

抽選で合計**200**名様に

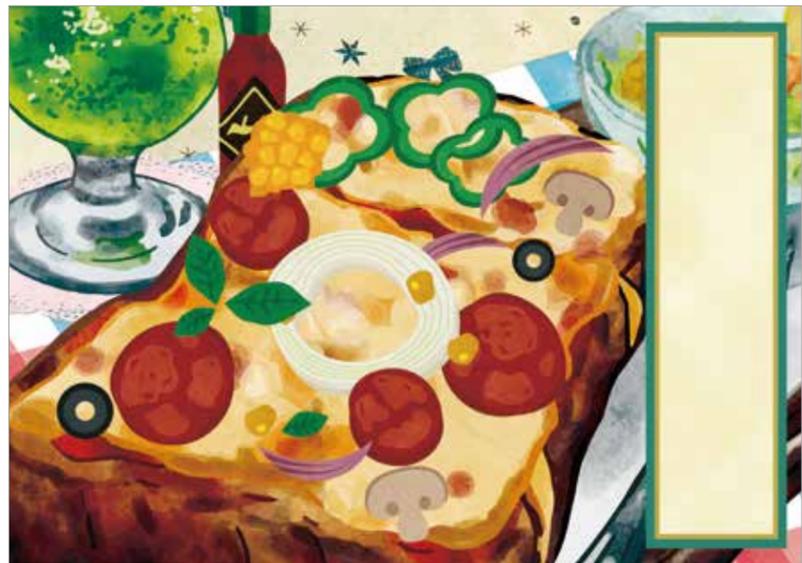
オリジナル!

# 簡単ちぎり絵キット プレゼント!

ピザトーストの具材を置いて紙面を彩りましょう。

今月は  
**ピザ  
トースト**

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  
**4月30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。(2026年5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4月

vol.144

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

2026

**4**

vol.144

特集

地域のためにチームの団結力を高める  
**高松中央店**





代表取締役  
高橋 洋  
HIROSHI TAKAHASHI

## 『あはは』ご愛読の皆様へ

本誌『あはは』を通じて  
交流を深めていきたいと考えております  
これからも末永くどうぞよろしくお願いいたします

### 昭和浪漫倶楽部のコーナー

本誌「あはは」をご愛読いただいている皆様はすでにご存じかと思いますが、「昭和浪漫倶楽部」のコーナーでは、ぬりえやちぎり絵、俳句など皆様から投稿された作品を掲載しています。全国のご利用者様から直接または宅配クック123のスタッフを通じて送られ、昨年の1年間で掲載された作品は合計733作品でした。どの作品も素晴らしいものばかりで、この度感謝の意を表して「年間グランプリ」を決定することとなり、733作品を私と当社の担当部署でひとつひとつに目を通して受賞作品を選定させていただきました。最優秀賞には2025年7月号に掲載された『福岡県太宰府天満宮』のぬりえが選ばれ、記念の盾を贈呈するためご利用者様のお宅を訪問しました。ご利用者様に受賞の感想を伺うと、最優秀賞に選ば

れた作品は、実はご本人にとって「失敗作」だと思っていたそうです。



ご利用者様は「赤のボールペンで塗ってしまったので、色が強すぎて自分的には気に入らなかった」とおっしゃっており、非常にストイックな姿勢を感じたので、「一流ほど自分に対して最後まで納得しないものですよ」と、私からお伝えするとご利用者様は照れ笑いを浮かべておられました。通われているデイサービスの「脳トレ(間違い探し)」の素材を自宅に持ち帰り、色を塗るのが日課とのことで、「描いている時は、体のあちこちの痛みも忘れてしまう。何かに没頭できる



時間が何よりの喜び」とお話しされました。御年を感じさせない力強い話し方と、大学生のお孫さんの話をされる時の優しい視線が印象的でした。「次は2年連続受賞を目指し、ゆくゆくは白寿(99歳)のお祝いをしましょうね!」とお伝えすると、満面の笑顔で応じてくださりました。



### 最後に

ご利用者様から届く作品を見ることは私も楽しみとなっており、時間をかけて一生懸命仕上げていただいた作品はどれも素晴らしく、その時のご利用者様

の感情やお気持ちが伝わってきて臨場感あふれる作品になります。作品に込められた想いや願い、完成したときの達成感なども私たちにお聞かせいただけると嬉しい限りです。健康寿命の延伸には、体の栄養だけでなく心の栄養も大切だと考えています。毎月配布する会報誌「あはは」を通じた活動が、その一助となれば大変嬉しく思います。

### 年間グランプリ



これからも皆さまからの作品・おたよりを楽しみにしています!

fin

## 店舗編

香川県  
高松中央店

宅配クックワン・ツウ・スリー

# 全国のお店めぐり



## 地域のために チームの団結力を高める 高松中央店

### 高松中央店について

宅配クック123高松中央店を運営する光徳産業株式会社は、お客様の「必要」を見つけ、その「必要」を満たすということを想い、山口県光市で60年以上前に創業された企業です。これまで山口県で宅配クック123を運営されていましたが、瀬戸内エリアでも社会貢献をしたいという強い思いから2025年10月に高松中央店の営業を引き継ぎました。現在では香川県・山口県・広島県で3店舗を運営しており、地域に根ざした店舗づくりを目指しておられます。引き継ぎ後は、今まで以上にスタッフとのミーティングを定期的

に開催したり、調理のオペレーション改善と配達ルート効率化に取り組んだり、店舗全体での意識向上や人材育成にも力を入れているそうです。また、今後は地域と連携した活動にも参加できるよう、ケアマネジャーとの関係づくりなど営業活動にも力を入れて取り組まれています。



## 生活全般に目を配る高松中央店

高松中央店



高松中央店では、お客様にまつわる変更事項や新しく利用される方の情報について、朝礼やスマートフォンでの情報共有を通じて、スタッフ全員が把握できるように体制を整えておられます。また、お客様にはノベルティグッズの配布をしたり、マンションやアパートに住んでいる方に対してはゴミ捨てや簡単な荷物運びを手伝ったりするなど、お客様とのコミュニケーションを大切にしているそうです。配達スタッフには安否確認の重要性を日ごろから伝え、実施状況を逐次確認されています。以前、いつもは玄関が開いているお宅が閉まっていたことを不審に思い、大家さんに連絡して鍵を開けてもらったところ、お客様が転倒で骨折していたことがあったそうです。すぐにご家族へ連絡し駆けつけてもらったときには、何度も感謝のお言葉をいただいたことがあったそうで、安否確認には特に力を入れておられます。ほかにも、糖尿病と診断

されたお客様にお弁当を提案したところ、検査数値が改善したとお礼の言葉をいただいたこともあるそうです。その方が近所の方々にも紹介をしてくださり、現在も皆さんで利用してくださっているようで、お客様との信頼関係も広がっています。高松市は車の保有率も高く、スーパーに行くのも車がメインになることから気軽に買い物に行けないご高齢者が多いといわれています。今後は、月に10,000食以上のお弁当をお届けすることを目標に、日々の活動に取り組まれていくそうです。

オーナー  
からの  
メッセージ

より多くのお客様に満足いただけるサービスを提供していくために、スタッフと共に成長していき高松の社会福祉に貢献していきたいと思っております。

### 地元の老舗店をご案内



#### 黒川加工食品

創業60年。しょうゆ豆は四国の讃岐地方に古くから伝わる郷土食品です。通常のしょうゆ豆はそら豆ですが、老若男女問わず幅広い方に召し上がっていただきたいという想いから、落花生・黒豆・白花豆もしょうゆ豆として販売されています。

公式オンライン <https://www.kurokawashoyumame.com/>

## 瀬戸内海の恵みを 享受しながら発展した 美食と芸術の街 高松市

香川県高松市は、瀬戸内海に面した四国の玄関口として栄えてきた港町です。高松港は小豆島や直島など瀬戸内の島々への航路が集まる交通の要衝で、古くから人と物の行き交う拠点でした。市内には高松城跡の玉藻公園があり、海水を堀に引き入れた水城の構造が当時の姿を伝えています。また、江戸時代に高松藩主が造園した栗林公園は、池泉回遊式庭園として国の特別名勝に指定されています。源平合戦の史跡が残る屋島や四国八十八ヶ所霊場の札所も点在し、歴史や信仰と深く結びついた文化が息づいています。讃岐うどんや骨付鳥に代表される食文化、全国有数の長さを誇るアーケード商店街、瀬戸内国際芸術祭の拠点都市としての役割など、重なり合う要素が都市の特色を形づくっています。港周辺では市場や倉庫街の再整備が進み、港町としての成り立ちを、街を歩きながら感じ取ることができます。



### 東京ドーム3.5個分に 匹敵する大きさ「栗林公園」

ガイドブックのミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「わざわざ旅行する価値がある」意を持つ三つ星として紹介された栗林公園は、世界共通の美が感じられる場所です。背景の紫雲山を含めると約75haで文化財に指定されている庭園で最も大きく、江戸時代の池泉回遊式と呼ばれる作庭様式を駆使した庭園はどこを眺めても、歩いて感動を覚える絶景です。



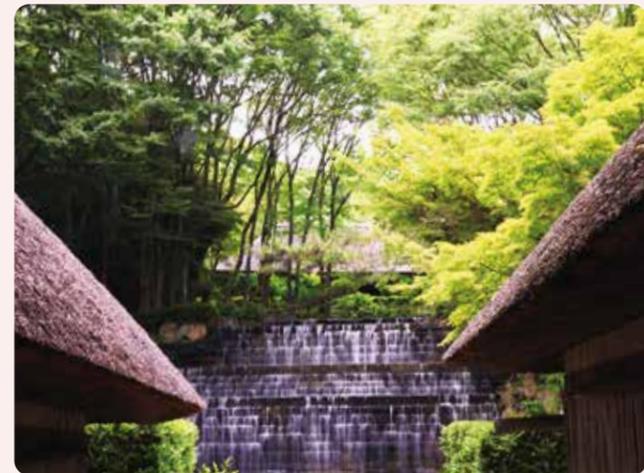
### 四国の四大祭りのひとつ「さぬき高松まつり」

高松の夏の風物詩で50回以上開催されている歴史あるお祭り。四国でもトップクラスの人気を誇る花火大会は見ものです。祭典のクライマックスを飾る「総おどり喜舞きまい笑舞わらいまい」では熱い踊りが繰り広げられます。



### 屋島山麓の広大な敷地に広がる 「四国村ミュージアム」

四国各地に点在した33棟の古い民家や歴史的建造物を移築した、屋島の麓にある野外博物館。5万㎡の敷地内には、江戸から大正期にかけての地方色豊かな建物などが並び、また当時の生活の様子がかがえる民具も展示されています。



### 高松港からフェリーで約20分「女木島」

島の中腹にある鷲ヶ峰山頂に大規模な洞窟があり、古来より鬼が住んでいたと伝えられていることから別名「鬼ヶ島」と呼ばれています。桃太郎伝説は全国各地に残っていますが、イヌ、サル、キジ、鬼(海賊)、鬼ヶ島など伝説の重要要素が揃っているのは香川だけです。



### 歴史ある温泉郷「塩江温泉郷」

約1,300年前の奈良時代に僧行基によって発見され、弘法大師空海が湯治の地として伝えたという由緒正しき温泉エリアの総称です。県内最古の温泉郷で「高松の奥座敷」として親しまれ、四国に2つにしかない国民保養温泉地に指定されています。

## ＼ 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。



シイラフライ

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



ゆず白菜

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



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。



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。



ふしめんたい  
コロッケ

香川県小豆島産の「ふしめん(そうめんなどの手延べ麺を作る際に出来る副産物)」の食感を残し、辛さを抑えた明太クリームソースと合わせることで、食感と食味を楽しめるコロッケに仕立てました。明太クリームソースを味わっていただくために、ソースはかけずにお召し上がりください。



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。



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。

## 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げていただくこと**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

# ご馳走の🍴のお食事

17日

## お遍路道中心の旅弁当



[エネルギー]541kcal [たんぱく質]15.7g [食塩相当量]2.1g

春のやわらかな陽ざしの中、草木が芽吹き始める4月。今月のご馳走の日は、四国の豊かな食文化を旅するようなひとときをお届けしたいという想いを込めて、「お遍路道中心の旅弁当」をご用意しました。

メインには、徳島が誇る地鶏「阿波尾鶏」で作ったつくねを盛り付け、副菜には愛媛みかんのなます、香川のしょうゆ豆、高知の葉にんにくぬた、茎みょうがの甘酢漬けを加え、四国四県の恵みを彩り豊かに詰め合わせています。お遍路で巡り歩くように、四国の郷土の味を一口ごとに重ねて楽しめるお食事(お弁当)です。新しい季節の始まりに、心も体もほっと和む味わいをお楽しみください。

厚揚げの葉にんにくぬたがけ  
愛媛県産みかんのなます  
さつまいもの甘煮



阿波尾鶏のつくね  
(醤油ダレ・塩ダレ)

白花しょうゆ豆

高知県産  
茎みょうがの甘酢漬け

### 阿波尾鶏のつくね(醤油ダレ・塩ダレ)

徳島県産の阿波尾鶏を使用したつくねです。阿波尾鶏は、弾力のある肉質とうま味成分のイノシン酸が豊富で、徳島県の夏のイベント「阿波おどり」にちなんで名付けられました。鶏肉に豆腐と玉ねぎを合わせ、醤油味と塩味の2種類をご用意。豆腐を加えることで食感を調整し、ご高齢の方でも食べやすく仕上げました。シンプルな味付けで、阿波尾鶏本来の美味しさをお楽しみいただけます。

### 厚揚げの葉にんにくぬたがけ

厚揚げはぬたの風味を活かすため、味付けを控えめにし、絹厚揚げ本来のやさしい旨味を感じられるように仕立てました。ぬたには高知県産の葉にんにくを使用し、香り豊かに仕上げています。味噌と酢のまろやかな酸味が厚揚げと絡み、コクと爽やかさを引き立てます。

### 愛媛県産みかんのなます

愛媛県はみかんの収穫量が全国でトップであり、品質も最高とされています。今回は愛媛県産みかんをお食事の一品としてお召し上がりいただくために、なますと合わせました。みかん特有の甘酸っぱさを活かすように、お酢・砂糖・みりん・食塩でバランス良く調味しました。

### さつまいもの甘煮

素材の甘さを引き出したさつまいもきんとんです。ペーストとダイスカットの2種類のさつまいもを合わせて、食感にアクセントを加えました。

### 白花しょうゆ豆

香川県の代表的な郷土料理「しょうゆ豆」をご高齢の方でも食べやすいように白花豆で作りました。白花豆を焙煎し、醤油・砂糖・唐辛子等の調味液に漬け込んだ一品です。

### 高知県産茎みょうがの甘酢漬け

高知県のみょうがの生産量は全国の90%を占めています。みょうがの茎の部分を『茎みょうが』と言い、みょうがよりも歯触りが良く、らっきょう酢や甘酢漬けなどに合います。今回はお酢・砂糖・みりん・昆布出汁・かつお出汁でさっぱりとお召し上がりいただけるよう仕立てました。

# 1週目

# 普通食

	昼食	夕食
1 (水)	<b>いかフライ</b> ● お豆と昆布の煮物 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● 人参しりしり ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん [エネルギー] 569kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.0g	<b>豚肉と野菜のガーリック風味</b> ● さつまいもの甘煮 ● チキンポールトマトソース ● 大根とルッコラのサラダ ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.9g
2 (木)	<b>鶏肉ねぎ塩ダレ</b> ● 香草パスタ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 花斗六豆 ● 大根のしそ風味漬 ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.9g	<b>いわし山椒煮</b> 付)人参煮 ● おかず豆 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.4g
3 (金)	<b>さわらみりん焼き</b> 付)花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● ラタトゥイユ ● キャベツのマリネ ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.5g	<b>炭火焼き鳥</b> ● 味噌担々風春雨(角一味噌) ● 花野菜のポトフ ● うずら豆 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.7g
4 (土)	<b>豚肉の生姜風味</b> ● 切干大根煮 ● 大葉入り豆腐団子 ● 高菜ナムル ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.4g	<b>カツオ竜田揚げ(甘酢あん)</b> ● さつま芋煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● おくらと湯葉のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.2g
5 (日)	<b>鶏肉と野菜の和風醤油煮</b> ● 野菜しんじょう ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.3g	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 付)ナポリタン ● 豆ひじき ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.3g

# 2週目

# 普通食

	昼食	夕食
6 (月)	<b>厚揚げの塩そぼろあん</b> ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 小豆煮 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 15.8g [食塩相当量] 1.6g	<b>さば味噌煮</b> 付)人参煮 ● マカロニサラダ ● 肉入り野菜炒め ● 若布と干し海老の当座煮 ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 15.0g [食塩相当量] 1.8g
7 (火)	<b>★シイラフライ</b> ● つくねの甘酢あん ● ポテトとウインナー ● 小松菜のお浸し ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 578kcal [たんぱく質] 15.9g [食塩相当量] 2.0g	<b>鶏肉としろ菜の旨煮</b> ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 大豆の甘煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.9g
8 (水)	<b>チキンミートローフ (トッピングソース(トマト))</b> ● ツナの梅風味パスタ ● がんもと野菜の含め煮 ● 黒豆 ★ゆず白菜 ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g	<b>白身魚南蛮漬</b> ● ひじき煮 ● 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] 484kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.0g
9 (木)	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 付)味付いんげん ● 豆サラダ ★真狩村産人参のコロッケ ● ほうれん草のごま和え ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.2g	<b>麻婆春雨</b> ● 小松菜の和え物 ● 鶏さつま揚げ ● ザーサイの塩レモン風味 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.4g
10 (金)	<b>鶏肉の柳川風</b> ● ミートボール(オニオンソース) ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.0g	<b>気仙沼産マグロカツ</b> ● お豆と昆布の煮物 ● 大根サラダ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しそ風味高菜 ● ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 15.2g [食塩相当量] 1.9g
11 (土)	<b>にしん甘辛煮</b> 付)人参煮 ● 蓮根そぼろ ● 畑のお肉の旨煮 ● ツナマヨコーン ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.6g	<b>若鶏のカレー焼き</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 ● 花斗六豆 ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.6g
12 (日)	<b>豚肉の葱塩ソース</b> ● ジャガ芋とおからのサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 合鴨スモーク ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.2g	<b>あじみりん焼き</b> 付)花形人参 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● チキンポールトマトソース ● おくらのおかか和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.5g

11 ※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を含んだ数字となっております。 ※「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。 12



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
13 (月)	<b>白身フライ(タルタルソース)</b> ● 豆ひじき ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 高菜ナムル ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 15.9g [食塩相当量] 1.7g	<b>鶏肉と茄子の黒酢あん</b> ● 切干大根煮 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.5g
14 (火)	<b>チキンと野菜のガーリック風味</b> ● マカロニと果物のサラダ ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● うずら豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.0g	<b>サーモンバーグ</b> 付)ナポリタン ● 菜の花の辛子和え ● 高野豆腐の含め煮 ● 人参しりしり ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.4g
15 (水)	<b>さば塩焼き</b> 付)味付いんげん ● 干し海老入り卵の花 ● 大根のそぼろあん ● わさび菜おひたし ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.5g	<b>牛すき焼き風コロッケ</b> ● 香草パスタ ● キャベツの洋風煮 ● 鶏レバー煮 ● 青しそ漬け ● ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 15.3g [食塩相当量] 1.8g
16 (木)	<b>鶏肉の二色巻き</b> ● ミートボール(柚子おろし) ● 花野菜のポトフ ● 小豆煮 ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 1.7g	<b>豚肉のトマトソース</b> ● ポテトサラダ ● 鶏肉入り玉子とじ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 14.9g [食塩相当量] 1.9g
17 (金)	<b>いわし紀州煮</b> 付)人参煮 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 小松菜とちくわの煮浸し ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.9g	<b>お遍路道中 心の旅弁当</b> +ご馳走の日+ 内容はP.9-10をご覧ください 
18 (土)	<b>麻婆茄子(角一味噌)</b> ● やわらか肉しゅうまい ● 大根サラダ ● ささがききんぴらごぼう ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 15.2g [食塩相当量] 2.0g	<b>さわら塩焼き</b> 付)花形人参 ● 焼きそば ● 五目揚げ豆腐 ● いんげんのピーナッツ和え ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.7g
19 (日)	<b>気仙沼産カツオカツ</b> ● ひじき煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 大豆の甘煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 15.1g [食塩相当量] 2.1g	<b>厚揚げと豚肉の中華仕立て</b> ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 一口照り焼きチキン ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.6g

## 4週目

普通食

	昼食	夕食
20 (月)	<b>トマトソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● 蓮根そぼろ ● 厚焼き玉子(関東風) ● おくらのおかか和え ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.2g	<b>にしんみぞれ煮</b> 付)味付いんげん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● 小松菜のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.1g
21 (火)	<b>あじ塩焼き</b> 付)花形人参 ● 春雨チャプチェ ● がんもと野菜の含め煮 ● 大根とルッコラのサラダ ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.8g	<b>鶏ごぼうフライ</b> ● ささげの胡麻和え ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 花斗六豆 ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 15.0g [食塩相当量] 1.9g
22 (水)	<b>鶏肉とインゲンのオイスターソース</b> ● お豆と昆布の煮物 ● ラタトゥイユ ● 人参しりしり ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.7g	<b>スケソウダラ煮付け</b> 付)人参煮 ● マカロニと果物のサラダ ● ポテトとウインナー ● 高菜ナムル ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.5g
23 (木)	<b>銀ひらす照焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● さつま芋煮 ● キャベツの洋風煮 ● ささみの梅肉和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.2g	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</b> ● 切干大根煮 ● たこ入り豆腐しんじょう ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ★ おかか昆布 ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 15.8g [食塩相当量] 2.1g
24 (金)	<b>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</b> ● ささげのお浸し ● チキンボールトマトソース ● 黒豆 ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.1g	<b>さばバター醤油炙り焼き</b> 付)花形人参 ● 香草パスタ ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● ほうれん草白和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.7g
25 (土)	<b>サーモンフライ(タルタルソース)</b> ● 小松菜の和え物 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 若布と干し海老の当座煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> 付)キャベツと人参の炒め ● なます ● 鶏肉入り玉子とじ ● 小豆煮 ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 15.5g [食塩相当量] 2.1g
26 (日)	<b>若鶏の塩焼き</b> 付)ナポリタン ● さつまいもの甘煮 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ささがききんぴらごぼう ★ おかか佃煮 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.2g	<b>ぶりの揚げ煮</b> 付)味付いんげん ● やわらか肉しゅうまい ● 畑のお肉の旨煮 ● ツナマヨコーン ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.6g



普通食

幸たんぱく食

健康ポリウム食

# 5週目

普通食

	昼食	夕食
27 (月)	<b>豚大根</b> ● 桜えび入り和風パスタ ● 鶏さつま揚げ ● 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] 487kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.1g	<b>★ふしめんたいコロッケ</b> ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● 高野豆腐の含め煮 ● うずら豆 ● 青しそ漬け ● ごはん [エネルギー] 595kcal [たんぱく質] 15.2g [食塩相当量] 1.4g
28 (火)	<b>鶏肉と蓮根のチリソース</b> ● ひじき煮 ● 厚焼き玉子(関東風) ● おくらの胡麻和え ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g	<b>いわしかつお節煮</b> 付)人参煮 ● ミートボール(オニオンソース) ● 大根サラダ ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.7g
29 (水・祝)	<b>ホッケ塩焼き</b> 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 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.7g	<b>麻婆豆腐</b> ● ふきと油揚げの田舎煮 ● ロールキャベツ ● 大豆の甘煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.6g
30 (木)	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 野菜と木耳の彩り炒め ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 2.3g	<b>あじ西京焼き</b> 付)味付いんげん ● 蓮根そぼろ ● ラタトゥイユ ● 人参しりしり ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.4g

# 1週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
1 (水)	<b>いかフライ</b> ▲ ミートマカロニ ▲ 蒸し鶏胡麻和え ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ はりはり漬 ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.9g	<b>豚肉と野菜のガーリック風味</b> ▲ 竹輪とじゃこの煮物 ▲ チキンポールトマトソース ▲ ザーサイ炒め ▲ 菜の花の辛子和え ▲ ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.5g
2 (木)	<b>鶏肉ねぎ塩ダレ</b> ▲ 花斗六豆 ▲ 出汁巻き玉子 ▲ キャロットラペ ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.7g	<b>いわし山椒煮</b> ▲ がんもの煮物 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ 肉入り野菜炒め ▲ しそ風味高菜 ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g
3 (金)	<b>ぶり煮付け</b> 付)花形人参 ▲ 小松菜のお浸し ▲ ラタトゥイユ ▲ 刻みたくあん ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.2g	<b>炭火焼き鳥</b> ▲ ツナマヨコーン ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ 切り昆布煮 ▲ 味噌担々風春雨(角一味噌) ▲ ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g
4 (土)	<b>豚肉の生姜風味</b> ▲ 高菜ナムル ▲ 大葉入り豆腐団子 ★ おかか佃煮 ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.2g	<b>カツオ竜田揚げ(甘酢あん)</b> ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 小豆煮 ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ 鶏そぼろ ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.5g
5 (日)	<b>鶏肉と野菜の和風醤油煮</b> ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ じゃが芋と人参の煮物 ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g	<b>ハンバーグ(デミグラスソース)</b> 付)ナポリタン ▲ わさび菜おひたし ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 青しそ漬け ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 598kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.4g



普通食

幸たんぱく食

健康ポリウム食

## 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。

### 牛丼

[エネルギー] 565kcal  
[食塩相当量] 2.3g



### カツ丼

[エネルギー] 499kcal  
[食塩相当量] 2.9g



2週目

幸たんぱく食

3週目

幸たんぱく食

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
6 (月)	<b>厚揚げの塩そばあん</b> ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 片口いわし浅炊き ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ そら豆 ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g	<b>さば味噌煮</b> 付)人参煮 ▲ 小松菜とちくわの煮浸し ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ おかか生姜 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.7g
7 (火)	<b>★シイラフライ</b> ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 豚ももチャーシュー ▲ 鶏肉入り玉子とじ ▲ 桜でんぶ ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.3g	<b>鶏肉としろ菜の旨煮</b> ▲ 大豆の甘煮 ▲ ロールキャベツ ▲ 昆布ちりめん ▲ ささげの胡麻和え ▲ ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g
8 (水)	<b>チキンミートローフ (トッピングソース(トマト))</b> ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ 黒豆 ▲ がんもと野菜の含め煮 ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 蓮根そばろ ▲ ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.8g	<b>白身魚南蛮漬け</b> ▲ 湯葉の含め煮 ▲ 一口照り焼きチキン ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 広島菜漬け ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g
9 (木)	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 付)味付いんげん ▲ ほうれん草のごま和え ★真狩村産人参のコロッケ ★おかか昆布 ▲ なます ▲ ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.2g	<b>麻婆春雨</b> ▲ かにかま入り玉子 ▲ 鶏さつま揚げ ▲ さばおぼろ ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 2.0g
10 (金)	<b>鶏肉の柳川風</b> ▲ ミートマカロニ ▲ 大豆ちりめん ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ 白菜漬け ▲ 菜の花の辛子和え ▲ ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g	<b>気仙沼産マグロカツ</b> ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 鶏レバー煮 ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ しそ風味高菜 ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g
11 (土)	<b>にしん甘辛煮</b> ▲ がんもの煮物 ▲ ツナマヨコーン ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ くるみ味噌 ▲ ふきと油揚げの田舎煮 ▲ ごはん [エネルギー] 565kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g	<b>若鶏のカレー焼き</b> 付)ペペロンチーノ ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 厚揚げのそばろあん ▲ キャロットラペ ▲ さつま芋煮 ▲ ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 1.5g
12 (日)	<b>豚肉の葱塩ソース</b> ▲ 合鴨スモーク ▲ 出汁巻き玉子 ▲ 胡瓜漬け ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 575kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.2g	<b>あじみりん焼き</b> 付)花形人参 ▲ 小松菜のお浸し ▲ チキンボールトマトソース ▲ あみ佃煮 ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 1.3g

	昼食	夕食
13 (月)	<b>白身フライ(タルタルソース)</b> ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 小豆煮 ▲ 蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲ 畑のお肉しぐれ煮 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 586kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.8g	<b>鶏肉と茄子の黒酢あん</b> ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 春雨と野菜のそばろ炒め ▲ しそ昆布 ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.8g
14 (火)	<b>チキンと野菜のガーリック風味</b> ▲ そぼろ入り人参きんぴら ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 塩えんどう豆 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g	<b>サーモンバーグ</b> ▲ 彩かにかまサラダ ▲ ささみの梅肉和え ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ ザーサイ炒め ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g
15 (水)	<b>さば塩焼</b> 付)味付いんげん ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ おかか生姜 ▲ 干し海老入り卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 586kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.9g	<b>牛肉の甘辛焼き</b> ▲ ツナサラダ ▲ じゃが芋と人参の煮物 ▲ 高菜ちりめん ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g
16 (木)	<b>鶏肉の二色巻き</b> ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 竹輪とじゃこの煮物 ▲ 肉入り野菜炒め ▲ 桜でんぶ ▲ ミートボール(柚子おろし) ▲ ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.5g	<b>豚肉のトマトソース</b> ▲ ほうれん草白和え ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ そら豆 ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g
17 (金)	<b>いわし紀州煮</b> ▲ 湯葉の含め煮 ▲ 人参しりしり ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ 鶏そばろ ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.0g	<b>阿波尾鶏のつくね(醤油ダレ・塩ダレ)</b> 付)チンゲン菜のお浸し ▲ おくらの胡麻和え ▲ 厚揚げの葉にんにくめたがけ ▲ 愛媛県産みかんのなます ▲ さつまいもの甘煮 ▲ 白花しょうゆ豆 ▲ 高知県産茎みょうがの甘酢漬け ▲ ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.2g
18 (土)	<b>麻婆茄子(角一味噌)</b> ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ 鶏レバー煮 ▲ キャベツの洋風煮 ▲ 広島菜漬け ▲ やわらか肉しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g	<b>さわら塩焼</b> 付)花形人参 ▲ 高菜ナムル ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ 胡瓜漬け ▲ 焼きそば ▲ ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 1.9g
19 (日)	<b>気仙沼産カツオカツ</b> ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 大豆の甘煮 ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g	<b>厚揚げと豚肉の中華仕立て</b> ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ さばおぼろ ▲ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g

17 ※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。 ※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。 ※「付）」はメインのおかずの付け合わせです。

※「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。 ※メニューは食材事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。 18

4週目

幸たんぱく食

Table with 2 columns (昼食/夕食) and 7 rows (20-26). Each row contains menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Salt).

5週目

幸たんぱく食

Table with 2 columns (昼食/夕食) and 5 rows (27-30). Each row contains menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Salt).

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



- High age group can take approx 1/3 of necessary protein per meal...
Oral care...
Eat until satisfied...
Balance and enjoy eating.

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。 20

# 1 週目

## 健康ボリューム食

	昼食	夕食
1 (水)	<b>唐揚げ 白身フライ(タルタルソース)</b> ◆キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆お豆と昆布の煮物 ◆高菜しょうゆ漬 ◆人参しりしり ◆ごはん [エネルギー] 773kcal [たんぱく質] 25.9g [食塩相当量] 2.6g	<b>豚ロースのオニオンソース</b> ◆ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆野菜とペンのケチャップ炒め ◆さつまいもの甘煮 ◆昆布ちりめん ◆大根とルッコラのサラダ ◆ごはん [エネルギー] 606kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.6g
2 (木)	<b>麻婆茄子</b> ◆ささげのお浸し ◆出汁巻き玉子 ◆香草パスタ ◆大根のしそ風味漬 ◆花斗六豆 ◆ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 3.1g	<b>鶏肉のデミグラスソース</b> ◆五目揚げ豆腐 ◆おかず豆 ◆白菜漬 ◆青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ごはん [エネルギー] 651kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.3g
3 (金)	<b>さば煮付け</b> 付)花形人参 ◆ほうれん草と油揚げのお浸し ◆干し海老入り卵の花 ◆刻みたくあん ◆キャベツのマリネ ◆ごはん [エネルギー] 768kcal [たんぱく質] 26.3g [食塩相当量] 2.2g	<b>ミートオムレツ(トマトケチャップ)</b> ◆ごぼうサラダ ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆味噌担々風春雨(角一味噌) ◆切り昆布煮 ◆うずら豆 ◆ごはん [エネルギー] 622kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.3g
4 (土)	<b>ネギ塩豚焼肉</b> 付)キャベツ ◆鶏さつま揚げ ◆切干大根煮 ◆しば漬 ◆高菜ナムル ◆ごはん [エネルギー] 632kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.8g	<b>ビーフメンチカツ</b> ◆カラフルピクルス ◆高野豆腐の含め煮 ◆さつま芋煮 ◆塩えんどう豆 ◆おくらと湯葉のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 756kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.6g
5 (日)	<b>炙りチキンのトマトソース</b> 付)ツイストマカロニ ◆白菜と青菜のそぼろあんかけ ◆野菜しんじょう ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆胡瓜とツナの酢の物 ◆ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 2.9g	<b>銀ひらす照り焼き</b> 付)味付いんげん ◆鶏肉の黒酢風味 ◆豆ひじき ◆あみ佃煮 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん [エネルギー] 614kcal [たんぱく質] 28.9g [食塩相当量] 2.0g

# 2 週目

## 健康ボリューム食

	昼食	夕食
6 (月)	<b>豚肉の味噌仕立て</b> 付)ブロッコリーのお浸し ◆ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆胡瓜漬 ◆小豆煮 ◆ごはん [エネルギー] 653kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.6g	<b>牛肉のカレーソース</b> ◆野菜のおろし南蛮 ◆マカロニサラダ ◆おほか生 ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん [エネルギー] 697kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.8g
7 (火)	<b>ミルフィーユカツ</b> 付)ペペロンチーノ ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆つくねの甘酢あん ◆赤しそ大根 ◆小松菜のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 670kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.8g	<b>肉じゃが</b> ◆花野菜のポトフ ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆赤ずいきの酢の物 ◆大豆の甘煮 ◆ごはん [エネルギー] 661kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.5g
8 (水)	<b>スケソウダラ煮付け</b> 付)人参煮 ◆根菜の香味炒め ◆ツナの梅風味パスタ ◆ゆず白菜 ◆黒豆 ◆ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 29.5g [食塩相当量] 2.4g	<b>鶏肉ときのこのガーリックソテー</b> ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆さつまいもとリンゴの甘煮 ◆ひじき煮 ◆刻みたくあん ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん [エネルギー] 613kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.3g
9 (木)	<b>牛焼肉</b> ◆なます ◆ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ◆豆サラダ ◆鶏そぼろ ◆ほうれん草のごま和え ◆ごはん [エネルギー] 720kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.1g	<b>ぶり煮付け</b> 付)花形人参 ◆ニラ入り玉子 ◆マロニー中華風 ◆小松菜の和え物 ◆しば漬 ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆ごはん [エネルギー] 623kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 2.5g
10 (金)	<b>豚ロース生姜焼き</b> 付)ブロッコリーのお浸し ◆ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ミートボール(オニオンソース) ◆塩えんどう豆 ◆若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ごはん [エネルギー] 634kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 2.6g	<b>海老フライ(タルタルソース) メンチカツ</b> ◆キャベツの洋風煮 ◆お豆と昆布の煮物 ◆しそ風味高菜 ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 733kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 2.6g
11 (土)	<b>鶏唐揚げの香味ソース</b> ◆小松菜とじゃこのお浸し ◆蓮根そぼろ ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆ツナマヨコーン ◆ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 2.2g	<b>豚角煮</b> ◆ほうれん草白和え ◆茄子とピーマンの煮浸し ◆ささげのお浸し ◆キャロットラペ ◆花斗六豆 ◆ごはん [エネルギー] 705kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.4g
12 (日)	<b>いわし山椒煮</b> 付)ふきの含め煮 ◆肉入り野菜炒め ◆じゃが芋とおからのサラダ ◆胡瓜漬 ◆合鴨スモーク ◆ごはん [エネルギー] 697kcal [たんぱく質] 27.6g [食塩相当量] 2.4g	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 付)人参グラッセ ◆厚焼き玉子(関東風) ◆平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆赤しそ大根 ◆おくらのおかか和え ◆ごはん [エネルギー] 649kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 3.0g

3週目

健康ボリューム食

4週目

健康ボリューム食

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
13 (月)	<b>チキンカツ</b> ◆ ささげの胡麻和え ◆ 桜えび入り和風パスタ ◆ 豆ひじき ◆ 白菜漬け ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 645kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.2g	<b>豚肉炙り焼き</b> ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ 大粒海鮮焼売 ◆ 切干大根煮 ◆ 広島菜漬け ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 658kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.9g
14 (火)	<b>ナガメバルのトマト煮</b> 付)キャベツと人参の炒め ◆ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ しば漬け ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 610kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.7g	<b>鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て</b> ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ 菜の花の辛子和え ◆ 刻みたくあん ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 24.5g [食塩相当量] 2.7g
15 (水)	<b>豚ロースのオニオンソース</b> ◆ ポテトとウインナー ◆ 蓮根練り胡麻ドレッシング ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ おかか生姜 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 616kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.9g	<b>ゴロツとイカメンチ 豚肉と木耳の中華旨煮</b> ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 香草パスタ ◆ 青しそ漬け ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 655kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.7g
16 (木)	<b>さわら塩焼</b> 付)人参煮 ◆ 白菜と青菜のそぼろあんかけ ◆ ミートボール(柚子おろし) ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 29.7g [食塩相当量] 2.1g	<b>豚肉の黒酢あん</b> ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ かにかま入り玉子 ◆ ポテトサラダ ◆ 高菜しょうゆ漬 ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 681kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 3.4g
17 (金)	<b>牛肉のカレーソース</b> ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ ザーサイ炒め ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 704kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.7g	<b>阿波尾鶏のつくね(醤油ダレ・塩ダレ)</b> 付)チンゲン菜のお浸し ◆ 愛媛県産みかんのなます ◆ 春雨と野菜のそぼろ炒め ◆ 白花しょうゆ豆 ◆ さつまいもの甘煮 ◆ <b>★ご馳走の日★</b> ◆ 高知県産茎みょうがの甘酢漬け ◆ 厚揚げの葉にんにくぬたかけ ◆ ごはん [エネルギー] 638kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.5g
18 (土)	<b>肉じゃが</b> ◆ ラタトゥイユ ◆ やわらか肉しゅうまい ◆ 広島菜漬け ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 636kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.4g	<b>あじみりん焼き</b> 付)花形人参 ◆ ささみフライ(梅入り) ◆ 焼きそば ◆ 胡瓜漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 674kcal [たんぱく質] 32.3g [食塩相当量] 2.4g
19 (日)	<b>鶏肉とザーサイのメンチカツ</b> ◆ 野菜のマリネ ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ ひじき煮 ◆ 刻みたくあん ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 702kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 3.1g	<b>豚肉の味噌仕立て</b> ◆ 中華春雨 ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 一口照り焼きチキン ◆ ごはん [エネルギー] 664kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.6g

	昼食	夕食
20 (月)	<b>ぶり照焼き</b> 付)花車かまぼこ ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ 蓮根そぼろ ◆ 紅芯大根 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 656kcal [たんぱく質] 28.4g [食塩相当量] 1.7g	<b>麻婆茄子</b> ◆ 豆サラダ ◆ 鶏さつま揚げ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ しば漬け ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 642kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 3.0g
21 (火)	<b>鶏肉とこのこのガーリックソテー</b> ◆ ほうれん草の干しえび和え ◆ 出汁巻き玉子 ◆ 春雨チャプチェ ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 601kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.9g	<b>白身フライ(タルタルソース) ささみチーズフライ</b> ◆ 豚肉とポテトのカレーソース ◆ ささげの胡麻和え ◆ しそ昆布 ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 754kcal [たんぱく質] 26.7g [食塩相当量] 3.0g
22 (水)	<b>トマトソースハンバーグ</b> ◆ キャベツのマリネ ◆ 花野菜のポトフ ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 白菜漬け ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 644kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 3.1g	<b>メバル煮付け</b> 付)人参煮 ◆ ちくわの炒り煮 ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 肉味噌(角一味噌) ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 626kcal [たんぱく質] 28.1g [食塩相当量] 2.4g
23 (木)	<b>豚肉炙り焼き</b> 付)ブロッコリーのお浸し ◆ 根菜の香味炒め ◆ さつま芋煮 ◆ あみ佃煮 ◆ ささみの梅肉和え ◆ ごはん [エネルギー] 621kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 3.0g	<b>鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て</b> ◆ 小松菜とツナの煮浸し ◆ 切干大根煮 ★ おかか昆布 ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 2.5g
24 (金)	<b>ミートオムレツ(トマトケチャップ)</b> ◆ ジャーマンポテト ◆ とりごぼう ◆ ささげのお浸し ◆ キャロットラペ ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 628kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.5g	<b>にしん甘辛煮</b> 付)花形人参 ◆ 厚揚げのそぼろあん ◆ 香草パスタ ◆ 刻みたくあん ◆ ほうれん草白和え ◆ ごはん [エネルギー] 646kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 2.2g
25 (土)	<b>ヒレカツ</b> ◆ マロニー中華風 ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ 小松菜の和え物 ◆ しば漬け ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 643kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 2.8g	<b>鶏肉のカレーソース</b> 付)キャベツと人参の炒め ◆ カリフラワーサラダ ◆ なます ◆ 高菜ちりめん ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 712kcal [たんぱく質] 26.8g [食塩相当量] 2.0g
26 (日)	<b>さば味噌煮</b> 付)オクラのお浸し ◆ いんげんの生姜醤油和え ◆ さつまいもの甘煮 ★ おかか佃煮 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 769kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 2.0g	<b>牛肉のオイスターソース</b> ◆ ほうれん草と油揚げのお浸し ◆ やわらか肉しゅうまい ◆ 紅芯大根 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 664kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.4g

	昼食	夕食
27 (月)	<b>鶏肉のデミグラスソース</b> ◆大葉入り豆腐団子 ◆桜えび入り和風パスタ ◆切り昆布煮 ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 651kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 3.0g	<b>白身魚甘酢きのこあん</b> ◆青菜ピーナッツ和え ◆キャベツの洋風煮 ◆スクランブルエッグ(人参) ◆青しそ漬 ◆うずら豆 ◆ごはん [エネルギー] 730kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 2.3g
28 (火)	<b>銀ひらす照り焼き</b> 付)華かまぼこ ◆かぶの湯葉あんかけ ◆ひじき煮 ◆広島菜漬 ◆おくらの胡麻和え ◆ごはん [エネルギー] 608kcal [たんぱく質] 28.3g [食塩相当量] 2.2g	<b>鶏肉の柚子おろし</b> ◆茄子と挽肉の味噌炒め ◆ミートボール(オニオンソース) ◆塩えんどう豆 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん [エネルギー] 635kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 2.3g
29 (水・祝)	<b>ビーフメンチカツ</b> ◆カラフルピクルス ◆ポテトとウインナー ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆あみ佃煮 ◆小松菜とちくわの煮浸し ◆ごはん [エネルギー] 775kcal [たんぱく質] 15.5g [食塩相当量] 2.9g	<b>豚ロース生姜焼き</b> 付)キャベツ ◆ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ふきと油揚げの田舎煮 ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆大豆の甘煮 ◆ごはん [エネルギー] 638kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 2.5g
30 (木)	<b>鶏肉と里芋のミルク煮</b> ◆ミートソーススパゲティ ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆胡瓜漬 ◆ごぼうサラダ ◆ごはん [エネルギー] 624kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.5g	<b>さわら塩焼</b> 付)味付いんげん ◆キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆蓮根そぼろ ◆刻みたくあん ◆人参しりしり ◆ごはん [エネルギー] 609kcal [たんぱく質] 27.4g [食塩相当量] 2.1g

活動的でしっかりとお食事を楽しみたい方へ

# 健康ボリューム食

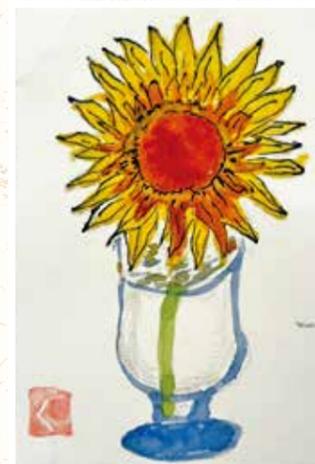
## のおすすめポイント

- 活動的でボリュームのある食事を楽しみたい方
- 同居家族が利用しているので自分のお弁当も届けて欲しい方
- 集会などで利用したい方

※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。  
 ※栄養価はごはん200gを含んだ数字になっております。 ※「付）」はメインのおかずの付け合わせです。  
 ※「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。 ※メニューは食材事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

# 昭和浪漫倶楽部

読者の方々から寄せられた素敵な作品をご紹介します!



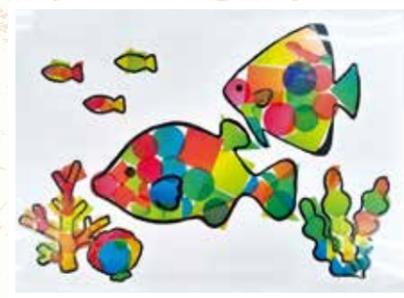
川崎麻生・稲城店 菅野久美子さん



川崎麻生・稲城店 渡辺明子さん



沼津三島店 だらごんぼーるさん  
 いつもおいしいお弁当をありがとうございます!



沼津三島店 佐々木洋子さん



沼津三島店 山田サキさん



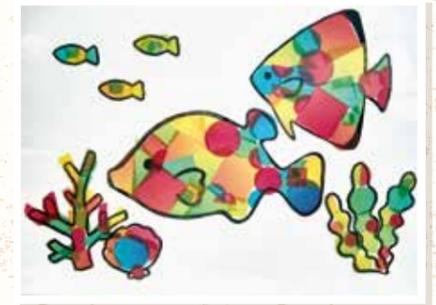
出雲店 朝ごはんはみそ汁さん



川崎麻生・稲城店 熊澤三郎さん



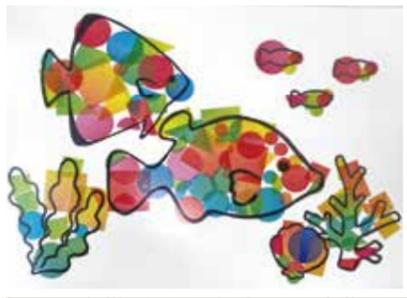
伊勢原店 菅原晴代さん



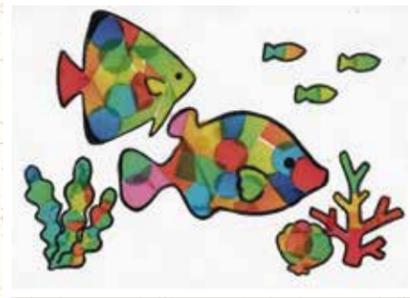
静岡桜橋店 上田好子さん



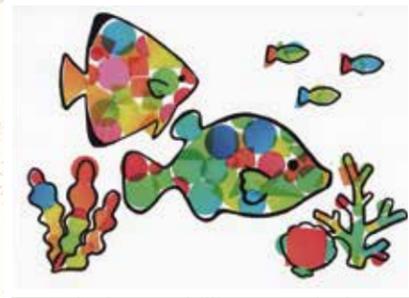
川崎麻生・稲城店 古谷稔さん



昭島店 ブラックさん



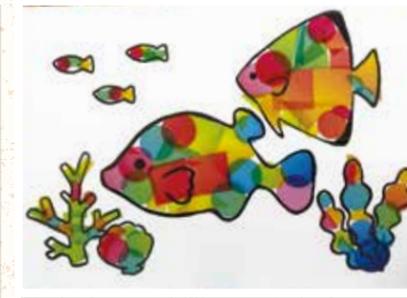
新潟中央店 倉田一男さん



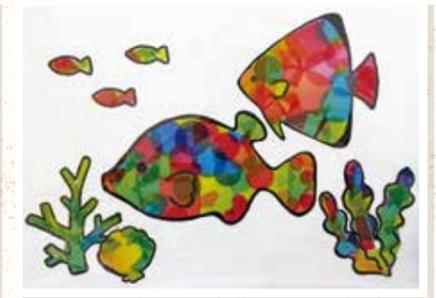
新潟中央店 大石多美子さん



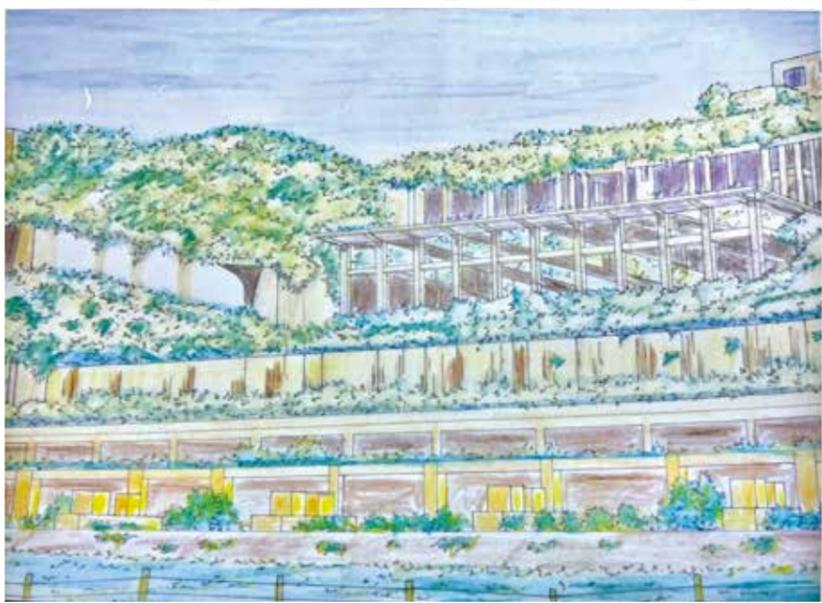
町田・青葉店 井部安治さん



浜松東店 よしえばあばさん



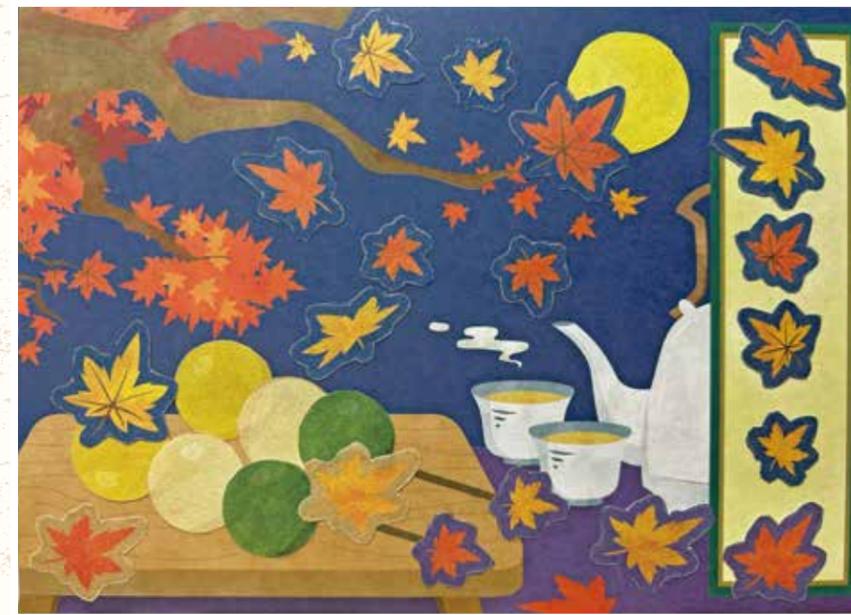
浜松東店 沖林八重子さん



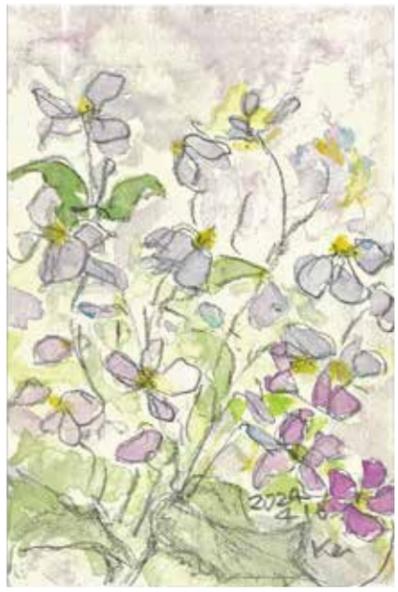
小豆島店 清水千世子さん



新潟姥ヶ山店 中西ユキ子さん

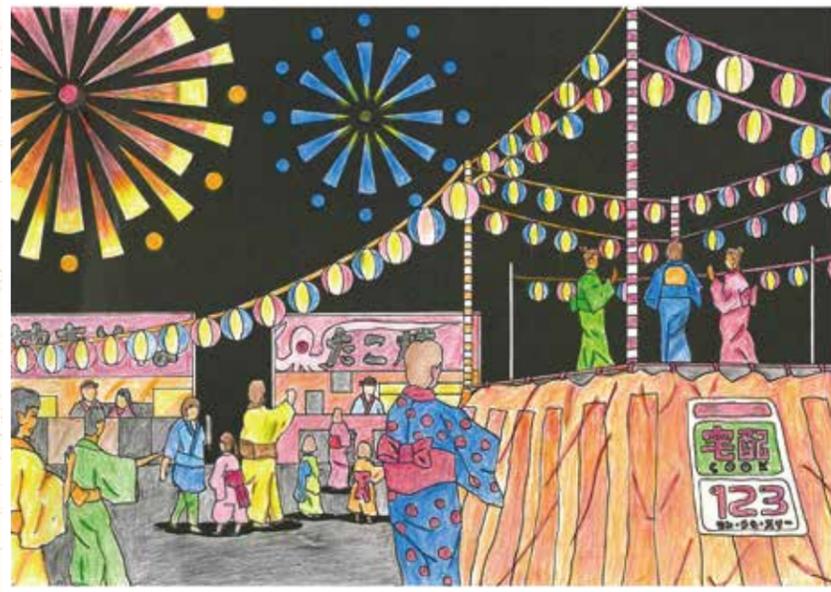


北総店 佐藤正敏さん



古河店 入江けいさん

明けましておめでとうございます。昨年は色々お世話になりました。今年もよろしくお願いたします。宅配クック123の皆さまには今年も健康で働けるようお祈り申し上げます。



浜松北店 田畑ひさ子さん



諏訪エリア店 牛山文子さん

楽しく作らせてもらいました。今後ともおいしいお弁当を！よろしく。



静岡桜橋店 田中郁子さん

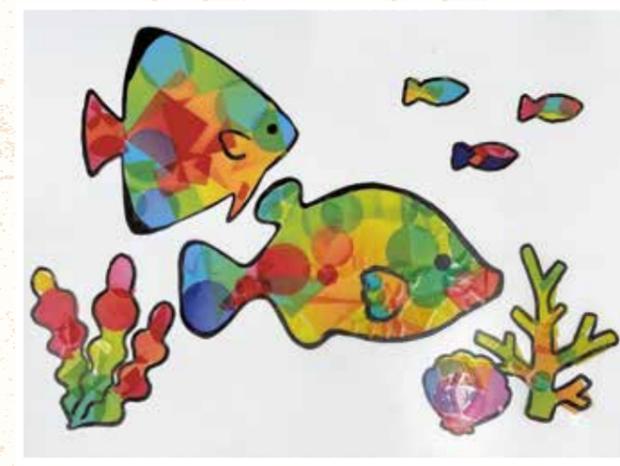
初めて作りました。楽しかったです。



浜松東店 山本京子さん

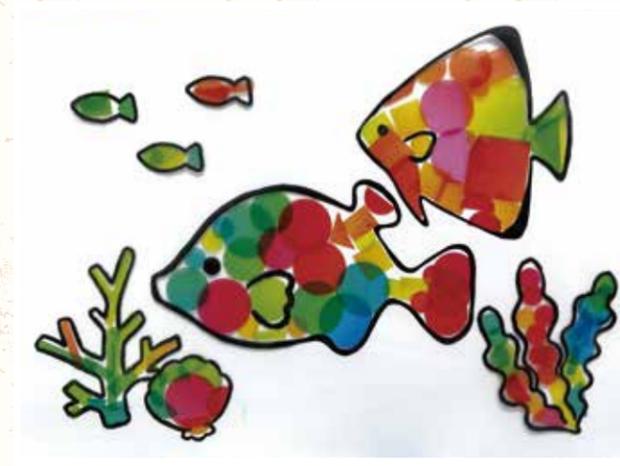


浜松東店 池野みよさん



仙台泉店 柴犬のテツさん

やり始めたら面白くて一気に仕上げてしまいました。



浜松東店 山本賀代さん



浜松東店 鴨藤君江さん



浜松東店 高橋利廣さん



野田・春日部店 橋本キワさん

シールアートに初めて挑戦してみてもとても楽しかった。



川崎さつき橋店 パワフル・バアバさん

パンダもいなくなると淋しいですね。何年か振りに2人目のひ孫と水族館に行きたいなあ。



野田・春日部店 けいちゃんさん



愛媛県西条市 月原通秀さん



野田・春日部店 神保はるいさん



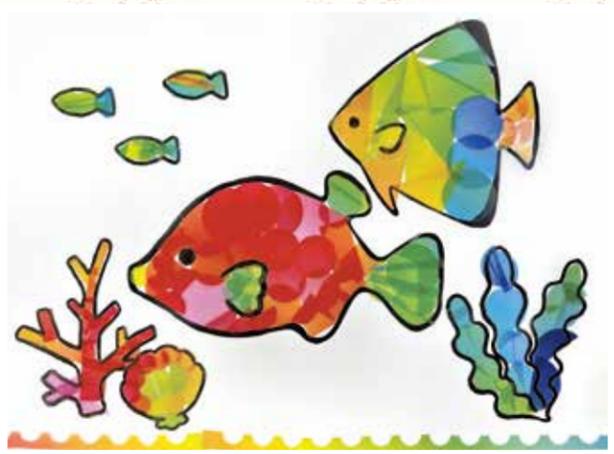
野田・春日部店 レアさん  
うまくできました!色がきれいになるように工夫しました!



京都西店 生チョコさん  
初めてだったけど、楽しくできました。



長岡店 柳陽子さん



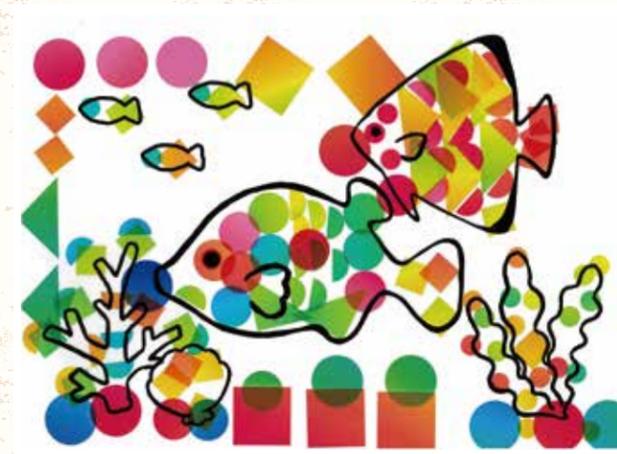
野田・春日部店 めぐちゃんさん  
久しぶりに楽しい一時を過ごせました。



浜松東店 鈴木國雄さん



神戸西区店 山川澄子さん  
いつもおいしくお弁当をいただいております。



いよ店 高市保さん

# 俳句・川柳・短歌

初めての  
七草がゆを作りけり  
成功してと  
今年の無事に

城田美穂さん  
上伊那店

コスモスが  
風にやさしく  
ゆれている

千葉県市原市  
上野敬子さん

うんうんと  
美味しいと食む  
古希過ぐ2人が  
生きていくため  
宅配は

岐阜県各務原市  
堀田桂子さん

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

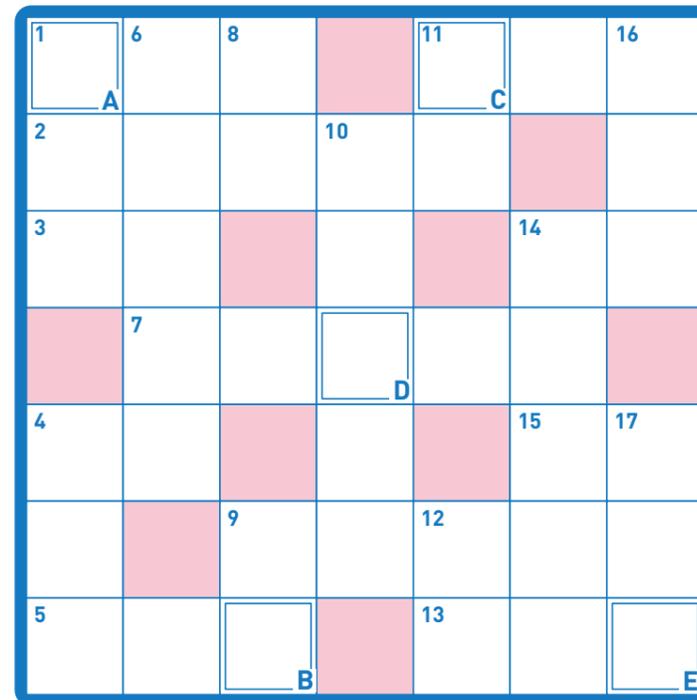
vol. 41

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

学期末に配られるもの



答え



ヨコのカギ

- 1 小学校の——は昭和30年代からスチール製も使われ始めたそうです
- 2 「へとへと」のちょっと昭和っぽい言い方
- 3 ハチが花から集めらす
- 4 失敗。ケアレス——、凡——
- 5 ユートピアは——郷とも言います
- 7 会社などにあるちょっと寝るための部屋
- 9 本や雑誌を作って売ります
- 11 空気が乾燥していると低くなります
- 13 分数の下の方
- 14 ——乙つけがたい成績だ
- 15 ×だけどバツじゃなくて

先月号の答え ヒヤツカテン



- 1 スズメの仲間の渡り鳥。チヨウマという別名もあります
- 4 昭和の通学路、——のおばさんが見守ってくれました
- 6 小学校でヒヤシンスと共に水栽培した花
- 8 思うとおりにいって——にいる
- 9 イトのように細くしとしと降ります
- 10 創立10周年に植えた——がずいぶん大きくなりました
- 11 ——フード ——サイド
- 12 山椒は小——でもぴりりと辛い
- 14 昭和の小学校の給食、主食によくこれが出ました
- 16 昭和の小学校は——日も午前中は授業がありました
- 17 かしこいママ。良妻——

タテのカギ