

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!

カレーの上に具材を置いて紙面を彩りましょう。

今月は  
**カレー  
ライス**

セット内容(完成イメージ・台紙・ちぎり絵パーツ)



完成イメージ



▲台紙(21×14.8cm)



▲ちぎり絵パーツ

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

ご応募は  
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

**0120-288-120**

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

応募締め切り

2026年  
**6月30日(火)まで**

ご応募お待ちしております!

●当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2026年7月中旬発送予定) ●1回のご応募につき1部の受付となります。

●お問い合わせ



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで



2026年6月

vol.146

発行/株式会社シニアライフイベント 〒140-0012 東京都品川区勝島1-6-22 ユナイテッド大井6F  
企画/制作/アールファクトリー株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

読めば、さらにおいしくなる会報誌

# あはは

2026

**6**

vol.146

特集

地域の安全を見守る活動も  
継続されている  
**安中杉並木店**





代表取締役  
高橋 洋  
HIROSHI TAKAHASHI

## 『あはは』ご愛読の皆様へ

医療施設や訪問診療などに役立つ「日々の食事」をお届けしたいという思いから、研究を重ねております

以前より、本誌「あはは」では、地域医療連携推進法人との包括連携協定や対談などで医療との関わりについてお話したことがありますが、今回は食と医療の関わりについてお話させていただきます。

### 医療施設向け食品の製造を計画

当社では医療施設向け食品の製造を計画しており、少し前にその提携先候補の工場見学に行きました。通常の食事とは異なり、病状や嚥下・咀嚼力は個人によって異なるため、それぞれの方に合わせた少量多品種の食品を製造する工場が求められているので、他にはない食品の製造に注力したいと思います。軟菜食を作る際に水分を加えることによる、重量あたりの栄養価の低下や見た目による食欲の低下といった課題を、厨房現場の負担を軽減する形で解決できればと考えています。これにより、近い将来、病院給食と同等の栄養

管理が行き届き、さらに美味しく味付けされたお食事をご利用様のご自宅にもお届けできれば、大変嬉しく思います。



以前、主に高齢者の在宅診療を行っている在宅診療所の院長先生のお話を伺う機会がありました。院長先生は、高齢者の食事の問題に関して、食欲不振を解決するためのサービス(訪問診療、訪問介護、訪問看護など)を患者



さんに利用していただいているものの、実際には体重減少が見られるケースもあり、栄養改善が伴っていないことが悩みの種になっているとのことでした。



また、患者さんの中には心臓疾患により塩分制限が必要ですが、味の濃いものしか食べない方や、食欲が低下している方もおられ、塩分を摂取させたい一方で、治療上は塩分摂取を控えるべきという、医師として矛盾を感じる場面もあると話されていました。これまでずっと宅配クック123の食事を通じて取り組んできたことですが、塩分量を抑えつつ美味しさを感じられるよう工夫

し、栄養価も整った「日々の食事」をお届けすることの重要性を改めて認識しました。

### 最後に

「医食同源」という言葉がありますが、体によい食材を日常的に食べて健康を保てば特に薬など必要としないという、古くから中国にある「薬食同源」の考えをもとにしたと云われています。「医食同源」を体現し、美味しく栄養価の高い食事をお届けできるよう、これからも真摯に取り組んでまいります。



## 店舗編

群馬県  
安中  
杉並木店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

# 全国のお店めぐり



## 地域の安全を見守る活動も 継続されている安中杉並木店

### 安中杉並木店について

宅配クック123安中杉並木店を運営する株式会社並木は、安中市内での宴会場の運営を中心に、様々な事業を展開されています。ある日、安中市長より「配食サービスを開始してほしい」という依頼があったことから、約4か月後のオープンを約束したそうです。配食サービス事業の立ち上げは、手探りの状態からのスタートでしたが、お弁当の配達や安否確認を通してお客様の

生活を支える事業であることから、「絶対に失敗できない」という強い覚悟のもとオープンされました。現在は、安中市・高崎市・富岡市に配達されていますが、地域によっては車での移動が主で、親族の協力が無いと買い物もしづらい地域が多いそうです。買い物代行サービスなども活用しながら、2007年の開業以降、約19年間にわたり地元のご高齢者の生活を支え続けています。



## 地域の公的機関との連携

安中杉並木店

安中杉並木店では、群馬県警と連携しながら、安中市・高崎市・富岡市の各生活安全課と情報共有を行っています。医師会とも日頃から協力体制を築いており、行政での判断が難しい場面では、直接医師に相談し、対応していただける仕組みを整えています。また、交通事故ゼロを目指して年1回の交通安全講習会を行っているようで、安心・安全にお客様にお弁当をお届けしています。現在は39名のスタッフが在籍し、リーダーを中心にお客様の情報を口頭で共有したり、連絡ノートを活用したりしているそうです。お弁当の盛り付けにはベルトコンベアを使用するほか、ごはんの量を一定に保つためにシャリ弁口ボを導入するなど、省力化・安定化につながる機械は積極的に取り入れています。多くのお客様にお弁当をお届けするからこそ、効率的な取り組みを大切にされています。お客様には、いつもより少し大きな声で、笑顔で話す



ことはもちろん、ご馳走の日のメニューをコピーして渡すことや、アレルギー対応だけでなく好き嫌いにもできる限りお応えするなど、一人ひとりに寄り添った対応を心がけておられます。以前、お客様の安否確認が出来ずに緊急連絡先に電話した際には、「ちゃんと見ていただいて助かります」という言葉をいただいたこともあるようで、日々の丁寧な関わりの励みになっているそうです。既に多くのお客様が利用されていますが、今後も1人でも多くの方にお弁当をお届けできるよう取り組まれており、各地域で信頼される存在となることを目指されています。

オーナー  
からの  
メッセージ

急激な人口減少の中、高齢者の比率は益々高まっています。税収減により行政サービスを維持することが難しく、民間の配食サービスに対する期待は高まる一方です。弊社では、地域行政と連携をしつつ、高齢者の生活の質の維持を目的として、全社で対応に取り組んでいます。

### 地元の老舗店をご案内



#### 有田屋醸造

天保3年創業。江戸時代より190余年の間、昔ながらの「天然醸造」にこだわって醤油を作っておられます。フコク印天然醸造醤油は、上州安中の風土やゆっくりとした時間の流れ、厳選した素材と職人の技を追求し完成された醤油です。

公式オンライン <https://aritaya.com/>

## 中山道の重要な拠点であり 美しい景観が自慢の 群馬県安中市

群馬県安中市は、関東平野の西端に位置し、碓氷峠を越えて信州へと続く中山道の宿場町として栄えた歴史都市です。峠越えの難所として知られた碓氷峠には、明治時代に建設されたレンガ造りの鉄道遺産・碓氷第三橋梁(めがね橋)が今も堂々たる姿を残しています。江戸末期のキリスト教思想家・教育家の新島襄の生誕地としても知られ、市内には旧居や記念碑が点在します。温泉地としての顔もあり、磯部温泉は日本最古の温泉記号発祥の地とされ、古くから湯治客を迎えてきました。碓氷峠の自然林が四季折々に彩りを添える一方、妙義山の奇岩が連なる景観は訪れる者を圧倒します。峠の茶屋文化を受け継ぐ力餅や、上州名物の釜めしなど、街道沿いで育まれた素朴な食文化も旅人をもてなす安中らしさのひとつです。山と峠と歴史街道が重なり合い、旅の記憶を色濃く刻む土地柄が、安中市の豊かな個性を形づくっています。



### 温泉記号の発祥地「磯部温泉」

明治18年に信越線の磯部駅が開設され、温泉街として発展しました。妙義山を望む碓氷川の恵みを受けた温泉地です。万治4年(1661年)に起きた争いに決着をつけるために提出された図に温泉記号が描かれていたことから、日本最古の温泉記号の発祥地と言われています。

### ぐんま三大梅林のひとつ「秋間梅林」

観光梅林としては約60年超えの歴史がある秋間梅林は、広大な丘陵に開花期はあたり一面に紅白梅が咲き誇り、春の香りに包まれます。秋間梅林祭を2月中旬から3月末にかけて開催し、梅林内は散策できる遊歩道が整備されています。



### 約1.2kmの散策道がある「碓氷湖」

中尾川と碓氷川の合流点を堰き止めて造った人工湖で、四方を国有林の大木に覆われています。四季折々美しい姿を見せますが、特に秋の湖面にうつる紅葉はすばらしく、多くの方が訪れます。

### 「めがね橋」の通称で知られている 「碓氷第三橋梁」

明治25年(1892年)に完成した長さ91m・高さ31mのレンガ造り4連アーチ橋であり、昭和38年の廃線までアプト式鉄道を支えました。現在は国の重要文化財に指定されているほか、信越線横川駅から続く廃線敷を利用した遊歩道「アプトの道」の一部ともなっており、橋上を歩くことができます。



### 多くの人々が登山や 紅葉狩りに訪れる「妙義山」



妙義山は上毛三山の1つで、日本三奇勝の1つにも数えられています。奇岩怪石の妙義山には、自然の造形美ともいえるアーチ状の石門群や、日暮れまで見ても飽きない「日暮らしの景」などの名所が幾つもあります。秋は、モミジやカエデなどの紅葉が見事です。

## ＼ 今月の 地産外商 メニュー ＼



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。



真狩村産人参の  
コロッケ

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



蒸し鶏の柚子風味

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



高知県産しし唐の  
そぼろ味噌和え

高知県産のしし唐に大豆ミートのそぼろを合わせました。しし唐は食べやすいように一口大にカットしています。味噌に、みりん・砂糖・酒・醤油を加え、少し甘めに味付けし、千切り生姜を加えて風味良く仕立てました。



青森県産長芋と  
胡瓜の和え物

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



そうだがつおの角煮

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



ゆず白菜

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



おかか昆布

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

## 地産外商の取り組み

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**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

# ご馳走の🍷のお食事

29日

## 上州・日光・水戸 三都絵巻弁当



[エネルギー]513kcal [たんぱく質]16.3g [食塩相当量]2.4g

今月のご馳走の日は、「上州・日光・水戸 三都絵巻弁当」をご用意いたしました。  
かつて江戸時代、旅人たちが憧れた北関東の3つの名所—上州(群馬)、日光(栃木)、水戸(茨城)。  
上州・日光・水戸の3地域は、街道による物流・東照宮信仰・北関東という地理的共通性によって  
深く結ばれており、食・文化・思想の面でも相互に影響を与え合っていました。  
3つの地(上州・日光・水戸)を“三都”と見立て、旅の情景を連想させるお食事(お弁当)という意味で  
「三都絵巻弁当」とし、三都それぞれの郷土料理を詰め込みました。

群馬県の銘柄豚「上州せせらぎポーク」を使った上州せせらぎポークのすき煮、  
日光東照宮の門前で古くから作られてきた名物・日光湯波を使用したほうれん草のお浸し、  
茨城県産のれんこんを使った常陸の国に伝わる煮合い。

養豚文化が栄えた上州、神仏と共に歩んできた日光、豊かな大地に恵まれた水戸。  
三都の歴史と風土が育んだ郷土の恵みを、江戸の旅人氣分でゆっくりとお楽しみください。

煮合い

さつま芋煮

日光湯波入り  
ほうれん草のお浸し

上州せせらぎポークのすき煮

かにかま入り玉子

赤しそ大根

### 上州せせらぎポークのすき煮

群馬県産の上州せせらぎポークは、赤城山麓の清らかな水と自然豊かな環境で育まれた、やわらかく甘みのある肉質が特長です。群馬県では牛肉ではなく豚肉を使ったすき焼きが古くから親しまれており、その伝統の味わいを上州せせらぎポークで再現しました。玉ねぎ、焼き豆腐とともに、こんにゃくの産地として名高い群馬ならではの糸こんにゃくを加え、甘辛い割り下で仕立てています。ジューシーな豚肉の旨味と野菜の甘みが溶け合った、食べ応えのある一品です。

### 煮合い

茨城県はれんこんの生産量日本一を誇り、地元でとれる野菜を活用した郷土料理が根付いています。その1つが「煮合い」です。名前の由来は諸説ありますが、「煮て和える」ことから名付けられたと云われています。茨城県産のれんこんを使用し、ごぼう・人参・椎茸を合わせ、醤油ベースの味付けに少量のお酢を加えることで味を引き締めました。野菜の食感と旨味が調和する、滋味深い一品です。

### さつま芋煮

うす味に炊き上げたさつま芋の甘露煮です。さつま芋本来の甘みを引き立たせ、箸休めの一品としてお召し上がりください。

### 日光湯波入りほうれん草のお浸し

栃木県日光市の名産である日光湯波を贅沢に使用した一品です。日光湯波は、清らかな日光の水と良質な大豆から作られる伝統的な食材で、なめらかな舌触りと豊かな大豆の風味が特長です。色鮮やかなほうれん草と合わせることで、見た目にも美しく仕上げました。

### 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。

### 赤しそ大根

大根を食べやすいサイズのいちよう切りにし、しそ風味が香る淡いピンク色の浅漬けに仕上げました。

1 週目

普通食

	昼食	夕食
1 (月)	<b>鶏肉の二色巻き</b> ● 豆ひじき ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● わさび菜おひたし ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 2.0g	<b>サーモンバーグ</b> 付)ナポリタン ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 人参しりしり ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.0g
2 (火)	<b>いかフライ</b> ● さつま芋煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ツナマヨコーン ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 15.2g [食塩相当量] 1.8g	<b>豚肉の葱塩ソース</b> ● ほうれん草と人参の煮浸し ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 大豆ちりめん ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 1.9g
3 (水)	<b>鶏肉と茄子の黒酢あん</b> ● マカロニサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 若布と干し海老の当座煮 ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.6g	<b>麻婆春雨</b> ● ミートボール(柚子おろし) ● 野菜とウインナーの炒め物 ● うずら豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g
4 (木)	<b>さわらみりん焼き</b> 付)花形人参 ★久米島産紅芋のうむくじボール ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● キャベツのマリネ ● 大根のしそ風味漬 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.4g	<b>鶏肉と野菜の和風醤油煮</b> ● ひじき煮 ● ラタトゥイユ ● いんげんのピーナッツ和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 15.9g [食塩相当量] 1.9g
5 (金)	<b>豚肉とがんもの含め煮</b> ● お豆と昆布の煮物 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 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] 468kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g	<b>黄金カレー唐揚げ</b> ● 小松菜の和え物 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● おくらと湯葉のお浸し ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.2g
6 (土)	<b>にしん甘辛煮</b> 付)人参煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 大根サラダ ● 花斗六豆 ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 15.3g [食塩相当量] 1.5g	<b>鶏肉の柳川風</b> ● さつまいもの甘煮 ● 花野菜のポトフ ● モロヘイヤの辛子和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 433kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 2.1g
7 (日)	<b>トマトソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● ささげのお浸し ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● ほうれん草のごま和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 2.4g	<b>ぶりの揚げ煮</b> 付)花形人参 ● マカロニと果物のサラダ ● 大根のそぼろあん ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.2g

2 週目

普通食

	昼食	夕食
8 (月)	<b>気仙沼産カツオカツ</b> ● スクラブルエッグ(人参) ● 高野豆腐の含め煮 ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 1.7g	<b>厚揚げと豚肉の中華仕立て</b> ● やわらか肉しゅうまい ● ポテトとウインナー ● ささがきごぼうらごぼう ● 青しそ漬け ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 15.8g [食塩相当量] 2.1g
9 (火)	<b>チキンと野菜のガーリック風味</b> ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● キャベツの洋風煮 ● 大根とルッコラのサラダ ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 437kcal [たんぱく質] 15.5g [食塩相当量] 1.7g	<b>いわし山椒煮</b> 付)人参煮 ● 干し海老入り卵の花 ● チキンポルトマトソース ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.8g
10 (水)	<b>さば塩焼き</b> 付)味付いんげん ● 切干大根煮 ★真狩村産人参のコロッケ ● 大豆の甘煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.4g	<b>豚肉の生姜風味</b> ● 香草パスタ ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 小松菜のお浸し ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 15.1g [食塩相当量] 1.9g
11 (木)	<b>麻婆茄子(角一味噌)</b> ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 鶏さつま揚げ ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g	<b>白身フライ(タルタルソース)</b> ● 蓮根そぼろ ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらの胡麻和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.7g
12 (金)	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● ポテトサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 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] 494kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.4g	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● 豆ひじき ● 肉入り野菜炒め ● ちりめんじゃこの佃煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.5g
13 (土)	<b>メンチカツ</b> ● 小松菜の和え物 ● がんもと野菜の含め煮 ● 人参しりしり ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 15.9g [食塩相当量] 1.9g	<b>あじみりん焼き</b> 付)味付いんげん ● つくねの甘酢あん ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● うずら豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.6g
14 (日)	<b>豚大根</b> ● ひじき煮 ● たこ入り豆腐しんじょう ★高知県産しし唐のそぼろ味噌和え ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.5g	<b>プレーンオムレツ(ミートソース)</b> ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● チンゲン菜と人参のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g

普通食  
幸たんぱく食

健康ポリニューム食

普通食  
幸たんぱく食

健康ポリニューム食

3週目

普通食

	昼食	夕食
15 (月)	<b>若鶏のカレー焼き</b> 付)キャベツと人参の炒め ● さつまいもの甘煮 ● ラタトゥイユ ● 高菜ナムル ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 15.5g [食塩相当量] 1.2g	<b>メバル塩焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● マカロニサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 小豆煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.6g
16 (火)	<b>ぶり照焼</b> 付)味付いんげん ● ミートボール(柚子おろし) ● 鶏肉入り玉子とじ ● ささがききんぴらごぼう ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 1.5g	<b>牛すき焼き風コロッセ</b> ● お豆と昆布の煮物 ● 高野豆腐の含め煮 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 大根のしそ風味漬 ● ごはん [エネルギー] 576kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.1g
17 (水)	<b>豚肉のトマトソース</b> ● 干し海老入り卵の花 ● ポテトとウインナー ● おくらのおかか和え ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 14.8g [食塩相当量] 1.6g	<b>カツオ煮付け</b> 付)花形人参 ● ささげのお浸し ● 大根サラダ ● ザーサイの塩レモン風味 ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん [エネルギー] 457kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.6g
18 (木)	<b>マス塩焼き</b> 付)花車かまぼこ ● マカロニと果物のサラダ ● 野菜と木耳の彩り炒め ● わさび菜おひたし ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.0g	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 付)ナポリタン ● さつまい煮 ● キャベツの洋風煮 ● 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] 524kcal [たんぱく質] 15.3g [食塩相当量] 1.9g
19 (金)	<b>鶏ごぼうフライ</b> ● 蓮根そぼろ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 大豆ちりめん ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 15.0g [食塩相当量] 1.7g	<b>にしんみぞれ煮</b> 付)味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 畑のお肉の旨煮 ● ツナマヨコーン ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.7g
20 (土)	<b>いわし紀州煮</b> 付)花形人参 ● なます ● チキンボールトマトソース ● 黒豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.7g	<b>炭火焼き鳥</b> ● じゃが芋とおからのサラダ ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● いんげんのピーナッツ和え ● 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] 1.7g
21 (日)	<b>厚揚げの塩そぼろあん</b> ● おかず豆 ● 野菜とウインナーの炒め物 ★ 蒸し鶏の柚子風味 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.7g	<b>気仙沼産マグロカツ</b> ● 切干大根煮 ● 大葉入り豆腐団子 ● 花斗六豆 ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 15.3g [食塩相当量] 1.9g

4週目

普通食

	昼食	夕食
22 (月)	<b>スケソウダラ煮付け</b> 付)味付いんげん ● 香草パスタ ● 鶏さつまい揚げ ● 大根とルッコラのサラダ ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.0g	<b>つくね(くわい入り)</b> ● ひじき煮 ● がんもと野菜の含め煮 ● 小松菜のお浸し ● そら豆 ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 2.3g
23 (火)	<b>鶏肉と蓮根のチリソース</b> ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.7g	<b>さわら塩焼き</b> 付)花形人参 ● 野菜しんじょう ● 鶏肉と春雨の中華和え ● ごぼうサラダ ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 1.7g
24 (水)	<b>銀ひらす照焼き</b> 付)人参煮 ● さつまいもの甘煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ほうれん草のごま和え ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.2g	<b>豚肉と野菜のガーリック風味</b> ● ふきと油揚げの田舎煮 ● ロールキャベツ ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.0g
25 (木)	<b>鶏肉とインゲンのオイスターソース</b> ● やわらか肉しゅうまい ● ポテトとウインナー ● ちりめんじゃこの佃煮 ★ ゆず白菜 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.8g	<b>さばバター醤油炙り焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● 小松菜の和え物 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 大豆の甘煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.5g
26 (金)	<b>あじ塩焼き</b> 付)花形人参 ● 焼きそば ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 小豆煮 ● 青しそ漬け ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.7g	<b>麻婆豆腐</b> ● 干し海老入り卵の花 ● 大根サラダ ★ そうだがつおの角煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.8g
27 (土)	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● 豆ひじき ● キャベツの洋風煮 ● ツナマヨコーン ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.0g	<b>サーモンフライ(タルタルソース)</b> ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 鶏レバー煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.7g
28 (日)	<b>メバル煮付け</b> 付)味付いんげん ● マカロニサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● 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] 455kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.9g	<b>鶏肉としろ菜の旨煮</b> ● 蓮根そぼろ ● ラタトゥイユ ● 人参しりしり ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 1.8g

普通食  
幸たんぱく食  
健康ポリニューム食

普通食  
幸たんぱく食  
健康ポリニューム食



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニューム食

# 5週目

普通食

	昼食	夕食
29 (月)	<b>大葉香るささみカツ</b> ● 切干大根煮 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● うずら豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 547 kcal [たんぱく質] 15.8g [食塩相当量] 1.6g	<b>上州・日光・水戸 三都絵巻弁当</b> †ご馳走の日† 内容はP.9-10をご覧ください 
30 (火)	<b>いわしかつお節煮</b> 付)人参煮 ● 香草パスタ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 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] 481 kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</b> ● ひじき煮 ● 鶏さつま揚げ ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 521 kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.3g

# 1週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
1 (月)	<b>鶏肉の二色巻き</b> ▲ ミートマカロニ ▲ 豚ももチャーシュー ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ▲ 桜でんぶ ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 528 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	<b>サーモンバーグ</b> ▲ 彩かにかまサラダ ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 塩えんどう豆 ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 567 kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.4g
2 (火)	<b>いかフライ</b> ▲ ほうれん草ベーコン ▲ ツナマヨコーン ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ 刻みたくあん ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 555 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	<b>豚肉の葱塩ソース</b> ▲ ささみの梅肉和え ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 胡瓜漬け ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 526 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.3g
3 (水)	<b>鶏肉と茄子の黒酢あん</b> ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ ザーサイの塩レモン風味 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 高菜ちりめん ▲ マカロニサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 520 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.6g	<b>麻婆春雨</b> ▲ おくらの胡麻和え ▲ 鶏さつま揚げ ▲ さばおぼろ ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 592 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g
4 (木)	<b>白糸だらの照焼き</b> 付)花形人参 ▲ 小松菜のお浸し ▲ 肉入り野菜炒め ▲ 大根のしそ風味漬 ★久米島産紅芋のうむくじボール ▲ ごはん [エネルギー] 472 kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.6g	<b>鶏肉と野菜の和風醤油煮</b> ▲ ツナサラダ ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ あみ佃煮 ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 465 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.8g
5 (金)	<b>豚肉とがんもの含め煮</b> ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 鶏レバー煮 ▲ ポテトとウインナー ▲ 胡瓜の生姜漬け ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 515 kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.2g	<b>黄金カレイ唐揚げ</b> ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 人参しりしり ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ 白菜漬け ▲ つくねの甘酢あん ▲ ごはん [エネルギー] 587 kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 2.3g
6 (土)	<b>にしん甘辛煮</b> ▲ 湯葉の含め煮 ▲ 花斗六豆 ▲ 厚揚げのそぼろあん ▲ 高菜しょうゆ漬 ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 515 kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.7g	<b>鶏肉の柳川風</b> ▲ ミートマカロニ ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ しそ昆布 ▲ 干し海老入り卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 476 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g
7 (日)	<b>ハンバーグ(トマトソース)</b> 付)ペペロンチーノ ▲ 片口いわし浅炊き ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 胡瓜漬け ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 598 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.9g	<b>ぶりの揚げ煮</b> ▲ がんもの煮物 ▲ 黒豆 ▲ 野菜とウインナーの炒め物 ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 563 kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.7g



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニューム食

## 丼メニュー

※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。

**豚プルコギ丼**  
[エネルギー] 451 kcal  
[食塩相当量] 2.3g



**麻婆豆腐丼**  
[エネルギー] 488 kcal  
[食塩相当量] 2.0g



普通食

普通食

幸たんぱく食

幸たんぱく食

健康ポリニウム食

健康ポリニウム食

	昼食	夕食
8 (月)	<b>気仙沼産カツオカツ</b> ▲ほうれん草ベーコン ▲ささみの梅肉和え ▲高野豆腐の含め煮 ▲そら豆 ▲ミートボール(オニオンソース) ▲ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.0g	<b>厚揚げと豚肉の中華仕立て</b> ▲えびとポテトのバター醤油 ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲かぶの湯葉あんかけ ▲青しそ漬け ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g
9 (火)	<b>チキンと野菜のガーリック風味</b> ▲大根とルッコラのサラダ ▲出汁巻き玉子 ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	<b>いわし山椒煮</b> ▲ちくわの煮物 ▲わさび菜おひたし ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲ザーサイ炒め ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g
10 (水)	<b>さば煮付け</b> 付)味付いんげん ▲大豆の甘煮 ▲がんと野菜の含め煮 ▲切り昆布煮 ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 591kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.5g	<b>豚肉の生姜風味</b> ▲合鴨スモーク ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲塩えんどう豆 ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.0g
11 (木)	<b>麻婆茄子(角一味噌)</b> ▲くるみと小魚の浅炊き ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲鶏さつま揚げ ▲白菜漬け ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 563kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.2g	<b>白身フライ(タルタルソース)</b> ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲小豆煮 ▲畑のお肉の旨煮 ▲鶏そぼろ ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.9g
12 (金)	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ▲高菜ナムル ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲刻みたくあん ▲ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 1.6g	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> ▲彩かにかまサラダ ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲桜でんぶ ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.5g
13 (土)	<b>メンチカツ</b> ▲えびとポテトのバター醤油 ▲鶏レバー煮 ▲花野菜のポトフ ▲はりはり漬 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g	<b>あじみりん焼き</b> 付)味付いんげん ▲おくらの胡麻和え ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲赤ずいきの酢の物 ▲平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 1.4g
14 (日)	<b>豚大根</b> ▲ツナマヨコーン ▲高野豆腐と野菜の煮物 ★おかか昆布 ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	<b>プレーンオムレツ(ミートソース)</b> ▲ほうれん草ベーコン ▲一口照り焼きチキン ▲大葉入り豆腐団子 ▲しば漬け ▲カリフラワーと海老のサラダ ▲ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g

	昼食	夕食
15 (月)	<b>若鶏のカレー焼き</b> 付)キャベツと人参の炒め ▲うずら豆 ▲ラタトゥイユ ▲ザーサイ炒め ▲香草パスタ ▲ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.3g	<b>メバル塩焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ▲ごぼうサラダ ▲ポテトとウインナー ▲胡瓜漬け ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 23.9g [食塩相当量] 1.7g
16 (火)	<b>ぶり照焼き</b> 付)味付いんげん ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲キャベツとさつま揚げの中華煮 ▲キャロットラペ ▲ミートボール(柚子おろし) ▲ごはん [エネルギー] 575kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 1.4g	<b>牛肉の甘辛焼き</b> ▲片口いわし浅炊き ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲大根のしそ風味漬 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.7g
17 (水)	<b>豚肉のトマトソース</b> ▲ささみの梅肉和え ▲出汁巻き玉子 ▲おかか生姜 ▲干し海老入り卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g	<b>カツオの煮付け</b> 付)花形人参 ▲小松菜のお浸し ▲大根サラダ ▲肉味噌(角一味噌) ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 23.3g [食塩相当量] 1.3g
18 (木)	<b>マス塩焼き</b> ▲がんもの煮物 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲しそ風味高菜 ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 1.9g	<b>ハンバーグ(デミグラスソース)</b> 付)ナポリタン ▲かにかま入り玉子 ▲キャベツの洋風煮 ▲塩えんどう豆 ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.0g
19 (金)	<b>鶏ごぼうフライ</b> ▲ほうれん草ベーコン ▲大豆ちりめん ▲高野豆腐の含め煮 ▲豚肉のしぐれ煮 ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g	<b>にしんみぞれ煮</b> ▲湯葉の含め煮 ▲合鴨スモーク ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲くるみ味噌 ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.0g
20 (土)	<b>いわし紀州煮</b> ▲ちくわの煮物 ▲そぼろ入り人参きんぴら ▲チキンボールトマトソース ▲あみ佃煮 ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	<b>炭火焼き鳥</b> ▲ツナサラダ ▲がんと野菜の含め煮 ▲白菜漬け ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.9g
21 (日)	<b>厚揚げの塩そぼろあん</b> ▲えびとポテトのバター醤油 ▲小豆煮 ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲高菜ちりめん ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.8g	<b>気仙沼産マグロカツ</b> ▲ミートマカロニ ▲わさび菜おひたし ▲畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲桜でんぶ ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
22 (月)	<b>スケソウダラ煮付け</b> 付)味付いんげん ▲ほうれん草のごま和え ▲鶏さつま揚げ ▲しば漬け ▲なます ▲ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 2.0g	<b>つくね(くわい入り)</b> ▲彩かにかまサラダ ▲豚ももチャーシュー ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲そら豆 ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.4g
23 (火)	<b>鶏肉と蓮根のチリソース</b> ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲厚焼き玉子(関東風) ▲ザーサイ炒め ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g	<b>さわら塩焼</b> 付)花形人参 ▲若布と干し海老の当座煮 ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲広島菜漬け ▲じゃが芋とおからのサラダ ▲ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 23.7g [食塩相当量] 1.7g
24 (水)	<b>銀ひらす照焼き</b> 付)人参煮 ▲大根とルッコラのサラダ ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲鶏そぼろ ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.8g	<b>豚肉と野菜のガーリック風味</b> ▲ツナマヨコーン ▲大葉入り豆腐団子 ▲しそ昆布 ▲平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g
25 (木)	<b>鶏肉とインゲンのオイスターソース</b> ▲黒豆 ▲ブロッコリーのカニカマあんかけ ★ゆず白菜 ▲やわらか肉しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.8g	<b>ホキ西京焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ▲鶏レバー煮 ▲ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ▲胡瓜漬け ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 444kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.7g
26 (金)	<b>あじ塩焼き</b> 付)花形人参 ▲おくらのおかか和え ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲青しそ漬け ▲春雨チャプチェ ▲ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 1.8g	<b>麻婆豆腐</b> ▲えびとポテトのバター醤油 ★ <b>そうだがつおの角煮</b> ▲出汁巻き玉子 ▲赤ずいきの酢の物 ▲ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.1g
27 (土)	<b>ハンバーグ(和風おろしソース)</b> 付)ペペロンチーノ ▲高菜ナムル ▲鶏肉の黒酢風味 ▲塩えんどう豆 ▲厚揚げのきのこあんかけ ▲ごはん [エネルギー] 589kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.4g	<b>サーモンフライ(タルタルソース)</b> ▲くるみと小魚の浅炊き ▲花斗六豆 ▲かぶの湯葉あんかけ ▲しば漬け ▲ほうれん草と人参の煮浸し ▲ごはん [エネルギー] 576kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.6g
28 (日)	<b>メバル煮付け</b> 付)味付いんげん ▲枝豆とコーンのカラフルマリネ ▲茄子と挽肉の味噌炒め ▲切り昆布煮 ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 1.9g	<b>鶏肉としろ菜の旨煮</b> ▲人参しりしり ▲高野豆腐の含め煮 ▲白菜漬け ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g

	昼食	夕食
29 (月)	<b>大葉香るささみカツ</b> ▲ミートマカロニ ▲竹輪とじゃこの煮物 ▲花野菜のポトフ ▲豚肉のしぐれ煮 ▲干し海老入り卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g	<b>上州せせらぎポークのすき煮</b> 付)花形人参 ▲若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ▲煮合い ▲さつま芋煮 ▲日光湯波入りほうれん草のお浸し ▲かにかま入り玉子 ▲赤しそ大根 ▲ごはん +ご馳走の日+ [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.6g
30 (火)	<b>いわしかつお節煮</b> ▲がんもの煮物 ▲小松菜のお浸し ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲刻みたくあん ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.9g	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</b> ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲ツナサラダ ▲鶏さつま揚げ ▲桜でんぶ ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.6g

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

☑ 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

Table with 2 columns (昼食/夕食) and 7 rows (1月-7日). Each row contains menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Salt).

2 週目

健康ボリューム食

Table with 2 columns (昼食/夕食) and 7 rows (8月-14日). Each row contains menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Salt).

3週目

健康ボリューム食

Table with 2 columns (昼食/夕食) and 7 rows (15-21). Each row contains menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Salt).

4週目

健康ボリューム食

Table with 2 columns (昼食/夕食) and 7 rows (22-28). Each row contains menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Salt).

普通食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

普通食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

昼食

夕食

29  
(月)

大葉香るささみカツ  
いかフライ

- ◆ 春雨と野菜のそぼろ炒め
- ◆ 干し海老入り卵の花
- ◆ 豚肉のしぐれ煮
- ◆ 竹輪とじゃこの煮物
- ◆ ごはん



[エネルギー] 823 kcal  
[たんぱく質] 29.7g  
[食塩相当量] 3.2g

上州せせらぎポークのすき煮

- 付)花形人参
- ◆ 日光湯波入りほうれん草のお浸し
  - ◆ さつま芋煮
  - ◆ ザーサイの塩レモン風味
  - ◆ 煮合い
  - ◆ 赤しそ大根
  - ◆ かにかま入り玉子
  - ◆ ごはん

+ご馳走の日+

[エネルギー] 582 kcal  
[たんぱく質] 18.0g  
[食塩相当量] 2.7g

30  
(火)

いわしかつお節煮

- 付)人参煮
- ◆ 野菜とウィンナーの炒め物
  - ◆ 蓮根そぼろ
  - ◆ 刻みたくあん
  - ◆ 小松菜のお浸し
  - ◆ ごはん



[エネルギー] 616 kcal  
[たんぱく質] 27.1g  
[食塩相当量] 2.6g

茄子と大豆ミートのカレー風味

- ◆ わさび菜おひたし
- ◆ 鶏さつま揚げ
- ◆ ひじき煮
- ◆ 桜でんぶ
- ◆ ツナサラダ
- ◆ ごはん

[エネルギー] 621 kcal  
[たんぱく質] 22.6g  
[食塩相当量] 3.0g

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。

25 ※「★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!



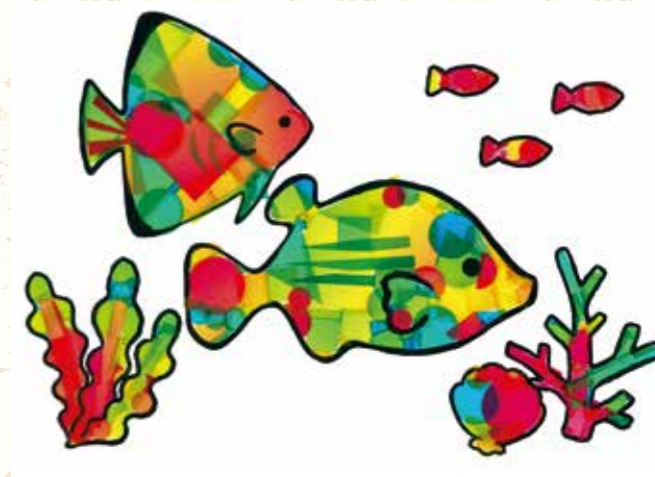
沼津三島店 高橋英美子さん



岡崎中央店 丸山雄二さん



みよし東郷刈谷店 柴田明代さん



みよし東郷刈谷店 みっちゃんさん



みよし東郷刈谷店 せっちゃんさん



みよし東郷刈谷店 鈴木敏正さん



久留米店 大隈節子さん

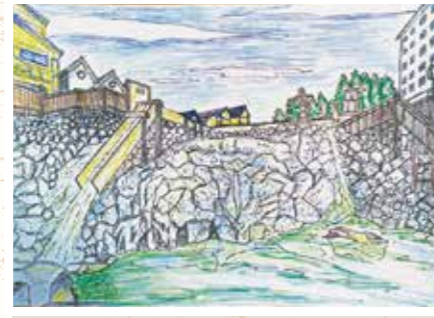
あはは2025年12月号、2026年1月号、3月号と3回掲載していただきとても喜んでおります。いつも美味しいお弁当を食べ終わった後毎日少しずつ塗って楽しんで毎日過ごしています。



横浜西部店 はとうさん



宇和島店 西田寛さん



宇和島店 野本弘子さん



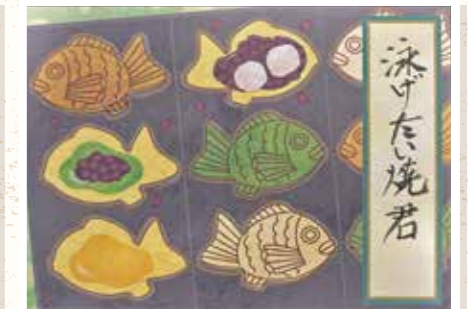
宇和島店 脇坂京子さん



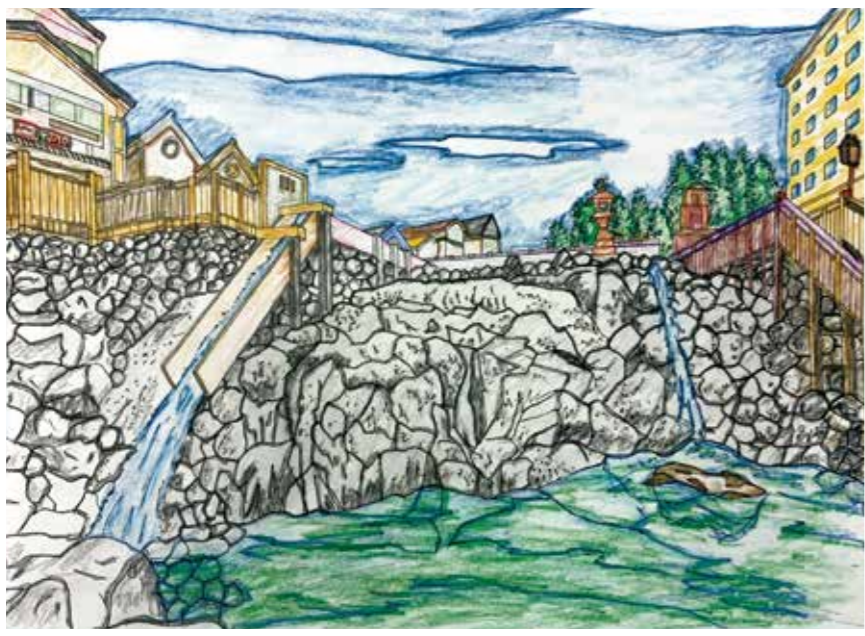
小豆島店 清水千世子さん



村上かんきち堂店 のりちゃんさん



練馬店 A.Eさん



川崎麻生・稲城店 桜庭明美さん

高齢の母と姉家族、弟と私、そして小さい時に亡くなった兄の思い出と、みんなで一緒に出かけた温泉旅行を懐かしく思い出しながら塗りました。



兵庫県北区 東ユウ子さん



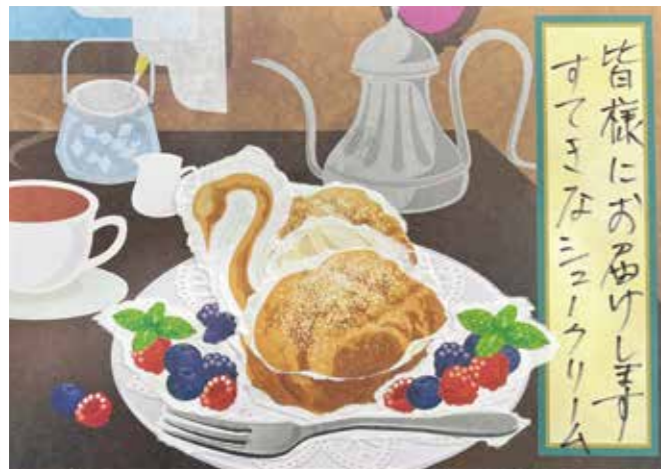
北総店 佐藤正敏さん



小松加賀店 りんこさん



小松加賀店 大田幸恵さん



練馬店 ちーちゃんさん



いよ店 やまぶきさん  
楽しく作ることができ、幸せでした。海は大好きです。



秦野店 カリンさん  
お魚たちと海藻たちが元気良く仲良くしています。楽しく貼りました。



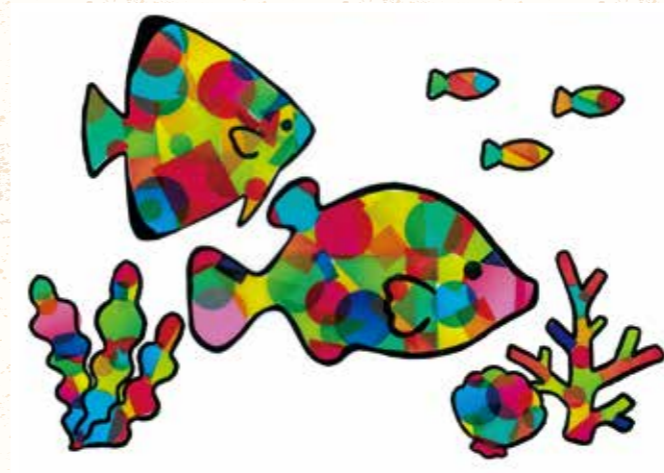
伊勢原店 菅原晴代さん  
今日は楽しい学芸会。



五島店 つばきちゃんさん  
毎日食べさせていただいております。私にはやわらかくて食べやすいです。美味しくいただいております。ありがとうございます。



小松加賀店 大田静子さん  
楽しく過ごせました、ありがとう!!



掛川店 配達スタッフさん  
上手く貼ろうと思うと、なかなかシールを貼る手が進みませんでした(笑)



掛川店 伊藤敏子さん  
お世話になっています。ありがとうございます。南国の海をイメージしました。



小松加賀店 下出晋也さん



豊田店 すみれさん  
足腰が悪く、買い物も料理もできないので、お弁当を届けてもらい本当にありがたいです。毎日美味しくいただいております。シールアートは初めてですが、頑張って挑戦しました。楽しかったです。



松山店 みいさん  
就労継続支援A型事業所との協働が素敵だと思いました。



神戸西区店 吉本宰子さん  
年末から正月にインフルエンザになり大変な毎日でした。一人暮らしなので、辛い時、宅配の皆さんに声かけていただき、感謝しております。やっと元気になり、好きな手芸を楽しんでおります。



伊勢原店 田中みち子さん



米子店 れいちゃんさん  
くじらとのむれ。



川越店 コロちゃんさん  
カニやクラゲは妻が作ってくれました。夫婦合作です。



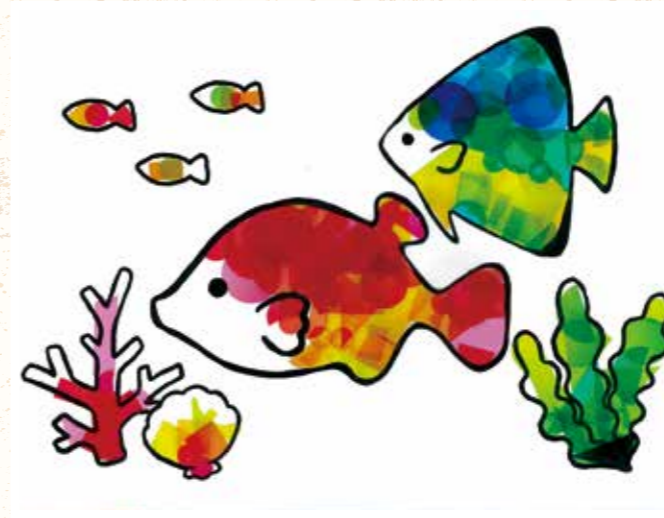
川越店 岩崎知佳子さん



松山店 河口正慶さん



愛知県津島市 安井キヌエさん  
時間がたつのも忘れて楽しめました。ありがとうございました。



いよ店 中岡ミチ子さん



鈴鹿店 太田順子さん  
メルヘンの海の中を想像してみました。



松山店 にこさん



川越店 佐藤利夫さん  
明るい感じにしたかったけど、かなり難しかった。完成したら、どっと疲れが出てきた。



千歳店 佐々木雪美さん  
ニコニコ笑顔と素敵な仕上がりの作品を見せていただくと、配達スタッフの心がとても温まります!! (千歳店スタッフ一同より)



長岡店 ノッコさん  
カラフルな水(海)の世界。自由に楽しく泳ごう!

# 俳句・川柳・短歌

散歩して  
花が咲きみて  
カラフルに

城田美穂さん  
上伊那店

1・2・3  
あえて良かった  
命づな

兵庫県たつの市  
喜多義昭さん

1・2・3  
時計代わりの  
可愛い子

愛知県名古屋市長  
横井久時さん

2月号に載せていただき本当にありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。生きる楽しみができました。87才の老人ですが手が震えても頑張ります。

## ご案内

今月よりファックス番号と郵送先が変更となります。ご了承の程どうぞよろしくお願いいたします。



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

#### ◆ 配達スタッフにお渡しください

#### ◆ 郵送の場合

〒104-0028 東京都中央区八重洲2-2-1  
東京ミッドタウン八重洲 八重洲セントラルタワー7階 ワークスタイリング内  
アルファクリエイティブ株式会社「昭和浪漫倶楽部」係

### 応募要項

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

※文章は若干の手直しをさせていただ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。

## 思 い 出

# クロスワード パズル

vol. 43

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 漫画家が過ごした東京都豊島区のアパート

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

答え A B C D E



## 🔍 コのカギ

- 10万馬力の『鉄腕——』。昭和38年からアニメも放送されました
- 血液型にも使うアルファベット
- 曲の出だし。これを聞いて曲名をあてるクイズもありますね
- 6月は——酒や——干しを漬ける時期
- 「とこしえ」とか「とわ」とも言います
- 池田理代子『ベルサイユの——』。宝塚のミュージカルも大人気
- 日本一広い湖
- ほっそりした指の形容にも使われるサカナ
- これまでのあれこれ。漢字では経緯と書きます
- 「どこでも——」はドラえもののひみつ道具の一つ
- 『サイボーグ00——』は石ノ森章太郎のマンガ。映画化もされました
- 元旦にいただくアルコール
- ナナメに進める将棋の大駒

## 先月号の答え ネルシヤツ

1	セ	5	イ	7	コ		12	ル		16	プ
		6	カ		ネ	10	ア	イ			リ
2	コ	ク				11	キ	ジ	ユ	ン	
			8	オ			ヤ	ツ		セ	
3	シ	ナ	ウ	ス					15	パ	ス
	ヤ			9	イ	ミ		13	シ	ン	
4	ス	ー	ツ					14	マ	ツ	カ

- 1 光源氏の正妻。夕霧のおかあさん。漢字では葵上と書きます
- 2 モノ————ダウン
- 3 すぐれたウマ。無事——
- 4 鷹を生んだり油揚げをさらったり
- 5 魚は——で呼吸します
- 6 赤でもピンクでもない葡萄酒
- 7 出航の合図にも使われる打楽器
- 8 70歳のお祝い
- 9 反対語はインヤセーフ
- 10 大阪府の政令指定都市は大阪市と——市
- 11 赤塚不二夫『——』。イヤミやチビ太も登場します
- 12 タテのカギ