |
| 24 (水) | マスの塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● さつま芋煮 ● がんもと野菜の含め煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.4g | 牛すき焼き風コロッセ ● コールスローサラダ ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ささみの梅肉和え ● おかか佃煮★ ● ごはん ★【地産外商】高知県産のそだがつお節を使用 [エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g |
| 25 (木) | つくね(くわい入り) ● 豆ひじき ● ポテトとウインナー ● 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] 524kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.2g | ふんわりカニ玉 ● ミートソーススパゲティ ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.7g |
| 26 (金) | カレーの唐揚げ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● チキンボールのトマトソース ● 小豆煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g | 豚肉と野菜のガーリック風味 ● マカロニのクリーム煮 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● おくらと湯葉のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g |
| 27 (土) | 鶏肉とインゲンのオイスターソース ● ツナの梅風味パスタ ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 大豆ちりめん ● 白菜漬け ● ひじきごはん [エネルギー] 457kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.8g | さば塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● さつまいもの甘煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ささがききんぴらごぼう ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.7g |
| 28 (日) | あじみりん焼き 付)花形人参 ● 切干大根 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.4g | 和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ひじき煮 ● キャベツのコンソメ煮 ● 黒豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.6g |

| | 昼食 | 夕食 |
|--------|---|--|
| 29 (月) | 豚肉の生姜風味 ● ペンネのカレークリーム ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● ツナとほうれん草の和え物 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g | 厚揚げの塩そぼろあん ● じゃが芋とおからのサラダ ● ラタトゥイユ ● 鶏レバー煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.6g |
| 30 (火) | にしんみぞれ煮 付)味付いんげん ● しゅうまい ● 畑のお肉の旨煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.2g | 鶏ささみチーズカツ ● 焼きそば ● 厚焼き玉子(関東風) ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g |
| 31 (水) | 麻婆豆腐 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 人参しりしり ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g | ホッケ塩焼き 付)花形人参 ● ミートボール(柚子おろし) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小松菜のお浸し ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 441kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.5g |

井メニュー

※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。
 ※井メニューの価格は594円(税込)です。



親子丼
 [エネルギー] 494kcal
 [食塩相当量] 2.3g



豚プルコギ丼
 [エネルギー] 451kcal
 [食塩相当量] 2.3g

こだわり食材を使ったお弁当のおかずをご紹介します

献立ピックアップ

23日 生姜味噌おでん

1軒の屋台から始まった郷土料理

生姜味噌おでんは青森県の郷土料理です。戦後、青森駅前周辺に出来た屋台で、冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとするお客様に少しでも暖まって欲しいとの想いで生姜入りの味噌をかけて出したのが始まりだと言われています。生姜味噌は、各ご家庭やお店によっても味が異なるそうで、青森市内ではそのお店でしか味わえないこだわりのおでんを楽しむことができます。



東北地方のおでんの具材として親しまれている食材

生姜味噌おでんの具材に欠かせない「根曲がり竹」はササ属であるチシマザサの若竹で、芽が伸びてくる頃に雪の重さで根元が曲がってしまうことが由来だと言われています。東北地方や信越地方では根曲がり竹と呼ばれていますが、山陰地方では姫竹や姫筍とも呼ばれており、一般的なタケノコより細く、アクが少ないのが特長です。食後の血糖値の上昇を抑える効果がある水溶性食物繊維が多く含まれているほか、ビタミンB1・B2・Cや、カリウム・カルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。



生姜味噌おでんは、生姜の効果で身体が温まるため冬にピッタリなお惣菜です。また、結び昆布・ちくわ・さつま揚げ・いわしつみれなど、おでんの定番具材をお楽しみいただけるようにしています。今回のご馳走の日のお食事は、青森県の郷土料理であるバラ焼きや、青森県産の長芋を使用した和え物、山形県産の赤かぶを使用したお漬物など、東北の魅力を感じていただきたいという想いが込められています。この機会にぜひ、お召し上がりください。

東北の魅力が詰まったお弁当

生姜味噌おでんは、生姜の効果で身体が温まるため冬にピッタリなお惣菜です。また、結び昆布・ちくわ・さつま揚げ・いわしつみれなど、おでんの定番具材をお楽しみいただけるようにしています。今回のご馳走の日のお食事は、青森県の郷土料理であるバラ焼きや、青森県産の長芋を使用した和え物、山形県産の赤かぶを使用したお漬物など、東北の魅力を感じていただきたいという想いが込められています。この機会にぜひ、お召し上がりください。



みちのく弁当



2024年最初のご馳走の日のお食事は、青森県の郷土料理「生姜味噌おでん」を中心に東北地方にゆかりのあるお惣菜が集まっています。故郷の味や、旅先で出逢った美味しい料理をご自宅でもお召し上がりいただけます。



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！



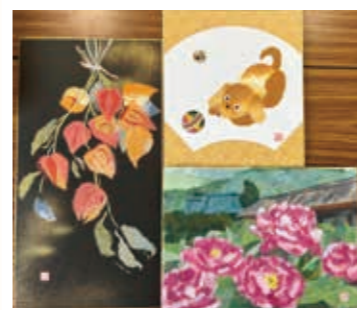
宮崎店 瀬戸口栄次さん



砺波店 鳩澤洋子さん



浜松東店 細野恵美子さん



上伊那店 丸山照美さん



北総店 篠塚幸子さん



北総店 鈴木千代子さん

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

◆ 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

◆ 配達スタッフにお渡しください

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。

クロスワード パズル

vol. 14

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？

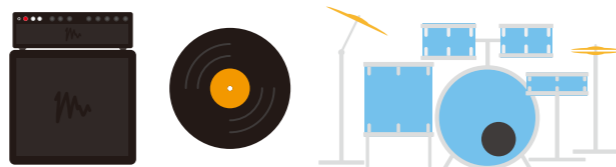
ヒント

ベンチャーズ

| | | | | | | |
|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | | 8 | 10 | | 14 | 16 |
| | | | 9 | | | |
| 2 | 6 | | | | 15 | |
| | | | | D | | F |
| | 7 | | | | 13 | |
| | | | C | | A | |
| 3 | | | | 11 | | 17 |
| | E | | | B | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | 12 | | |

答え

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|



🔦 ☹️ ☺️ のカギ

- 昭和を代表する作詞家の一人。『北の宿から』『UFO』等々
- 部屋の中からかけるキー。ドアチェーンもこれの一種です
- たくさん降る。高温——
- 新潟名物のお菓子。何個かつながって売られていることが多いですね
- 美容—— 大学—— 衆議——
- 初—— 粉—— ぼたん——
- とても優れた確かなもの。漢字で書くと「極め付き」
- 冷やした日本酒
- GSとも略されたグループ——。ザ・タイガースや、ザ・スパイダースなどそれぞれに熱狂的なファンがいました
- 中くらいのサイズ
- これにお酒を入れてのむことも
- キロやキッチンを表すアルファベット

💡 タテのカギ

1 吉良邸に討ち入りした——義士

3 作詞も作曲もする——な人

6 山口百恵、森昌子、桜田淳子は「花の——トリオ」と呼ばれました

8 除雪。——をしないと家から出られない

10 ——に電飾をつけて空を飛んだり、ジュリーの衣装はド派手でした

11 次から次へと何かが起きる——反応

13 とても長い年月。未来——

14 松の害虫。マツカレハという蛾の幼虫です

16 冬のスポーツの代表格。ゲレンデで滑ります

17 ——のようにお金を使う



おしらせ

買物代行サービス はじめました!

Smile 住まいるお助け便 Otasuke Bin



カタログ配布中!

スタッフへお声掛けください!



ポイント
1

お弁当と一緒に
お届けするから
送料無料!



ポイント
2

お支払いは
お弁当と
同時決済!



ポイント
3

注文はスタッフに
伝えるだけで
簡単!



住まいるお助け便ではこんな商品を取り揃えています!



飲料・お茶

お菓子

食品・補助食品

ペーパー類

洗濯・掃除用品

※カタログデザインは異なる場合があります ※一部実施していない店舗があります