

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!

お餅と小物パーツを置いて紙面を彩りましょう。

今月は
柏餅

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

2025年
2月28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。(2025年3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

2025年2月

vol.130

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/アールファクトリー株式会社 〒550-0003 大阪府西区京町堀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

2025

2

vol.130

特集

地域の特性を熟知すると共に
おひとりおひとりの
適正に合わせる道央店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

フレイル予防を意識したお食事
「幸たんぱく食」を販売しています。今後も必要に
応じて模索しながら邁進したいと思います。

長崎県五島市にて

少し前の話になりますが、長崎県五島市で開催された岩谷産業様主催の「フレイル予防教室」で、栄養講話と配食を通じたフレイル予防講話のご依頼をいただき、当社スタッフと共に五島市に行きました。



五島市は、五島列島の南西部にある人口約35,000人、そのうちの40%以上が65歳以上という地域で、ご高齢者が安心して暮らせる環境づくりを進められています。当日は五島市にお住まい

のご高齢者が30名以上お集まりになり、体操教室では広島から来られた健康運動指導士の先生と一緒に楽しそうな表情で体を動かしておられました。



当社管理栄養士による栄養講話では、お食事を召し上がりながら参加していただくランチオンセミナー方式となり、皆様には幸たんぱく食を召し上げていただきました。幸たんぱく食は、たんぱく質が毎食必ず20g以上摂れるフレイル予防を目的としたお食事です。噛み応えのある食材も使用することで咀嚼力の低下を防ぎ、唾液の分泌を促す



お惣菜を取り入れることで口腔機能維持にも配慮しています。講話では、フレイル予防には日頃のたんぱく質摂取量などの栄養管理が重要であると、参加した皆さんの健康寿命延伸への意識を高める啓蒙を行いました。

フレイル予防の柱

フレイル予防の3つの柱は「栄養」「運動」「社会参加」と言われており、栄養価の高いものを食べて、しっかり運動することが健康寿命延伸に繋がります。今回のフレイル予防教室を開催した岩谷産業様は、今後も3つの柱に基づいた活動として定期的を開催する予定で、五島市での成功事例をロールモデルとして全国津々浦々まで広めたいとお考えでした。この取り組みが広まることは、医療費や介護費などの社会保障費の削減にも影響を与えますので、当社としてもできることを

模索し、愚直に取り組んでいきたいと思えます。具体的には、宅配クック123のお惣菜に五島市の特産品を使うことができれば、配食事業を通じての地域ご高齢者の健康寿命延伸と地域活性化の両立に向けた活動にも拍車がかかるように思えますので、体現できるように努めてまいります。

当社ではご利用者様のご家族様の手料理が「No.1のお食事」と考えていますが、それに次ぐ「No.2のお食事」を目指して、栄養価と味わい、それに加えてちょっとしたお節介(想い)に拘ったお惣菜作りに励みたいと思えます。諸事情があり、私たちが唯一の存在であるご利用者様にとっては「Only.1の存在」となれるよう、各地域での活動にこれからも精進してまいります。

Fin

店舗編

北海道
道央店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



地域の特性を
熟知すると共に
おひとりおひとりの
適正に合わせる道央店

道央店について

宅配クック123道央店を運営する有限会社インプラザのオーナーは、ご自身のお母様が年を重ね、食事に不便や不満を感じていたところを見聞きしていたそうで、そんな時にご高齢者向けの配食事業の事を知り、ぜひ自分の手で運営したいという想いで2023年9月に道央店の運営を引き継がれました。道央店がお弁当をお届けしている地域にあるショッピングセンターやフード



センターは、国道など大きな道路に面している店舗が多く、住んでいる場所によってはご高齢者が気軽に買い物に行くことが難しいことも多くあるそうです。また、一時停止の標識や横断歩道がない道路もあるそうで、常に運転にも気を付けておられ、お弁当と一緒に真心と安心をお届け出来るよう、スタッフ全員が一丸となって日々の業務に取り組まれています。

道央店

「気づき」を大切にする道央店

道央店では、お客様ひとりひとりに合った対応を意識されており、手が不自由なお客様にはお弁当が横にならないように袋の持ち手を手にかけてあげたり、趣味があるお客様にはそのことについて尋ねたりしてコミュニケーションをとられています。だからこそ、お客様の些細な行動などに気が付くことが多く、「Aさんは玄関前に歩行器が無ければ、裏に仲良くしているお家があるみたいだから行ってみて」や「Bさんはお庭のお手入れが好きだから、鍵が開いているときはお庭にいるかもしれない」など、配達したときに得た情報を共有しているそうです。お客様からは、敬老の日にお饅頭をお配りした翌日に、いつもにない笑顔で「昨日のお饅頭とても美味しかったよ。普段は甘いものを食べないから、なんだかとても元気が出てきた気がするよ」と大変喜んでいただけたり、ご馳走の日のお食事をお届けした後日に「とてもおいしかったよ、



毎日届けてもらうだけでもありがたいのに、いいものを食べさせてもらってありがとう」「こうやって家族以外とお話できていることもいつもとても嬉しいんだよ」と言っていたり、お食事を届けている以上のことが出来ているのかもしれないと感じる度に、身の引き締まる思いになるそうです。現在は、地域包括支援センターと協力した講話や、市内の警察署と協力したチラシの配布などを実施しており、今後はお弁当での栄養補助の役割だけでなく、地域福祉に関わる機会やきっかけを増やし、より貢献していくことを目指されています。

オーナー
からの
メッセージ

道央店に着任して、この仕事はお弁当を届ける事によってお客様の栄養を守っているのだけではなく、お客様自身の命も守っている仕事なのだと思っていて感じています。この責任感に慣れることなく、よりお客様とご家族に安心をお届けしていけるようにスタッフと共に励んでいきたいと思っております。

地元の老舗店をご案内

荒井養蜂場



創業1939年。4代にわたり養蜂の技術を丁寧に伝承されています。北海道北広島市の郊外や札幌市の山里で採取した天然100%のはちみつは栄養満点。春から秋にかけて花の開花にあわせて採取、提供されています。アカシヤ、クローバー、シナノキ、マロニエなど様々な花のはちみつを楽しむことができます。

W E B <https://beefarmarai.com/>

大自然と文化が融合する 道央の都市 北海道北広島市

北海道北広島市は、札幌市の隣町で、道央に位置する都市です。札幌市と新千歳空港の間にあり、自然豊かな環境と便利な都市機能が調和しています。北広島市では、歴史を築いた三偉人として、寒地稲作の父・北海道稲作の父と称される中山久蔵、札幌農学校の教頭であったW.S.クラーク、広島県の人々と移り住んで開拓した和田郁次郎を挙げており、市内には記念公園や石碑などが建てられています。北海道は人口1人当たりの公園面積が全国1位(29㎡)ですが、北広島市はその2倍以上の広さ(70㎡)があり、市内の公園数は200か所以上。また、特別天然記念物の野幌原始林などもあり、身近なところで豊かな自然を感じることができます。大型商業施設や年間を通じてさまざまなイベントがあるなど、住む人や訪れる人を魅了しています。



えきていしょ 国指定史跡「旧島松駅通所」

駅通とは、駅舎と人馬を備え、宿泊や運送などの便をはかるために設置されたもので、現存する駅通所としては道内最古のものです。北海道遺産「赤毛米」の栽培に成功した記念碑「寒地稲作この地にはじまる」の碑や、北海道開拓に際して農業技術を向上させるために招かれて来日したW.S.クラークがこの地で残した名言「青年よ大志を抱け」の碑も庭内にあります。



2023年3月に誕生した 「HOKKAIDO BALLPARK F VILLAGE」

北海道日本ハムファイターズの新球場を含めた約32haという広大な敷地面積を持つ施設。球場以外にも宿泊施設やベーカリーレストラン、あそび場、アクティビティ施設などがあり、子供から大人まで楽しむことができます。



自転車歩行者専用道路「エルフィンロード」

北広島市と札幌市を結ぶサイクリングロードの北広島市区間の愛称です。JR千歳線に沿って延びた約8.1kmの区間は、高低差も少なく、豊かな森や四季折々の自然景観をゆったり楽しめるのが特徴です。



国内では珍しい「モール温泉」

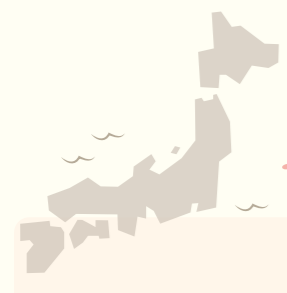
北海道遺産にも認定されたモール温泉は、太古の昔から長い年月をかけて堆積した植物が作り出した地層を通して湧き出した温泉です。植物性の保湿成分を多く含み、肌の刺激が少ないだけでなく、短時間で身体の芯から温まり、湯冷めしにくいのも特徴です。



特別天然記念物 野幌原始林

野幌原始林は、北広島・札幌・江別の3市にまたがる野幌丘陵に位置し令和元年に北広島市の面積がさらに追加指定されました。開拓によって消失した部分はあるものの保護活動により植生が回復しつつあるそうです。遊歩道も整備され、都市近郊で自然を満喫することができます。

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。



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

惣菜メニューの充実

★ピックアップ食材★

「高知県産しし唐のそぼろ味噌和え」



しし唐は高知県での収穫量が全国1位で、βカロテン、ビタミンC、カリウムなどを含んでいる栄養豊富な食材です。「高知県産しし唐のそぼろ味噌和え」は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。何度も試作を繰り返し、辛味を抑えた惣菜に調整しました。

月 日 曜日 日直

＼ 今月の地産外商メニュー /



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上げました。



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です。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上げました。



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。



おかなか佃煮

高知県産そうだがつおのうす削りを使用した「おかなか佃煮」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。



おかなか昆布

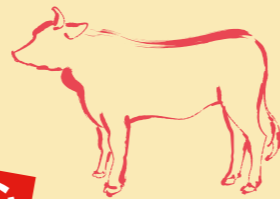
高知県産そうだがつおのうす削りを使用した「おかなか昆布」です。うま味の多い宗田節と国産昆布を合わせ、甘辛く炊き上げました。

ご馳走の心のお食事

大地の恵み 北海道味めぐり弁当

[エネルギー]674kcal [たんぱく質]17.7g [食塩相当量]3.1g

26日



心の栄養

大地の恵み 北海道味めぐり弁当



北海道産かぼちゃと小豆の甘煮



ブロッコリーとコーンの和え物



ほっかいどうポテトもち(チーズ入り)



北海道産牛肉と豚肉のハンバーグ
北海道産玉ねぎのオニオンソース



にしん酢漬け



切り昆布煮



2月のご馳走の日は、北海道の豊かな大地の恵みと海の幸を味わっていただきたいという想いから、「大地の恵み 北海道味めぐり弁当」をご用意いたしました。北海道産の牛肉・豚肉・南瓜や昆布などの食材のみならず、郷土料理の「いもち」や「にしん漬け」を盛り込み、北海道の魅力を存分に詰め込んだ、まさに北海道を食で巡る旅のような贅沢なお弁当となっております。

北海道産牛肉と豚肉のハンバーグ

北海道産の牛肉と豚肉を使用したハンバーグです。脂のうま味のある牛バラ肉に、さっぱりとした豚肉の赤身を合わせることで、食べ応えがあり、うま味のあるハンバーグに仕上げました。

北海道産玉ねぎのオニオンソース

角切りにカットした北海道産の玉ねぎをソテーし、本みりん・醤油・砂糖で煮詰めました。ハンバーグに合う甘めの和風ソースに仕上げております。

北海道産かぼちゃと小豆の甘煮

北海道では冬至の日に無病息災を祈って「かぼちゃのいとこ煮」を食べる習慣がありますが、冬の定番料理としても親しまれています。北海道産のかぼちゃと小豆を使用し、甘めに仕立てました。

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醤油と和風出汁で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。

ほっかいどうポテトもち(チーズ入り)

「いもち」は家庭で手軽に作れる郷土料理として浸透しています。貴重なエネルギー源として戦時中や戦後の食糧難の時代にも食べられ、現在は北海道の定番おやつとして大人から子供まで広い世代に親しまれています。チーズを入れることで箸切れを良くし、うま味を足した一品です。

にしん酢漬け

北海道の冬の家庭料理として根付いている「にしん酢漬け」です。にしんを一度塩漬けすることで、魚特有の臭みを取り除き、にしんの脂と甘み、酸味のバランスのとれた酢の物に仕立てました。

切り昆布煮

北海道産の昆布を細切りにし、食べやすいやわらかさに調整しました。醤油・砂糖・昆布エキスなどで、少し甘めに仕立てました。

2週目

昼食

夕食

3月

気仙沼産カツオカツ

- 平麺ビーフン(大豆ミート入り)
- 高野豆腐の含め煮
- 鶏レバー煮
- 広島菜漬け
- ごはん

[エネルギー] 546kcal
[たんぱく質] 17.7g
[食塩相当量] 1.9g



チキンミートローフ (トッピングソース(トマト))

- 干し海老入り卵の花
- キャベツとさつま揚げの中華煮
- ツナマヨコーン
- 大根としその実の漬物
- ごはん

[エネルギー] 494kcal
[たんぱく質] 16.3g
[食塩相当量] 2.1g



4月

豚肉豆腐

- ポテトサラダ
- 鶏肉入り玉子とじ
- 片口いわし浅炊き
- 野沢菜入り大根の漬物
- ごはん

[エネルギー] 469kcal
[たんぱく質] 17.2g
[食塩相当量] 2.2g



あじ西京焼き

- 付)花形人参
- 焼きそば
- がんと野菜の含め煮
- 小松菜のお浸し
- しば漬け
- ごはん

[エネルギー] 457kcal
[たんぱく質] 20.1g
[食塩相当量] 1.8g



5月

にしん甘辛煮

- 付)味付いんげん
- ひじき煮
- ささみフライ(梅入り)
- ★高知県産しし唐のそぼろ味噌和え
- あみ佃煮
- ごはん

[エネルギー] 520kcal
[たんぱく質] 17.0g
[食塩相当量] 2.0g



牛肉と舞茸の生姜醤油

- つくねの甘酢あん
- 豆腐干と野菜の中華和え
- かにかま入り玉子
- 塩えんどう豆
- ごはん

[エネルギー] 498kcal
[たんぱく質] 18.9g
[食塩相当量] 2.1g



6月

プレーンオムレツ(ミートソース)

- 豆サラダ
- 鶏肉と春雨の中華和え
- おくらと湯葉のお浸し
- 白菜漬け
- ごはん

[エネルギー] 474kcal
[たんぱく質] 17.9g
[食塩相当量] 2.0g



ホッケ塩焼き

- 付)れんこんの甘酢漬け
- ほうれん草と人参の煮浸し
- 鶏さつま揚げ
- 若布と干し海老の当座煮
- 赤しそ大根
- ごはん

[エネルギー] 451kcal
[たんぱく質] 19.8g
[食塩相当量] 1.8g



7月

スケソウダラ煮付け

- 付)人参煮
- 豆乳入りしっとり卵の花
- 大根サラダ
- 小松菜とちくわの煮浸し
- 胡瓜漬け
- ごはん

[エネルギー] 445kcal
[たんぱく質] 16.2g
[食塩相当量] 1.7g



鶏ごぼうフライ

- 豆ひじき
- 肉入り野菜炒め
- 人参しりしり
- 高菜ちりめん
- ごはん

[エネルギー] 546kcal
[たんぱく質] 16.4g
[食塩相当量] 1.6g



8月

和風おろしソースハンバーグ

- 付)ペペロンチーノ
- ささげのお浸し
- ポテトとウインナー
- 五目厚焼き玉子
- 切り昆布煮
- ごはん

[エネルギー] 522kcal
[たんぱく質] 17.1g
[食塩相当量] 2.5g



さわらみりん焼き

- 付)花車かまぼこ
- コールスローサラダ
- 茄子と挽肉の味噌炒め
- 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] 18.4g
[食塩相当量] 1.5g



9月

サーモンフライ(タルタルソース)

- マカロニのクリーム煮
- 畑のお肉の旨煮
- わさび菜おひたし
- しば漬け
- ごはん

[エネルギー] 556kcal
[たんぱく質] 17.0g
[食塩相当量] 2.2g



豚肉の葱塩ソース

- 切干大根煮
- 豆腐と野菜のそぼろあん
- 一口照り焼きチキン
- 広島菜漬け
- ごはん

[エネルギー] 474kcal
[たんぱく質] 16.9g
[食塩相当量] 1.9g



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。

豚丼

[エネルギー] 568 kcal
[食塩相当量] 1.8 g



麻婆豆腐丼

[エネルギー] 488 kcal
[食塩相当量] 2.0 g



1週目

普通食

昼食

夕食

1月

銀ひらす照焼き

- 付)れんこんの甘酢漬け
- 小松菜の和え物
- ささがきごぼうと薩摩揚げの金平
- 黒豆
- 胡瓜の生姜漬け
- ごはん

[エネルギー] 474kcal
[たんぱく質] 17.2g
[食塩相当量] 1.8g



厚揚げの塩そぼろあん

- しゅうまい
- 大根サラダ
- ちりめんじゃこの佃煮
- ザーサイ炒め
- ごはん

[エネルギー] 500kcal
[たんぱく質] 17.1g
[食塩相当量] 1.6g



2月

牛肉と野菜のオイスターソース

- お豆と昆布の煮物
- ロールキャベツ
- おくらのおかか和え
- 刻みたくあん
- ごはん

[エネルギー] 443kcal
[たんぱく質] 16.0g
[食塩相当量] 1.8g



いわし山椒煮

- 付)人参煮
- カリフラワーとウインナーの煮物
- あおさ入り玉子焼き
- ほうれん草のごま和え
- 胡瓜漬け
- ごはん

[エネルギー] 493kcal
[たんぱく質] 19.1g
[食塩相当量] 1.7g





普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

3週目

普通食

	昼食	夕食
10 (月)	鶏肉としろ菜の旨煮 ● ミートボール(オニオンソース) ● キャベツの洋風煮 ● ささがききんぴらごぼう ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.9g	ぶりの揚げ煮 付)花形人参 ● さつま芋煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 大豆ちりめん ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.5g
11 (火・祝)	さば味噌煮 付)味付いんげん ● おかず豆 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 高菜ナムル ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.6g	牛すき煮 ● ひじき煮 ● 厚焼き玉子(関東風) ● ツナマヨコーン ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.1g
12 (水)	豚肉とがんもの含め煮 ● なます ● 鶏さつま揚げ ● うずら豆 ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.7g	えびカツ ● マカロニと果物のサラダ ● チキンポールトマトソース ● おくらのおかか和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 582kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g
13 (木)	あじみりん焼き 付)華かまぼこ ● さつまいもの甘煮 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ほうれん草のごま和え ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.5g	鶏肉とインゲンのオイスターソース ● お豆と昆布の煮物 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.1g
14 (金)	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ● スクランプルエッグ(人参) ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.0g	いわしかつお節煮 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐の含め煮 ● 小松菜のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.7g
15 (土)	いかフライ ● 豆ひじき ● ラタトゥイユ ● いんげんのピーナッツ和え ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.7g	肉じゃが ● 野菜しんじょう ● 鶏肉入り玉子とじ ● おくらの胡麻和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 435kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g
16 (日)	★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) ● 湯葉入りチンゲン菜 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 人参しりしり ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 439kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g	白糸だらの照焼き 付)味付いんげん ● マカロニサラダ ● 五目揚げ豆腐 ● 小豆煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.5g

4週目

普通食

	昼食	夕食
17 (月)	さわら塩焼き 付)花形人参 ● 切干大根煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.8g	ハッシュドビーフ ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 合鴨スモーク ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.8g
18 (火)	豚肉の生姜風味 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● チキンポールトマトソース ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.2g	白身フライ(タルタルソース) ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.7g
19 (水)	ふんわりカニ玉 ● 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 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.5g	鶏肉と蓮根のチリソース ● 小松菜の和え物 ● 野菜と木耳の彩り炒め ★ そうだがつおの角煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.9g
20 (木)	牛すき焼き風コロッケ ● おかず豆 ● キャベツの洋風煮 ● 鶏レバー煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.7g	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ● ミートボール(オニオンソース) ● 出汁巻き玉子 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g
21 (金)	ぶり照焼 付)味付いんげん ● ひじき煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● おくらのおかか和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 457kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● マカロニと果物のサラダ ● 鶏さつま揚げ ● わさび菜おひたし ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.1g
22 (土)	鶏肉の柳川風 ● 焼きそば ● 大葉入り豆腐団子 ● 小松菜のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.5g	あじ塩焼き 付)花形人参 ● お豆と昆布の煮物 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● いんげんのピーナッツ和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.5g
23 (日・祝)	カツオ煮付け 付)人参煮 ● 蓮根そぼろ ● 大根サラダ ● 花斗六豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.3g	トマトソースハンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● さつまいもの甘煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 高菜ナムル ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g



普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

	昼 食	夕 食
24 (月・祝)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ☀️ ● 干し海老入り卵の花 ● 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] 545kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.0g	黄金カレー唐揚げ 🌙 ● マカロニのクリーム煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● うずら豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 567kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 2.0g
25 (火)	いわし紀州煮 ☀️ 付)花形人参 ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● キャベツのマリネ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉の二色巻き 🌙 ● ミートボール(柚子おろし) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.0g
26 (水)	大地の恵み 北海道味めぐり弁当 ☀️ +ご馳走の日+ 内容は P.9-10をご覧ください 	さば塩焼 🌙 付)味付いんげん ● 豆ひじき ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 人参しりしり ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.9g
27 (木)	赤魚白醤油風味焼き ☀️ 付)れんこんの甘酢漬け ● 切干大根煮 ● がんもと野菜の含め煮 ● ほうれん草白和え ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.2g	豚肉と木耳の中華旨煮 🌙 ● 味噌担々風春雨(角一味噌) ● ポテトとウインナー ● ちりめんじゃこの佃煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.1g
28 (金)	鶏肉ねぎ塩ダレ ☀️ ● さつまいも煮 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● かにかま入り玉子 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.7g	サーモンバーグ 🌙 付)ナポリタン ● なます ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらと湯葉のお浸し ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.3g [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

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

	昼 食	夕 食
1 (土)	銀ひらす照焼き ☀️ 付)れんこんの甘酢漬け ▲ 黒豆 ▲ 花野菜のポトフ ▲ 畑のお肉しぐれ煮 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 1.8g	厚揚げの塩そばろあん 🌙 ▲ 彩かにかまサラダ ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 豚肉入り甘辛春雨 ▲ くるみ味噌 ▲ しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g
2 (日)	牛肉と野菜のオイスターソース ☀️ ▲ わさび菜おひたし ▲ かぶの湯葉あんかけ ★おかつ佃煮 ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	いわし山椒煮 🌙 ▲ がんもの煮物 ▲ ごぼうサラダ ▲ あおさ入り玉子焼き ▲ 胡瓜漬け ▲ マカロニのクリーム煮 ▲ ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g

2 週目

3 週目

	昼食	夕食
3 (月)	気仙沼産カツオカツ ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ 鶏レバー煮 ▲ 茄子と挽肉の味噌炒め ▲ 桜でんぶ ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 589kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ▲ イカのマリネ ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.1g
4 (火)	豚肉豆腐 ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 竹輪とじゃこの煮物 ▲ 鶏肉入り玉子とじ ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ ジャンボ肉だんご ▲ ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.5g	あじ西京焼き 付)花形人参 ▲ 小松菜のお浸し ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ しば漬 ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.6g
5 (水)	にしん甘辛煮 ▲ 湯葉の含め煮 ★高知県産しし唐のそぼろ味噌和え ▲ ささみフライ(梅入り) ▲ はりはり漬 ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g	牛肉と舞茸の生姜醤油 ▲ 合鴨スモーク ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 塩えんどう豆 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g
6 (木)	プレーンオムレツ(ミートソース) ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 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 ★おかか昆布 ▲ 厚揚げのきのこあんかけ ▲ ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.4g	ホッケ塩焼 付)れんこんの甘酢漬 ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 春雨と野菜のそぼろ炒め ▲ 広島菜漬 ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 441kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.6g
7 (金)	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 大根サラダ ▲ 胡瓜漬 ▲ 焼きそば ▲ ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g	鶏ごぼうフライ ▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ 片口いわし浅炊き ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ▲ さばおぼろ ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 595kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.2g
8 (土)	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)ペペロンチーノ ▲ 五目厚焼き玉子 ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ 白菜漬 ▲ 蓮根そぼろ ▲ ごはん [エネルギー] 582kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.4g	ホキ西京焼き 付)花車かまぼこ ▲ 枝豆とコーンの洋風煮 ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 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] 464kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.7g
9 (日)	サーモンフライ(タルタルソース) ▲ イカとグリーンピースバター風味 ▲ ささみの梅肉和え ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ カラフルピクルス ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 585kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g	豚肉の葱塩ソース ▲ 黒豆 ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 昆布ちりめん ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
10 (月)	鶏肉としろ菜の旨煮 ▲ おくらの胡麻和え ▲ じゃが芋と人参の煮物 ▲ 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] 490kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.1g	ぶりの揚げ煮 ▲ ちくわの煮物 ▲ ツナサラダ ▲ 厚揚げのそぼろあん ▲ 胡瓜の生姜漬 ▲ スクランブルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.7g
11 (火・祝)	さば味噌煮 付)味付いんげん ▲ 高菜ナムル ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ あみ佃煮 ▲ カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.6g	牛すき煮 ▲ 鶏レバー煮 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ はりはり漬 ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.1g
12 (水)	豚肉とがんもの含め煮 ▲ イカのマリネ ▲ 小松菜とちくわの煮浸し ▲ 鶏さつま揚げ ▲ しば漬 ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.3g	えびカツ ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 大豆ちりめん ▲ チキンボールトマトソース ▲ 畑のお肉しぐれ煮 ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 585kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g
13 (木)	あじみりん焼き 付)華かまぼこ ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ 野菜とウインナーの炒め物 ▲ 塩えんどう豆 ▲ マカロニのクリーム煮 ▲ ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 1.4g	鶏肉とインゲンのオイスターソース ▲ 小豆煮 ▲ 大根と豚肉の煮物 ▲ 木耳生姜 ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g
14 (金)	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)ナポリタン ▲ 一口照り焼きチキン ▲ ブロッコリーのカニカマあんかけ ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g	いわしかつお節煮 ▲ がんもの煮物 ▲ 小松菜のお浸し ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ 刻みたくあん ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 2.3g
15 (土)	いかフライ ▲ 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 ▲ 豆腐の中華あん ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ ささげの胡麻和え ▲ ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g	肉じゃが ▲ ミートマカロニ ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ かぶの湯葉あんかけ ★おかか佃煮 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.8g
16 (日)	★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) ▲ 枝豆とコーンの洋風煮 ▲ 出汁巻き玉子 ▲ しそ昆布 ▲ 蓮根そぼろ ▲ ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.2g	白糸だらの照焼き 付)味付いんげん ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 五目揚げ豆腐 ▲ ザーサイ炒め ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 1.9g

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

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
17 (月)	さわら塩焼 付)花形人参 ▲ごぼうサラダ ▲キャベツの洋風煮 ▲白菜漬 ▲ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 1.4g	ハッシュドビーフ ▲合鴨スモーク ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲桜でんぶ ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.0g
18 (火)	豚肉の生姜風味 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲チキンポールトマトソース ▲くるみ味噌 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.2g	白身フライ(タルタルソース) ▲イカのマリネ ▲黒豆 ▲鶏肉のクリーム煮 ▲広島菜漬 ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.9g
19 (水)	ふんわりカニ玉 ▲えびとポテトのバター醤油 ▲ささみの梅肉和え ▲豚肉入り甘辛春雨 ★おほか昆布 ▲しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 3.0g	鶏肉と蓮根のチリソース ★そうだがつおの角煮 ▲茄子と挽肉の味噌炒め ▲胡瓜漬 ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g
20 (木)	牛肉の甘辛焼き ▲ツナマヨコーン ▲鶏肉の黒酢風味 ▲高菜ちりめん ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.5g	にしんみぞれ煮 ▲湯葉の含め煮 ▲ほうれん草白和え ▲畑のお肉の旨煮 ▲あみ佃煮 ▲ミートボール(オニオンソース) ▲ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.9g
21 (金)	ぶり照焼 付)味付いんげん ▲キャベツのマリネ ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲しば漬 ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.7g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ▲わさび菜おひたし ▲鶏さつま揚げ ▲塩えんどう豆 ▲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] 20.3g [食塩相当量] 2.1g
22 (土)	鶏肉の柳川風 ▲彩かにかまサラダ ▲切昆布と油揚げのおほか煮 ▲高野豆腐の含め煮 ▲大根としその実の漬物 ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.4g	あじ塩焼き 付)花形人参 ▲おくらの胡麻和え ▲ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ▲白菜漬 ▲マカロニのクリーム煮 ▲ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 23.3g [食塩相当量] 1.5g
23 (日・祝)	カツオの煮付け 付)人参煮 ▲花斗六豆 ▲大根サラダ ▲広島菜漬 ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 23.9g [食塩相当量] 1.9g	豚ロース焼き ▲ほうれん草ベーコン ▲片口いわし浅炊き ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲赤ずいきの酢の物 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
24 (月・祝)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ▲イカのマリネ ▲豚ももチャーシュー ▲厚焼き玉子(関東風) ▲胡瓜漬 ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.3g	黄金カレイ唐揚げ ▲ミートマカロニ ▲枝豆とコーンの洋風煮 ▲畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲昆布ちりめん ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 2.1g
25 (火)	いわし紀州煮 ▲ちくわの煮物 ▲おくらと湯葉のお浸し ▲豆腐の中華あん ▲桜でんぶ ▲ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉の二色巻き ▲えびとポテトのバター醤油 ▲ツナサラダ ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲しょうがの甘辛煮 ▲ミートボール(柚子おろし) ▲ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g
26 (水)	北海道産牛肉と豚肉のハンバーグ (北海道産玉ねぎのオニオンソース) 付)ペペロンチーノ ▲和風とろとろ玉子 ▲北海道産かぼちゃと小豆の甘煮 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ほっかいどうポテトもち(チーズ入り) ▲にしん酢漬 ▲切り昆布煮 ▲ごはん +ご馳走の日+ [エネルギー] 687kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 3.2g	さば塩焼 付)味付いんげん ▲鶏レバー煮 ▲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] 587kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 2.1g
27 (木)	赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲がんもと野菜の含め煮 ▲はりはり漬 ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 1.1g	豚肉と木耳の中華旨煮 ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲かぶの湯葉あんかけ ▲ザーサイ炒め ▲味噌担々風春雨(角一味噌) ▲ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g
28 (金)	鶏肉ねぎ塩ダレ ▲うずら豆 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲白菜漬 ▲厚揚げのきのこあんかけ ▲ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.8g	サーモンバーグ ▲彩かにかまサラダ ▲高菜ナムル ▲鶏肉のクリーム煮 ▲豚肉のしぐれ煮 ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g

19 ※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」が地産外産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。 20

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

	昼食	夕食
1 (土)	鶏肉のデミグラスソース ◆ ス克蘭ブルエッグ(人参) ◆ 小松菜の和え物 ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 686kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 2.5g	牛肉のオイスターソース ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ しゅうまい ◆ ザーサイ炒め ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 683kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.0g
2 (日)	肉じゃが ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 刻みたくあん ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 637kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.5g	和風おろしソースハンバーグ 付)人参グラッセ ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ カリフラワーとウィンナーの煮物 ◆ 胡瓜漬け ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 3.1g

3 (月)	赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 広島菜漬け ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 613kcal [たんぱく質] 32.4g [食塩相当量] 1.7g	炙りチキンのトマトソース 付)ブロッコリーのお浸し ◆ キャベツの洋風煮 ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 大根としその実の漬物 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 654kcal [たんぱく質] 25.2g [食塩相当量] 2.2g
4 (火)	豚肉の黒酢あん 付)味付いんげん ◆ ほうれん草ナムル ◆ ポテトサラダ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 片口いわし浅炊き ◆ ごはん [エネルギー] 644kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 3.3g	さわら塩焼き 付)花形人参 ◆ 筑前煮 ◆ 焼きそば ◆ しば漬け ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 624kcal [たんぱく質] 29.2g [食塩相当量] 2.4g
5 (水)	鶏肉とザーサイのメンチカツ 付)キャベツと人参の炒め ◆ イカとブロッコリーの中華ソース ◆ ひじき煮 ◆ あみ佃煮 ◆ 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え ◆ ごはん [エネルギー] 678kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 3.4g	豚ロースのオニオンソース 付)ナポリタン ◆ 蓮根練り胡麻ドレッシング ◆ つくねの甘酢あん ◆ 塩えんどう豆 ◆ かにかま入り玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 678kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 2.8g
6 (木)	あじみりん焼き 付)ふきの含め煮 ◆ とりごぼう ◆ 豆サラダ ◆ 白菜漬け ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 613kcal [たんぱく質] 31.1g [食塩相当量] 1.9g	牛肉のカレーソース ◆ ビーフン ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 赤しそ大根 ◆ 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] 17.2g [食塩相当量] 2.7g
7 (金)	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 付)キャベツ ◆ パンプキンサラダ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 胡瓜漬け ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 603kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 3.3g	白身フライ(タルタルソース)メンチカツ ◆ ラトウイユ ◆ 豆ひじき ◆ 高菜ちりめん ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 716kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 2.0g
8 (土)	さば煮付け 付)人参煮 ◆ 白菜と青菜のそぼろあんかけ ◆ ささげのお浸し ◆ 切り昆布煮 ◆ 五目厚焼き玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 722kcal [たんぱく質] 25.1g [食塩相当量] 2.7g	豚肉の味噌仕立て ◆ 中華春雨 ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ コールスローサラダ ◆ 刻みたくあん ◆ ほうれん草白和え ◆ ごはん [エネルギー] 692kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 3.0g
9 (日)	大きな海老フライ(タルタルソース) ◆ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆ マカロニのクリーム煮 ◆ しば漬け ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 646kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.9g	麻婆茄子 付)ブロッコリーのお浸し ◆ 出汁巻き玉子 ◆ 切干大根煮 ◆ 広島菜漬け ◆ 一口照り焼きチキン ◆ ごはん [エネルギー] 600kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.7g

普通食

普通食

幸たんぱく食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

健康ボリューム食

	昼食	夕食
10 (月)	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 紅芯大根 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 609kcal [たんぱく質] 24.4g [食塩相当量] 2.3g	ぶり照焼き 付)花形人参 ◆ ささげの胡麻和え ◆ さつま芋煮 ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 703kcal [たんぱく質] 28.3g [食塩相当量] 1.6g
11 (火・祝)	デミグラスソースハンバーグ ◆ カラフルピクルス ◆ ジャーマンポテト ◆ おかず豆 ◆ あみ佃煮 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 668kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 3.1g	鶏肉の柚子おろし ◆ 豆腐干と野菜の中華和え ◆ ひじき煮 ◆ 塩えんどう豆 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 603kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 2.5g
12 (水)	ネギ塩豚焼肉 ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ 根菜の香味炒め ◆ なます ◆ 昆布ちりめん ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 645kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.6g	ゴロっとイカメンチ 豚肉と木耳の中華旨煮 ◆ ちくわの炒り煮 ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 白菜漬け ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 676kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.5g
13 (木)	鶏肉ときのこのガーリックソテー ◆ 付)ペペロンチーノ ◆ 厚揚げのそぼろあん ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 大根としその実の漬物 ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 2.5g	白糸だらの照焼き 付)チンゲン菜のお浸し ◆ 牛肉とインゲンのうま煮 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 胡瓜漬け ◆ ごぼうサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 600kcal [たんぱく質] 26.5g [食塩相当量] 2.0g
14 (金)	豚ロースのオニオンソース ◆ キャベツのマリネ ◆ 花野菜のポトフ ◆ ス克蘭ブルエッグ(人参) ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 枝豆とコーンの洋風煮 ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 2.7g	鶏唐揚げの香味ソース ◆ おさかなハンバーグ ◆ 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] 638kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g
15 (土)	ミルフィーユカツ ◆ ポテトとウインナー ◆ 大根サラダ ◆ 豆ひじき ◆ 桜でんぶ ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 684kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 2.4g	さば味噌煮 付)人参煮 ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ 野菜しんじょう ◆ しば漬け ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 757kcal [たんぱく質] 25.8g [食塩相当量] 2.9g
16 (日)	麻婆豆腐 ◆ ザーサイ炒め ◆ 焼ギョーザ ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ しそ昆布 ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.6g	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ◆ マカロニサラダ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 607kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.5g

	昼食	夕食
17 (月)	牛焼肉 付)ブロッコリーのお浸し ◆ 鶏肉と春雨の中華和え ◆ 切干大根煮 ◆ 白菜漬け ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 600kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.4g	豚角煮 ◆ 高菜ちりめん ◆ いんげんの生姜醤油和え ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ あみ佃煮 ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 769kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 1.9g
18 (火)	炙りチキンのトマトソース ◆ 野菜のマリネ ◆ カリフラワーサラダ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 赤しそ大根 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 656kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.2g	白身魚甘酢きのこあん ◆ おくらとひじきの和え物 ◆ 肉入り野菜炒め ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 広島菜漬け ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 709kcal [たんぱく質] 23.7g [食塩相当量] 2.5g
19 (水)	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ しゅうまい ◆ 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] 601kcal [たんぱく質] 29.8g [食塩相当量] 2.0g	豚肉とアスパラの塩ダレソース ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ 小松菜の和え物 ◆ 胡瓜漬け ◆ ★ そうだがつおの角煮 ◆ ごはん [エネルギー] 607kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 2.9g
20 (木)	ビーフメンチカツ 付)キャベツと人参の炒め ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ おかず豆 ◆ 刻みたくあん ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 738kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 3.0g	鶏肉のデミグラスソース ◆ パンプキンサラダ ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 切り昆布煮 ◆ 枝豆とコーンの洋風煮 ◆ ごはん [エネルギー] 639kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.7g
21 (金)	さわら塩焼き 付)味付いんげん ◆ とりごぼう ◆ ひじき煮 ◆ しば漬け ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 609kcal [たんぱく質] 28.2g [食塩相当量] 2.7g	豚肉炙り焼き 付)キャベツ ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 紅芯大根 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 639kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 3.0g
22 (土)	ミートオムレツ(トマトケチャップ) 付)人参グラッセ ◆ 豚肉とポテトのカレーソース ◆ 焼きそば ◆ 大根としその実の漬物 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.8g	海老フライ(タルタルソース) ささみチーズフライ ◆ ラタトゥイユ ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 白菜漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 699kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 2.6g
23 (日・祝)	豚肉の味噌仕立て ◆ 中華春雨 ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ 蓮根そぼろ ◆ 広島菜漬け ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 661kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.5g	メバル煮付け 付)ふきの含め煮 ◆ あおさ入り玉子焼き ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 604kcal [たんぱく質] 28.4g [食塩相当量] 1.9g

昼食

夕食

24 (月・祝)

麻婆茄子

- ◆ ささげのお浸し
- ◆ キャベツとさつまいも揚げの中華煮
- ◆ 干し海老入り卵の花
- ◆ 胡瓜漬
- ◆ ツナマヨコーン
- ◆ ごはん



[エネルギー] 601 kcal
[たんぱく質] 17.8g
[食塩相当量] 3.1g

チキンカツ

- ◆ おくらの胡麻和え
- ◆ きのこと入金平牛蒡炒め
- ◆ マカロニのクリーム煮
- ◆ 野沢菜入り大根の漬物
- ◆ うずら豆
- ◆ ごはん



[エネルギー] 669 kcal
[たんぱく質] 18.8g
[食塩相当量] 2.3g

25 (火)

牛肉のオイスターソース

- ◆ ほうれん草と油揚げのお浸し
- ◆ カリフラワーとウインナーの煮物
- ◆ 塩えんどう豆
- ◆ キャベツのマリネ
- ◆ ごはん



[エネルギー] 655 kcal
[たんぱく質] 17.1g
[食塩相当量] 2.3g

肉じゃが

- ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え
- ◆ ミートボール(柚子おろし)
- ◆ あみ佃煮
- ◆ 小松菜とちくわの煮浸し
- ◆ ごはん



[エネルギー] 605 kcal
[たんぱく質] 18.0g
[食塩相当量] 2.3g

26 (水)

北海道産牛肉と豚肉のハンバーグ (北海道産玉ねぎのオニオンソース)

- 付)ペペロンチーノ
- ▲ ブロッコリーとコーンの和え物
- ▲ ほっかいどうポテトもち(チーズ入り) ★ご馳走の日★
- ▲ 若鶏から揚げ
- ▲ 北海道産かぼちゃと小豆の甘煮
- ▲ 切り昆布煮
- ▲ にしん酢漬
- ▲ ごはん



[エネルギー] 786 kcal
[たんぱく質] 21.0g
[食塩相当量] 3.7g

スケソウダラ煮付け

- 付)味付いんげん
- ◆ ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味
- ◆ 豆ひじき
- ◆ 刻みたくあん
- ◆ 人参しりしり
- ◆ ごはん



[エネルギー] 637 kcal
[たんぱく質] 29.9g
[食塩相当量] 2.2g

27 (木)

豚角煮

- ◆ 胡瓜とツナの酢の物
- ◆ 高野豆腐と野菜の煮物
- ◆ 切干大根煮
- ◆ 鶏そぼろ
- ◆ ほうれん草白和え
- ◆ ごはん



[エネルギー] 708 kcal
[たんぱく質] 20.9g
[食塩相当量] 2.2g

牛焼肉

- ◆ 青菜ピーナッツ和え
- ◆ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ
- ◆ 味噌担々風春雨(角一味噌)
- ◆ しば漬
- ◆ ちりめんじゃこの佃煮
- ◆ ごはん



[エネルギー] 640 kcal
[たんぱく質] 16.8g
[食塩相当量] 2.8g

28 (金)

鶏肉の柚子おろし

- ◆ 野菜とペンネのケチャップ炒め
- ◆ さつまいも煮
- ◆ 白菜漬
- ◆ かにかま入り玉子
- ◆ ごはん



[エネルギー] 614 kcal
[たんぱく質] 19.4g
[食塩相当量] 1.9g

さば煮付け

- 付)花形人参
- ◆ 筑前煮
- ◆ なます
- ◆ しそ昆布
- ◆ おくらと湯葉のお浸し
- ◆ ごはん



[エネルギー] 732 kcal
[たんぱく質] 24.8g
[食塩相当量] 2.0g

昭和浪漫倶楽部

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!



福島県福島市 栃本隆之さん
一度、伊勢神宮へ行った事があります。思い出して描きました。



滋賀県大津市 近藤邦夫さん
デイサービスでいただいた「誕生日カード」の写真を元に自画像を描いてみました。また「あはは」2023年8月号2ページの写真を拡大コピーして、ぬりえ用に線画を作り水彩絵の具で彩色してみました。



東京都西東京市 瀬川慶さん
ちぎり絵写真立てに挑戦してみました。抗がん剤の副作用で手指のシビレやコワバリのリハビリでした。なかなか難しい作業でした。



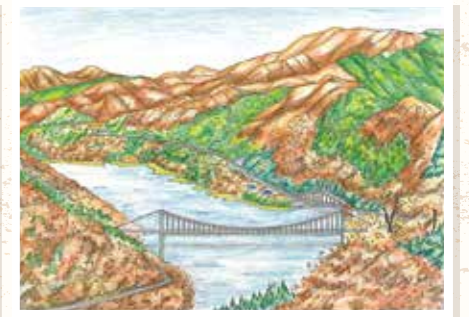
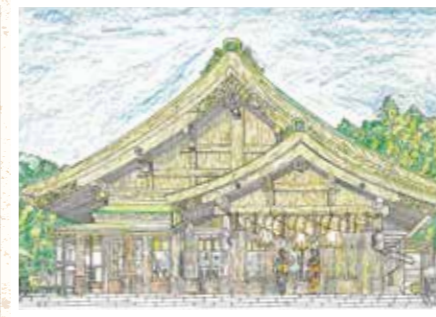
東京都西東京市 吉田昇さん
いつも「あはは」を楽しく拝見しております。寒い日、暑い日に配達をされる皆さまには本当にありがとうございます。1ヶ月楽しみにして、1日を頑張っております。今後もよろしく願いいたします。



三重県松阪市 中林久美子さん
毎日、お弁当ありがとうございます。ぬりえも楽しんでやらせていただきました。



兵庫県神戸市 高淵春樹さん



静岡県浜松市 岡本宏さん



千葉県印西市 佐藤正敏さん



滋賀県米原市 岩崎智子さん



大阪府大阪市 石浦洋子さん

※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」が地産外産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。



神奈川県中郡 杉崎邦子さん



大阪府四條畷市 松本弘美さん



京都府京都市 かおりさん
いつも宅配でお世話になっております。縫うことが若い頃から大好きで、足と指に少し障がいを負った今でもちよくちよくやっています。



愛媛県松山市 楠本千代子さん



群馬県富岡市 匿名さん



広島県福山市 若林スミエさん



あいち北店 秋江登志子さん



茨城県那珂市 井坂興基さん

「矢車草」2月8日に種まきして5月下旬から咲きはじめて7月には賑やかに咲いて風にゆれる矢車草に癒されました。

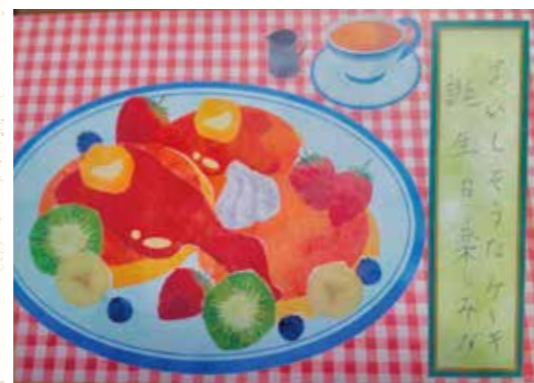


埼玉県川口市 松田妙子さん



埼玉県蕨市 松本秀子さん

いつも楽しいぬりえ、その他、本当にありがとうございます。いつも美味しいお食事を週4回宅配していただいて、その度に顔をあわせて「元気でいる、風邪ひくな」など、その時の言葉を優しくかけてくださいます。心もいっぱい幸せになって、一人暮らしの私にはとても嬉しい気持ちでいっぱいです。これからもよろしくお願いします。



愛知県豊橋市 福井二三子さん

おいしいケーキ 誕生日楽しみだ



大阪府大阪市 今福りつ子さん



千葉県市原市 牧山ハナ子さん



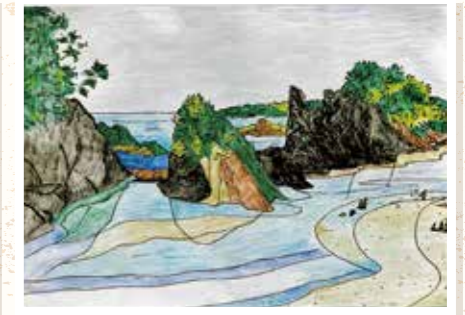
香川県高松市 川崎和子さん



長崎県大村市 西川妙子さん



広島県広島市 宮本晴人さん



茨城県牛久市 塚本とみ子さん



大阪府羽曳野市 堤保文さん



大阪府大阪市 中川芳一さん



埼玉県狭山市 小林久子さん
宅配クック123に掲載された己書ぬりえを姉妹や友人にハガキにして毎月お便りしています。



静岡県浜松市 藤村康雄さん



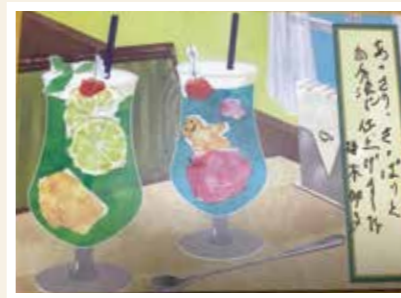
宮崎県宮崎市 阿佐清子さん



茨城県水戸市 鈴木聡さん



富山県富山市 井利邦子さん
昭和20年8月1日富山市に空襲がありました。家族8人母の実家へ……。母の弟さんが快く出迎えてくださり、おにぎり、たくあん、みそ汁、美味しかった。皆の冥福を祈りながら塗りました。



俳句・川柳・短歌

一 表紙絵の季節の野菜下類つくる
みことな配置で心しなごむ
一月毎に種類豊富な適材を
工夫ひとつで表情いろいろ
一 今月はどんな野菜が並ぶかな
すてきなアイディア楽みに待っ
一 みなさんのきれいなぬいぐるみわくわくす
こまかい作業の根気を感じ

三重県桑名市 貝沼朋さん

美味しく、やわらかい季節の食材を安価でいただきありがとうございます。会報誌も楽しみに拝読させていただいています。桑名店の皆さん明るくて親切で荒天候、暑い、寒いにかかわらず正確に配食していただき、ありがたいことです。今後とも、よろしく願い申し上げます。



徳島県徳島市 宮本晶子さん

桜花 2人の思いで
とじてゆく
ちりゆく春は
風の吹くまま
福岡県久留米市
隆上智久さん

宅配さん
今日の栄養なんだろと
アハめくりて
笑みこぼす
彦根店
阪東きぬさん

好物の花斗六豆
たのしんで
さいごにまわす
また次を待ち
東京都台東区
石井睦子さん

おたより

30代中頃、過労で入院した事がある。娘は小4、息子は小2。父親は仕事で帰りが遅い。娘は簡単な食事を作ったり洗濯したり、弟の面倒をみたり相当頑張ったに違いない。ある日、たんぼぼの花束と手紙を持って病室を訪ねてくれた娘。66年の人生で幾度となく花束をもらった。どの花束にも感謝。感激。しかし、娘からの「たんぼぼの花束」は「人生最高の花束」。毎日見舞いにきてくれた娘に対し、なぜか一度も来てくれなかった息子。後にその訳を聞いてみたら「病気のオカンは見たくない!」。と。退院した日、ふたりは私の腕の中で大泣きした。私も泣いた。母のいない2週間はふたりにとって本当に不安だったと思う。バラや蘭、ひまわりに牡丹、、、大好きな花は数えきれない。でも、あの日のたんぼぼの愛らしさ、切なさ、美しさにはかなわない。

埼玉県所沢市 白百合御前さん

「私の得意なスポーツ」

運動会というと常に頭痛がするほどスポーツ嫌いの私にも、運動会で張り切るものが1つあった。それは、学年女子全員で踊るダンスである。私は背丈が高い方ではあったが、最も高身長というわけではなかったのに、先生から呼ばれ、ダンスの時の最前列の中央にくるように位置を決められた。なんと嬉しいことか。入場門に控えた私たちの耳に、グラウンド全体にラデツキー行進曲が鳴り響く。最初の前奏部分は耳をすませ、音楽を聴く。曲が始まるとまず足踏みをする。左、右、左、右・・・全員の歩調が揃った頃、先生の笛を合図に前進を始める。私の左右隣のA子ちゃんも、B子ちゃんも、C子ちゃんも・・・私に合わせ、1列に整然となるよう必死で追いついてくる。歩調を合わせてグラウンドに前日描いた石灰の白線がくると、先生が「池田(私の旧姓)、頑張れ」と声をかけてくださる。これを合図に私は立ち止まり、全員が隊列を整然と組むと足踏みのみで待つ。全員が隊列を縦横1メートル間隔で並び、私は中央にいる。テントの中の校長先生のお顔がはっきり見える。なんと晴れがましい。ラデツキー行進曲が止まるとダンスの曲「ユーモレスク」が始まる。それを待つ。今でも私の耳には、心の奥底のラデツキー行進曲が、その時の晴れがましい気持ちと共に鳴り響く。その時の晴れがましい気持ちと共に!

東京都文京区 コンタロウさん



「梅干し料理」

梅干しといえば、日の丸弁当のイメージしかありませんが、最近は料理に使うようにしています。その1つを紹介します。

○材料

- ちくわ(小さい方がよい)
- きゅうり
- 梅干し
- 味付け海苔

○作り方

- ・ちくわを縦半分に切る
- ・きゅうりをちくわの長さに切る
- ・きゅうりを細く切ってちくわの溝に入れる
- ・梅干しのやわらかいところをきゅうりに塗って、ちくわを元のカタチに合わせる
- ・ちくわを5cm弱の長さに切る(味付け海苔の巾が目安)
- また、ちくわは長さにより等分に切る
- ・切ったちくわに味付け海苔を巻いたらでき上がり。
- 火も使わず、簡単でおいしいよ!

奈良県橿原市 松田てる子さん

「私の好きな冷たい素麺」

今年は今までにない猛暑で食欲もなくなり、水分とフルーツばかりではいけないのですが、年のせいか麺類も太いのより細いのが好きになりました。暑さに負けないため、冷たい素麺にさせていただいています。添えは山と海のもののかき揚げとゆで卵(山菜と野菜類、海は小魚やエビなど)。つゆは、めんつゆにペットボトルの冷たい〇〇茶で薄めると、とても口に合うので多く食べてしまいます。(七味唐辛子を一寸かけて)

埼玉県ふじみ野市 A.Y.さん

「私のとっておきの気分転換」

- 一、外に出て空気を吸う
- 一、徹底的に部屋の掃除をする
- 一、海外旅行をする(船旅がよい)
- 一、爆買いする
- 一、普段できない高価な食事をとる
- 一、ネクタイを換える
- 一、口紅を換える
- 一、女房を換える
- 一、離婚する

茨城県稲敷市 鶴見悠司さん

献立表
赤丸つけて
日を数え

静岡県焼津市
鴨長命さん

宅配は
健康長寿の
おくりもの

茨城県水戸市
ミヨ子さん

何がある
胸ときめかせ
フタ開ける

長野県長野市
ラッキーさん

荒海や
冬はやっぱり
能登ののり

鹿児島県霧島市
霧島のツ子さん

123
宅配弁当
毎嬉し

上田英之さん
敦賀店

ドアホンの
音色で分かる
腹時計

宮城県仙台市
菱沼俊行さん

認知症の真っただ中にいます。自分が自分ではないみたいなきがある。しばらくしてフツと我に返ることがよくあります。辛いです。暗い闇夜の中にいるみたいで、雲の上を歩いているような気分です。

この年に
ぬりえ・ちぎりえ
ぼけぼうし

神奈川県川崎市
齊藤進さん

日々品書き
中身楽しみ
喜びを

鳥取県鳥取市
福嶋英彦さん

さあ行こう
新しい事
初めよう

兵庫県神戸市
井上恵美子さん

1・2・3
今日の栄養
お弁当を待つ

京都府京都市
三木誉子さん

花つぼみ
明日の咲き方
模索中

福岡筑紫野市
矢野隆生さん

「十和田湖」昭和20年、当時は国民学校の4年生。敗戦して従来の教科書は、一部スミで消したり、破って捨てたりしました。新しい教科書は、わら半紙にガリ版刷りでつながっているのを自分で切って綴じました。そんな国語の教科書で初めて出会ったのが十和田湖「われ幻の魚見たり」和井内さんの鱒の養殖に関するお話しでした。大阪生まれの私にとっては想像もつかない遠い世界でしたが、十和田湖へは行ってみたいと思っていました。そう30年も経って、観光で「憧れの十和田湖とおいらせの溪流」に逢いました。おいらせの紅葉、湖の色「やっと逢えた」その風景のすばらしさは忘れることができない生涯の景です。 大阪府大阪市 菅田豊子さん

いつも宅配クック123ありがとうございます。都会に出てきてもう70年以上になります。私は山形県酒田市下市神の田舎の出身で庄内平野から望む、鳥海山の雪が溶けてなくなり、おじいさんが腰を曲げてカゴを持って種まきをする姿がくっきりと雪が残り春を感じました。お年寄りたちも、もう種まきの季節だなあと話をしていました。田舎に帰ったときは、いつも鳥海山を懐かしく見ていました。鳥海山の麓には笹竹があり、大きな笹の葉を採りに行ったこともあります。笹巻を作るのです。村の人のお話しで鳥海山が噴火してきたのは、日本海に浮かぶ小さな島「飛島」なんだと。夢みtainなお話しを子どもの頃に聞いたような気がして心に残っています。近くには山あり、海あり、日光川があり、秋には山でキノコ採り、夏には日光川でしじみ拾い、小川にはメダカが泳ぎ菖蒲の花が咲き田園風景を懐かしく思い出します。 神奈川県鎌倉市 山岸ゆり子さん

私の両親は温泉旅行へよく連れて行ってくれました。紅葉も見ました(箱根は最高でしたね)。関東一円だったので北海道や沖縄には行きませんでした。本当に葉っぱが赤・黄色に。幼い私も嬉しかったのを記憶しています。旅行好きの両親のおかげで景色を堪能しました。父も母もロマンティックな人だったんだと、親子3人旅を思い出しております。両親に感謝してやみません。赤と黄色、秋の山々、木々は美しくあたたかい景色でした。

千葉県市川市 かな枝さん

昨年の夏は、暑い日が多かったので冷房の部屋の中で、手編みの編みものや、あははの会報誌を何回も繰り返し見ていると読んでいます。そして、ぬりえをやって楽しんで過ごしました。いつもありがとうございます。セーターやベスト、帽子、マフラーそして小さいショルダーバッグなどたくさんできました。やっと着られる季節になってきましたので、色々合わせてベストを着て帽子をかぶり首にマフラーをし、ポンチョを体にかけて鏡をのぞき込む。「あら、いいね、にんまり。」さあ、お出かけです。今日は道の駅にも行ってみようかな。明日はデパートの洋服売り場、時々知らない人やお店の人が声をかけてくださいます。「素敵ですね」「自分で編んだの?」と聞いてくる。その人たちと話をしたり、会話が多くなりました。思い切って出かけてみるとうきうきとした気分になり、楽しくなるんですね。これが私の気分転換かもしれません。歩く練習にもなるので頑張っって続けてできるようにしています。

千葉県香取市 篠塚幸子さん

思
い
出

クロスワード パズル

vol.27

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

バレンタインデーの定番お菓子

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

答え

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

ヨコのカギ

- 石川県南部の旧国名。—— 友禅、—— 百万石
- 駅と空港を結んで走っています
- ビルがたくさん建っていて人も車も多いところ
- セミが——して飛んでいきました
- 昔の——といえば、粉末を溶かして飲むのが定番
- ながれでる。汚染水の——
- 海の8本足。駄菓子屋さんでは酢漬けの——も売っていました
- 心で思う。——の人
- いろいろなポーズがあるインド発祥の健康法
- 逢うは——の始め
- 地球の水におおわれていないところ
- かえりみち

皆さまからの作品・おたよりを募集します!



イラスト・おたより・俳句や川柳 など自由にお寄せください

ご投稿先

◆ ファックスの場合

03-3548-8318

◆ 配達スタッフにお渡しください

◆ 郵送の場合

〒103-0028

東京都中央区八重洲1-4-16 東京建物八重洲ビル3階+OURS内

アルファクリエイト株式会社「昭和浪漫倶楽部」係

応募要項

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

※文章は若干の手直しをさせていただく場合がございます。※掲載の可否にかかわる問い合わせはご遠慮ください。※著作権・肖像権保護の関係上、ご本人以外の顔写真は掲載できかねます。ご了承の程よろしくお願いたします。

〈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。

先月号の答え フクワライ

1	ワ	フ	ク		ヤ	ス	ミ			
2	タ	ク		12	テ	セ	イ			
3	シ	シ	9	マ	イ		18	カ	21	オ
4	ブ		10	ゴ	ク	15	ヒ		ト	
5	ネ	コ		13	オ	メ	カ	シ		
		8	ワ	11	イ	フ		20	ツ	ダ
5	カ	キ	ネ		16	ド	ラ	マ		

- 代表的な揚げ菓子。昔は駄菓子屋さんでも売っていました
- 風船——や小さな箱入りの——も駄菓子屋さんの人気商品
- お風呂から出るときに使います。上がり湯ともいいます
- 自分からおこわり
- TとVの間のアルファベット
- オウムの仲間の鳥。セキセイイボタンがいます
- 物陰から——をうかがう
- 落花生や成田空港でも有名な県
- おまんじゅうやおせんべいなど。昔のおやつは——が多かったですね
- 蚊柱をつくる昆虫。蚊と違って刺しません
- この季節たくさん降ります
- 最近では——カードで支払いをすることが増えました
- 20
- 18
- 16
- 15
- 14
- 13
- 12
- 11
- 9
- 7
- 6
- 1

タテのカギ