

抽選で合計**200**名様に

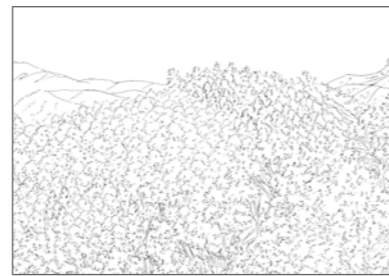
大人のための123ぬりえ プレゼント!

難易度
★

宅配クック123オリジナルの「ぬりえ」をプレゼントいたします。
今月は「**吉野山(奈良県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

吉水神社の境内から見る景色「一目千本」をイメージしたぬりえです。吉野山を代表する風景で豊臣秀吉がここで盛大な花見をしたことでも有名です。桃色、紫色、茶色など塗り重ねて立体感を出してみましょう。

スポット紹介

吉野山は大峰連山の谷や尾根を埋める約3万本の桜の花が美しい日本屈指の桜の名所です。4月上旬頃から下千本、中千本、上千本、奥千本と順に開花して山を染めていきます。その昔、役行者が桜の木で蔵王権現を彫って本尊とし、御神木として保護されたことにはじまるそうです。

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
3月31日(月)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4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3月

Vol.131

発行/株式会社シニアライフクリエイティブ 〒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/アールワンエイト株式会社 〒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

3

vol.131

今月の作品

加酒店
T.Yさんの作品

特集

四方良しを目指し
チーム全体で邁進される
大津店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

お弁当を通して世代を超えた
交流と広がりを探求して参ります

龍谷大学生との取り組み

以前本誌でもご紹介しましたが、宅配クック123では産官学連携の取り組みの一環で、「龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ」をお届けしています。産官学連携とは、民間企業(産)と地方公共団体(官)、大学などの教育機関(学)が連携して行う取り組みのことで、滋賀県にある龍谷大学の学生さんと大津市が協同で開発したレシピを当社のお弁当用にアレンジしたお惣菜が、上記の「おからサラダ」になります。

おからサラダを開発

昨年12月の夕食に「おからサラダ」をお届けした際に、開発した龍大生さんと当社の管理栄養士と一緒にご利用者様のご自宅に訪問させていただき、「おからは和食のイメージだったと思いますが、ポテトサラダのような洋風の味付けに

してあります」、「栄養価と喉越しの良さを考慮して豆乳が入れてあります。お酢も入れたので、味は少しさっぱりしているかなと思います」など、「おからサラダ」開発への想いを説明いたしました。



毎日宅配クック123のお弁当を楽しみに待っているご夫婦は「このおから美味しいよ。次も美味しいのをお願いします。これからも食べるのが楽しみになるように」と仰ってください、試食用として別に用意したのも「美味しい、美味しい」と言って完食してくれたそうです。ご自身でも自宅でお惣菜を必ず1品作っているご婦人は「このおから、



しっとりしているから食べやすく美味いわあ」と大絶賛してくれたそうです。「おからサラダ」は3月2日(夕食)に再び登場しますので、龍大生さんの想いが詰まったお惣菜として、改めて皆様に召し上がっていただきたいと思います。

新たなコミュニケーションの架け橋に

ご訪問終了後、龍大生さんからは、「実際にどんな方がどのように食べているかを知ることができました。直接お話も伺い『美味しい』と言っていただき、とても嬉しかったです。また配達時の123スタッフさんの対応を見て、ご高齢者とのコミュニケーションが大切だと感じました」等の発言があり、今後の仕事にも活かせる有意義な時間になったようです。現在一部の地域で学童保育への配食も行っていますが、子どもや学生さんが、ご高齢者向けのお弁当を食べて

みることや、今回のような訪問を通じてご高齢者の暮らしを知り、その生活を考える機会になればと思っています。そして1人でも多くの子どもや学生さんが、将来はご高齢者を支える仕事に就きたい、祖父母と同居したいとの発想に繋がれば、配食事業者として嬉しい限りです。そんな想いを今後も愚直に伝え続けたいと思います。新たな技術や製品の開発もいいですが、こんな想いの「産官学連携」も全国各地で取り組めるよう、配食事業者として尽力して参ります。



Fin

全国のお店めぐり



四方良しを目指し
チーム全体で
邁進される大津店

大津店について

宅配クック123大津店を運営する株式会社ヤサカは、「利他行」という理念を掲げられており、福祉用具や介護リフォームの事業をされています。地域の方々に笑顔で健康な毎日を過ごしていただきたいという想いで2017年4月に大津店をオープン。数あるお店の中から「宅配クック123に頼んでよかった」と思ってもらえるように、お客様良し、ご家族良し、ケアマネジャー良し、そして大津店良しの「四方良し」の関係を築くことが大切だと考えておられます。そのためにも、

配達スタッフはお客様に対して親身になって接するよう心がけ、厨房スタッフはお客様に喜んで食べてもらえるような盛り付けを心がけ、事務スタッフはご家族やケアマネジャーとの情報連携をしっかりとれるよう心がけているそうです。また、滋賀県栄養士会と連携したお食事の提供なども行っており、地域に根差した活動をしながら日々の業務に取り組まれています。



密な情報共有がチームワークのカギ

宅配クック123大津店には31名のスタッフがいらっしゃるため、全員が情報を把握できるように事務所に掲示し、出勤してきたスタッフがチェック出来る体制を取られています。また、緊急性の高い情報は、事務所にいなくても確認できるようにスマートフォンで共有することで、素早い情報伝達を行っているそうです。スタッフ間では、慰労会や忘年会、大津市を拠点とするバスケットボールチームの試合にみんなで応援に行くなど親睦を深めており、スタッフ同士の仲の良さが情報伝達の速さや雰囲気の良いさに繋がっています。お客様第一の心で活動されている大津店は、お客様に会いに行くという気持ちと共に、まるで友達のように思ってもらえるように、「ありがとうございました」の言葉と共に、「また明日ね」や「また来るからね」と親しみのある一言を添えることを心がけているそうです。そう



いったお客様との関わりがあるからこそ、入院されていて何か月も会えなかったお客様から「会いたかったわあ」と言っていたり、「あなたが来てくれると元気が出るわ」と言っていたりするそうで、嬉しい言葉や笑顔を見ることがやりがいとなっております。現在は大津市内へ配達をされていますが、まだ配達できていない地域もあることから、お食事に困っている方がまだまだいるのではないかと感じているそうです。今後は地域の方々の笑顔のために、今まで以上に多くの方にお弁当をお届けすることを目指されています。

オーナーからのメッセージ

普段からバタバタしていると、必ず何か出来る事はありますかと誰かしら声をかけてくれます。皆、心根の優しい人が集まっている大津店です。「大津店の方々は良い雰囲気が感じられますね」と言っていたり、これからも頑張ります。

地元の老舗店をご案内

中川誠盛堂茶舗



安政5年創業。日本茶発祥の地と言われている滋賀県。中川誠盛堂茶舗の「日吉茶園」は日本最古の茶園であり、お茶が全国に広まるきっかけとなったそうです。創業以来、積み重ねられた技と心で今でも愛されつづけています。

公 式
オンライン 中川誠盛堂茶舗
<https://seiseido.com/>

琵琶湖の恵みに 育まれた自然と 多彩な文化に恵まれた滋賀県大津市

滋賀県大津市は、琵琶湖に面しながら山並みにも包まれる自然豊かな地域で、本州のほぼ中央に位置する街です。大津市はかるたの聖地といわれており、百人一首の巻頭歌を詠まれた天智天皇を御祭神とする近江神宮は、競技かるた決定戦の会場となっています。また、天台宗総本山の比叡山延暦寺や、紫式部が源氏物語を起筆したといわれる石山寺、明智光秀の菩提寺である西教寺、松尾芭蕉がその景観を好み墓も建つ義仲寺など、名だたる偉人が愛した歴史の街ともいわれています。また、琵琶湖でマリンスポーツや釣りなどを楽しめたり、琵琶湖の鮎寿司やしじみ飯などのご当地グルメも堪能できたり、訪れた人々を魅了しています。四季折々に異なる景色や歴史と自然が調和している観光地として、国内外から注目されているスポットです。



けいかいせき 国の天然記念物である珪灰石の 大きな岩盤の上に立つ「石山寺」

真言宗の大本山にあたるお寺で、平安時代には京都の清水寺や奈良の長谷寺と並び、三観音とされ多くの方々の信仰を集めました。貴族たちの間では石山詣が盛んになり、紫式部が参籠中に「源氏物語」を起筆したことや、「枕草子」「蜻蛉日記」「更級日記」などの文学作品に登場することから、文学の寺ともいわれています。



天智天皇をまつる「近江神宮」

近江神宮はかるたの聖地とされていますが、天智天皇は日本で始めて漏刻(水時計)をつくったことから「時計発祥の地」としても知られています。自然豊かな境内、色鮮やかな楼門、近江造り・昭和造りの社殿など、見どころが多くあり、毎年多くの参拝客が訪れています。



世界最大級の噴水「びわこ花噴水」

大津港の沖合180mの防波堤上からあがる「びわこ花噴水」は、全長約440m、高さ約40mの大きさで、横の長さは世界最大級です。夜になるとライトアップされ、放水量や角度が少しずつ変化し、幻想的な光景が楽しめます。



約3,300㎡の庭園が広がる「旧竹林院」

坂本に残る格調高き里坊のひとつで、清流がほとぼしる庭園は国指定の名勝庭園です。「天の川席」と呼ばれる日本に2つしかない珍しい間取りの茶室を見ることができます。備えられた机に、紅葉した庭の木々が美しく映り込む幻想的な逆さモミジは必見です。



琵琶湖の遊覧を楽しめる「びわ湖クルーズ」

決まった港から定期的に発着するクルーズ便や季節限定で運航する便があり、アーリーアメリカン調のクラシカルな外観をした大型遊覧船でリゾート気分を味わえたり、琵琶湖に浮かぶ神の住む島「竹生島」に行くことができてたりします。



＼ 今月の 地産外商 メニュー ＼

★ピックアップ食材★

「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。

月 日 曜日 日直



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。



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。



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。



鳴門産細切りわかめ煮

徳島県鳴門産の茎わかめを細切りにし、あっさりとした味付けでやわらかく炊き上げました。



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。



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

惣菜メニューの充実



ご馳走の🍴のお食事

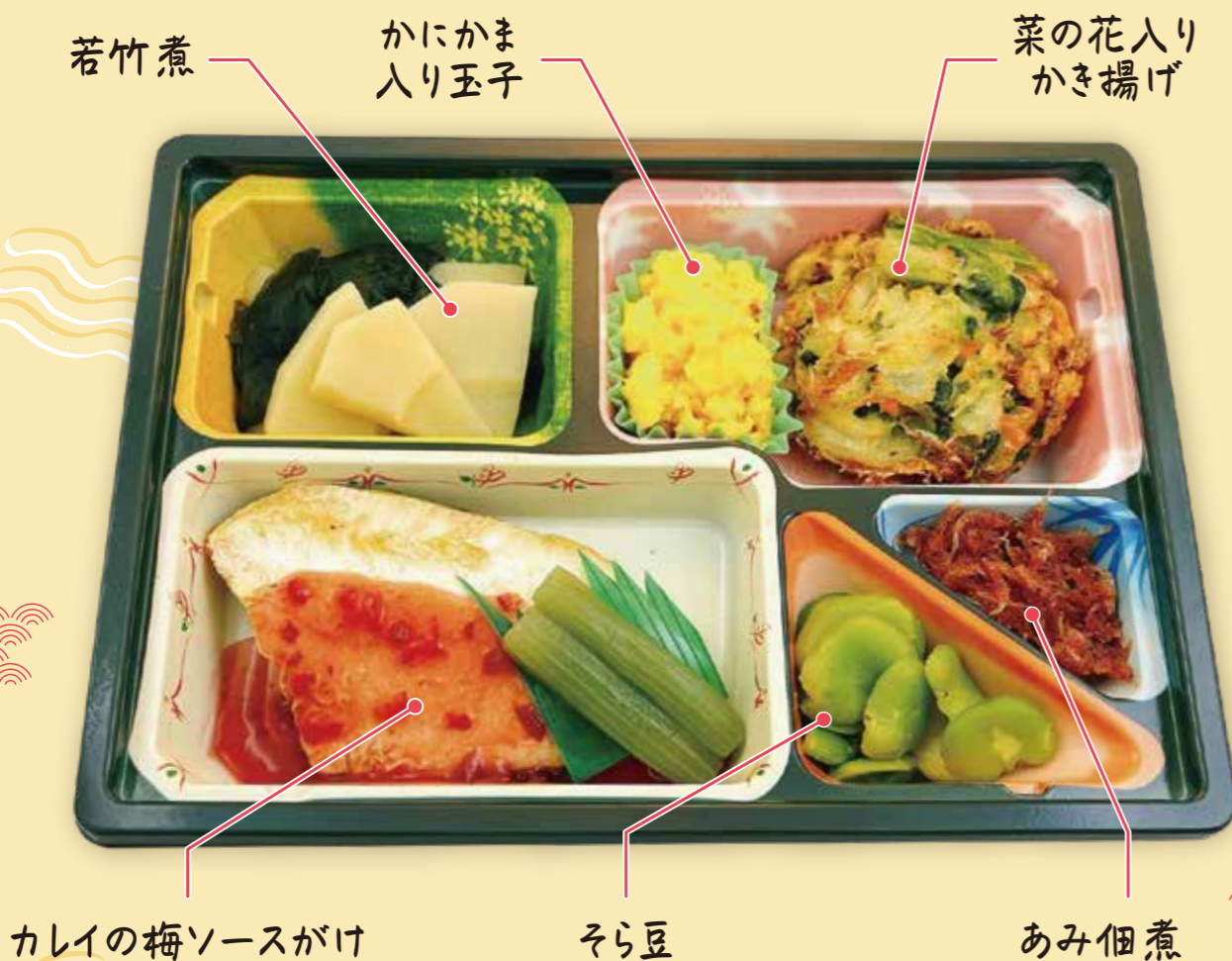
24日

梅香る春の訪れ彩り弁当

[エネルギー]511kcal [たんぱく質]21.0g [食塩相当量]1.4g

3月のご馳走の日は、うらかな春の陽気を感じながら、季節の食材を詰め込んだ「お食事」を召し上がっていただきたいと思い立ち「梅香る春の訪れ彩り弁当」をお届けします。

春の訪れを告げる「梅」を使用したソースで味わう「カレイの梅ソースがけ」をメインに、春を代表する食材の筍や菜の花、そら豆、ふきを盛り込み、お花見旅行に出かけた時の気分も味わって欲しいとの想いで、彩り豊かで華やかなお弁当に仕上げました。



カレイの梅ソースがけ

春までが旬の「宗八ガレイ」を使用した逸品です。合わせる梅ソースの風味が引き立つよう、カレイは薄味に仕立てました。皮目を下にして盛り付けることで、梅ソースの色味が華やかに映えるよう工夫しました。梅ソースは梅の酸味と香りに、昆布エキスのうま味を調和させて仕立てました。粗めに刻んだ梅を加えてあるので、食感も楽しめるソースとなっています。淡い梅色が春らしい華やかさを演出します。付け合わせに春が旬のふきを添えました。

若竹煮

山の恵みの「筍」と海の幸「わかめ」を組み合わせた若竹煮は、日本の春を代表する料理の1つです。筍の香りとわかめの磯の風味を感じていただけるよう、かつお出汁と薄口しょうゆで上品に炊き上げました。

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。

そら豆

春の香りが漂うそら豆を、シンプルな塩浸し風に仕立てました。

菜の花入りかき揚げ

春の訪れを感じる「菜の花」を使ってかき揚げにしました。かき揚げには、菜の花の他に玉ねぎ・人参を加え彩り豊かに仕上げられています。味付けは少量の食塩のみで、素材本来の美味しさを感じていただけます。

あみ佃煮

三陸産の「おきあみ」を甘めの味付けで炊き上げた宅配cook123で大人気の一品です。

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] 565 kcal
[食塩相当量] 2.3 g



チキンカレー

[エネルギー] 518 kcal
[食塩相当量] 2.4 g



1週目

普通食

	昼食	夕食
1 (土)	ぶりの揚げ煮 付) チンゲン菜のお浸し ● ミートボール(オニオンソース) ● 肉入り野菜炒め ● ささがききんぴらごぼう ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 519 kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.8g	牛肉と野菜のオイスターソース ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● ラタトゥイユ ● 黒豆 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 491 kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.5g
2 (日)	麻婆豆腐 ● ささげの胡麻和え ● あおさ入り玉子焼き ● 野菜のマリネ ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 471 kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g	若鶏から揚げ 付) ペペロンチーノ ● 龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 498 kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.2g

昼食

夕食

3 (月)	さわらみりん焼き 付) 味付いんげん ● 菜の花の辛子和え ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 花斗六豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 451 kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.7g	豚肉と野菜のガーリック風味 ● さつまいもの甘煮 ● チキンポルトマトソース ● 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] 506 kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.8g
4 (火)	メンチカツ ● ひじき煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● ツナとほうれん草の和え物 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 571 kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.2g	にしん甘辛煮 付) 人参煮 ● おかず豆 ● 大根サラダ ● いんげんのピーナッツ和え ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 493 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.6g
5 (水)	あじ西京焼き 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 ● うずら豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 500 kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.4g	鶏肉と茄子の黒酢あん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 厚焼き玉子(関東風) ● おくらのおかか和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 521 kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.6g
6 (木)	豚肉の葱塩ソース ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● ささみフライ(梅入り) ● 高菜ナムル ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 501 kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g	銀ひらす照焼き 付) 花形人参 ● ささげのお浸し ● 高野豆腐の含め煮 ● 小豆煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 449 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.5g
7 (金)	いわし山椒煮 付) 人参煮 ● しゅうまい ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 小松菜のお浸し ● ふき味噌きゅうり(角一味噌) ● ごはん [エネルギー] 512 kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.1g	厚揚げの塩そばろあん ● 豆ひじき ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 大根とルッコラのサラダ ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 466 kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.7g
8 (土)	若鶏の照焼き 付) キャベツと人参の炒め ● ジャガ芋とおからのサラダ ● 出汁巻き玉子 ● おくらの胡麻和え ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 518 kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.5g	★ふしめんたいコロッケ ● ミートボール(柚子おろし) ● 畑のお肉の旨煮 ● ほうれん草白和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 589 kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.5g
9 (日)	ホッケ塩焼き 付) 味付いんげん ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 鶏さつま揚げ ● わさび菜おひたし ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 476 kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.0g	豚肉と蓮根のコチジャンソース ● 湯葉入りチンゲン菜 ● キャベツの洋風煮 ● 五日厚焼き玉子 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 463 kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g

3週目

普通食

	昼食	夕食
10 (月)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ●お豆と昆布の煮物 ●花野菜のポトフ ●人参しりしり ●ザーサイ炒め ●ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.3g	さば味噌煮 付)花形人参 ●切干大根煮 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●鶏レバー煮 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.8g
11 (火)	めばる白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●マカロニサラダ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●黒豆 ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.5g	鶏肉としろ菜の旨煮 ●干し海老入り卵の花 ●ポテトとウインナー ●キャベツのマリネ ●木耳生姜 ●ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g
12 (水)	鶏ごぼうフライ ●小松菜の和え物 ●ラタトゥイユ ●ツナマヨコーン ★おかか佃煮 ●ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.7g	さわら塩焼き 付)味付いんげん ●ひじき煮 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.0g
13 (木)	肉じゃが ●蓮根そぼろ ●厚焼き玉子(関東風) ●大豆ちりめん ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.7g	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●ほうれん草と人参の煮浸し ●大根サラダ ●合鴨スモーク ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん [エネルギー] 576kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.2g
14 (金)	鶏肉とインゲンのオイスターソース ●豆乳入りしっとり卵の花 ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●おくらのおかか和え ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g	白身フライ(タルタルソース) ●パンプキンサラダ ●ロールキャベツ ●枝豆とコーンの洋風煮 ●高菜ちりめん ●ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.5g
15 (土)	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ●桜えび入り和風パスタ ●五目揚げ豆腐 ●胡瓜とツナの酢の物 ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g	麻婆茄子(角一味噌) ●菜の花の辛子和え ●高野豆腐の含め煮 ●うずら豆 ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g
16 (日)	つくね(くわい入り) ●たらこポテトサラダ ●野菜とウインナーの炒め物 ●小松菜とちくわの煮浸し ●豚肉のしぐれ煮 ●ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.5g	いわし紀州煮 付)花形人参 ●おかず豆 ●大根のそぼろあん ●いんげんのピーナッツ和え ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.6g

4週目

普通食

	昼食	夕食
17 (月)	気仙沼産マグロカツ ●ささげのお浸し ●畑のお肉の旨煮 ●一口照り焼きチキン ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.3g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ●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 ●花斗六豆 ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.5g
18 (火)	豚肉のトマトソース ●ほうれん草コーンバター ●鶏肉と春雨の中華和え ●おくらと湯葉のお浸し ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g	あじみりん焼き 付)味付いんげん ★久米島産紅芋のうむくじボール ●茄子と挽肉の味噌炒め ●わさび菜おひたし ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.2g
19 (水)	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ●なます ●鶏肉入り玉子とじ ●小豆煮 ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 435kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.4g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●ポテトサラダ ●豆腐干と野菜の中華和え ●ささがききんぴらごぼう ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.5g
20 (木・祝)	鶏肉の二色巻き ●豆ひじき ●高野豆腐と野菜の煮物 ●キャベツのマリネ ●おかか生姜 ●ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.9g	いかフライ ●スクランブルエッグ(人参) ●野菜と木耳の彩り炒め ●ツナとほうれん草の和え物 ●紅芯大根 ●ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.8g
21 (金)	マスの塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●さつまいもの甘煮 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●若布と干し海老の当座煮 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.3g	豚肉とがんもの含め煮 ●小松菜の和え物 ●鶏さつま揚げ ●大豆ちりめん ●肉味噌(角一味噌) ●ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.0g
22 (土)	チキンと野菜のガーリック風味 ●豆サラダ ●キャベツの洋風煮 ●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] 452kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.0g	メバル煮付け 付)味付いんげん ●しゅうまい ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●人参しりしり ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.2g
23 (日)	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ●切干大根煮 ●チキンポールトマトソース ●枝豆とコーンの洋風煮 ★鳴門産細切りわかめ煮 ●ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.4g	炭火焼き鳥 ●平麺ビーフン(大豆ミート入り) ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●高菜ナムル ●ザーサイ炒め ●ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.1g [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



健康ポリニウム食

	昼食	夕食
24 (月)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● 野菜しんじょう ● 高野豆腐の含め煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.3g	梅香る春の訪れ彩り弁当 ※ご馳走の日※ 内容はP.9-10をご覧ください 
25 (火)	さば塩焼 付)花形人参 ● 焼きそば ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● いんげんのピーナッツ和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.3g	ゴーヤチャンプルー ● ミートボール(オニオンソース) ● 花野菜のポトフ ● 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] 452kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g
26 (水)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● 干し海老入り卵の花 ● 大根サラダ ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.9g	牛すき焼き風コロッケ ● ささげの胡麻和え ● がんもと野菜の含め煮 ● 鶏レバー煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 577kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g
27 (木)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 鶏さつま揚げ ● 小豆煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.8g	豚肉の生姜風味 ● お豆と昆布の煮物 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 小松菜のお浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g
28 (金)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● ポテトとウインナー ● ごぼうサラダ ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.2g	ぶり照焼 付)華かまぼこ ● 蓮根そぼろ ● 鶏肉入り玉子とじ ● おくらの胡麻和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.5g
29 (土)	★シイラフライ ● ひじき煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● 高菜ナムル ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 569kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.2g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● マカロニサラダ ● ラタトゥイユ ● 花斗六豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.5g
30 (日)	豚ロース焼き ● パンプキンサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 人参しりしり ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● つくねの甘酢あん ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.9g
31 (月)	あじ塩焼き 付)花形人参 ● ツナの梅風味パスタ ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.9g	プレーンオムレツ(ミートソース) ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 大葉入り豆腐団子 ● ほうれん草のごま和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g

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)	ぶりの揚げ煮 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ 大根とルッコラのサラダ ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 胡瓜の生姜漬け ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.0g	牛肉と野菜のオイスターソース ▲ 黒豆 ▲ 鶏さつま揚げ ▲ 広島菜漬け ▲ ツナの梅風味パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g
2 (日)	麻婆豆腐 ▲ エビとマカロニのサラダ ▲ 合鴨スモーク ▲ あおさ入り玉子焼き ▲ 昆布ちりめん ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.3g	若鶏から揚げ ▲ イカのマリネ ▲ おくらの胡麻和え ▲ 豚肉とポテトのカレーソース ▲ くるみ味噌 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 567kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.4g

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
3 (月)	メバル塩焼き 付)味付いんげん ▲ごぼうサラダ ▲キャベツとさつま揚げの中華煮 ▲大根としその実の漬物 ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 1.8g	豚肉と野菜のガーリック風味 ▲五目厚焼き玉子 ▲チキンポールトマトソース ▲あみ佃煮 ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g
4 (火)	メンチカツ ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲厚揚げのそぼろあん ▲しば漬け ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.7g	にしん甘辛煮 ▲がんもの煮物 ▲一口照り焼きチキン ▲肉入り野菜炒め ▲高菜ちりめん ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.6g
5 (水)	あじ西京焼き 付)花車かまぼこ ▲小松菜のお浸し ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉と茄子の黒酢あん ▲ミートマカロニ ▲片口いわし浅炊き ▲厚焼き玉子(関東風) ▲塩えんどう豆 ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.6g
6 (木)	豚肉の葱塩ソース ▲若布と干し海老の当座煮 ▲ささみフライ(梅入り) ▲桜でんぶ ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.3g	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲高野豆腐の含め煮 ▲白菜漬け ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.7g
7 (金)	いわし山椒煮 ▲ちくわの煮物 ▲枝豆とコーンの洋風煮 ▲とりごぼう ▲ふさ味噌きゅうり(角一味噌) ▲しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g	厚揚げの塩そぼろあん ▲ほうれん草ベーコン ▲豚ももチャーシュー ▲鶏肉と春雨の中華和え ★おかつ昆布 ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g
8 (土)	若鶏の照焼き 付)キャベツと人参の炒め ▲人参しりしり ▲ラタトゥイユ ▲赤ずいきの酢の物 ▲菜の花の辛子和え ▲ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.5g	★ふしめんたいコロッケ ▲イカとグリーンピースバター風味 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲かぶの湯葉あんかけ ▲さばおぼろ ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g
9 (日)	ホッケ塩焼 付)味付いんげん ▲わさび菜おひたし ▲筑前煮 ▲胡瓜の生姜漬け ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 2.4g	豚肉と蓮根のコチジャンソース ▲黒豆 ▲大葉入り豆腐団子 ▲大根としその実の漬物 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.4g

	昼食	夕食
10 (月)	ふんわり豆腐ハンバーグ ▲彩かにかまサラダ ▲ささみの梅肉和え ▲豚肉入り甘辛春雨 ▲ザーサイ炒め ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 565kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.6g	さば味噌煮 付)花形人参 ▲胡瓜とツナの酢の物 ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲広島菜漬け ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん [エネルギー] 591kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.8g
11 (火)	めばる白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲高菜ナムル ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲塩えんどう豆 ▲マカロニサラダ ▲ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉としろ菜の旨煮 ▲おくらのおかか和え ▲出汁巻き玉子 ▲木耳生姜 ▲干し海老入り卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.2g
12 (水)	鶏ごぼうフライ ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲豆腐の中華あん ▲くるみ味噌 ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.3g	さわら塩焼 付)味付いんげん ▲小松菜とちくわの煮浸し ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲刻みたくあん ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 23.7g [食塩相当量] 2.0g
13 (木)	肉じゃが ▲ほうれん草ベーコン ▲一口照り焼きチキン ▲厚焼き玉子(関東風) ★おかつ昆布 ▲厚揚げのきのこあんかけ ▲ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)ペペロンチーノ ▲そぼろ入り人参きんぴら ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲しば漬け ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 596kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.6g
14 (金)	鶏肉とインゲンのオイスターソース ▲ツナサラダ ▲さつま揚げと野菜の煮物 ▲豚肉のしぐれ煮 ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 20.5g [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 ▲小豆煮 ▲畑のお肉の旨煮 ▲高菜ちりめん ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.7g
15 (土)	にしんみぞれ煮 ▲がんもの煮物 ▲黒豆 ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲白菜漬け ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	麻婆茄子(角一味噌) ▲えびとポテトのバター醤油 ▲合鴨スモーク ▲高野豆腐の含め煮 ▲しそ昆布 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.4g
16 (日)	つくね(くわい入り) ▲ミートマカロニ ▲五目厚焼き玉子 ▲花野菜のポトフ ▲桜でんぶ ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.4g	いわし紀州煮 ▲ちくわの煮物 ▲ほうれん草白和え ▲大根のそぼろあん ▲そら豆 ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.9g

4週目

幸たんぱく食

5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
17 (月)	気仙沼産マグロカツ ▲イカとグリーンピースバター風味 ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲豚肉とポテトのカレーソース ▲鶏そぼろ ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ▲枝豆とコーンの洋風煮 ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲赤ずいきの酢の物 ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.5g
18 (火)	豚肉のトマトソース ▲鶏レバー煮 ▲大葉入り豆腐団子 ▲広島菜漬け ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g	あじみりん焼き 付)味付いんげん ▲人参しりしり ▲茄子と挽肉の味噌炒め ▲はりはり漬 ★久米島産紅芋のうむくじボール ▲ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 1.1g
19 (水)	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲鶏肉入り玉子とじ ▲胡瓜漬け ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 1.7g	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)ペペロンチーノ ▲高菜ナムル ▲鶏肉のクリーム煮 ▲切り昆布煮 ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.4g
20 (木・祝)	鶏肉の二色巻き ▲えびとポテトのバター醤油 ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲ザーサイ炒め ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g	いかフライ ▲ほうれん草ベーコン ▲ささみの梅肉和え ▲大根と豚肉の煮物 ▲さばおぼろ ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん [エネルギー] 591kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.8g
21 (金)	マスの塩焼き ▲湯葉の含め煮 ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲鶏肉の黒酢風味 ★おかか佃煮 ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 1.3g	豚肉とがんもの含め煮 ▲彩かにかまサラダ ▲黒豆 ▲鶏さつま揚げ ▲白菜漬け ▲ミートソーススパゲティ ▲ごはん [エネルギー] 575kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.0g
22 (土)	チキンと野菜のガーリック風味 ▲ごぼうサラダ ▲厚揚げのそぼろあん ▲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] 503kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.8g	メバル煮付け 付)味付いんげん ▲小松菜のお浸し ▲肉入り野菜炒め ▲胡瓜の生姜漬け ▲しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 1.9g
23 (日)	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ▲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 ▲チキンボールトマトソース ★鳴門産細切りわかめ煮 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.7g	炭火焼き鳥 ▲花斗六豆 ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲カラフルピクルス ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.9g

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。

	昼食	夕食
24 (月)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ▲一口照り焼きチキン ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲刻みたくあん ▲カリフラワーと海老のサラダ ▲ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.2g	カレーの梅ソースがけ +ご馳走の日+ 付)ふきの含め煮 ▲がんもの煮物 ▲若竹煮 ▲かにかま入り玉子 ▲菜の花入りかき揚げ ▲そら豆 ▲あみ佃煮 ▲ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 1.6g
25 (火)	さば塩焼 付)花形人参 ▲おくらの胡麻和え ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲しば漬け ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.1g	ゴーヤチャンプルー ▲ミートマカロニ ▲ツナマヨコーン ▲かぶの湯葉あんかけ ▲桜でんぶ ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g
26 (水)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ▲イカのマリネ ▲うずら豆 ▲豚肉入り甘辛春雨 ▲昆布ちりめん ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	牛肉アスパラのオイスターソース ▲鶏レバー煮 ▲薩摩揚げ ▲塩えんどう豆 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.9g
27 (木)	いわしかつお節煮 ▲ちくわの煮物 ▲高菜ナムル ▲あおさ入り玉子焼き ▲豚肉のしぐれ煮 ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 22.5g [食塩相当量] 2.0g	豚肉の生姜風味 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲大葉入り豆腐団子 ▲くるみ味噌 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g
28 (金)	ハンバーグ(トマトソース) 付)ペペロンチーノ ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲豆腐の中華あん ▲大根としその実の漬物 ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g	ぶり照焼 付)華かまぼこ ▲わさび菜おひたし ▲鶏肉入り玉子とじ ▲切り昆布煮 ▲厚揚げのきのこあんかけ ▲ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 1.8g
29 (土)	★シイラフライ ▲ほうれん草ベーコン ▲おくらのおかか和え ▲畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲赤ずいきの酢の物 ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 589kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉ねぎ塩ダレ ▲片口いわし浅炊き ▲大根と豚肉の煮物 ▲広島菜漬け ▲マカロニサラダ ▲ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g
30 (日)	豚ロース焼き ▲彩かにかまサラダ ▲人参しりしり ▲鶏さつま揚げ ▲あみ佃煮 ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.0g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ▲枝豆とコーンの洋風煮 ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲刻みたくあん ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 2.0g
31 (月)	あじ塩焼き 付)花形人参 ▲若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ▲がんもと野菜の含め煮 ▲しょうがの甘辛煮 ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 1.5g	プレーンオムレツ(ミートソース) ▲えびとポテトのバター醤油 ▲ツナサラダ ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲高菜ちりめん ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g

※「★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



普通食



幸たんぱく食



健康ボリューム食

2週目

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

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

1週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
1 (土)	ネギ塩豚焼肉 ◆ 小松菜とツナの煮浸し ◆ 根菜の香味炒め ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 633kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 3.1g	鶏肉ときのこのガーリックソテー 付) ブロッコリーのお浸し ◆ キャベツの洋風煮 ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ ザーサイ炒め ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 2.0g
2 (日)	にしん甘辛煮 付) 人参煮 ◆ 出汁巻き玉子 ◆ ささげの胡麻和え ◆ 昆布ちりめん ◆ 野菜のマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 2.0g	ヒレカツ 付) ペペロンチーノ ◆ ほうれん草コーンバター ◆ 龍谷大学生が考えたお酢香のおからサラダ ◆ 桜でんぶ ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 687kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 3.1g

	昼食	夕食
3 (月)	豚ロース生姜焼き 付) キャベツ ◆ 春雨と野菜のそぼろ炒め ◆ 菜の花の辛子和え ◆ 大根としその実の漬物 ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 621kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 2.7g	麻婆豆腐 ◆ ニラ入り玉子 ◆ 鶏さつま揚げ ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 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] 600kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.2g
4 (火)	白身フライ(タルタルソース) 大葉香るささみカツ ◆ 野菜と豚肉の炊き合わせ ◆ ひじき煮 ◆ 赤ずいぎの酢の物 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 756kcal [たんぱく質] 25.9g [食塩相当量] 3.0g	トマトソースハンバーグ ◆ ポテトサラダ ◆ 花野菜のポトフ ◆ おかず豆 ◆ 胡瓜漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 638kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 3.1g
5 (水)	赤魚白醤油風味焼き 付) 花車かまぼこ ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 広島菜漬け ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 631kcal [たんぱく質] 27.6g [食塩相当量] 1.9g	豚肉の柳川風 ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 赤しそ大根 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 601kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 3.0g
6 (木)	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆ 五目揚げ豆腐 ◆ カリフラワーとウインナーの煮物 ◆ 刻みたくあん ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 633kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.7g	ぶり照焼き 付) 花形人参 ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ ささげのお浸し ◆ 白菜漬け ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 669kcal [たんぱく質] 27.2g [食塩相当量] 1.9g
7 (金)	牛肉のカレーソース ◆ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆ しゅうまい ◆ ふき味噌きゅうり(角一味噌) ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 725kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 3.1g	豚肉の黒酢あん ◆ マロニー中華風 ◆ ちくわの炒り煮 ◆ 豆ひじき ◆ あみ佃煮 ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 670kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 3.2g
8 (土)	鶏肉のデミグラスソース ◆ ス克蘭ブルエッグ(人参) ◆ じゃが芋とおからのサラダ ◆ 紅芯大根 ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 659kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.1g	大きな海老フライ(タルタルソース) ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 塩えんどう豆 ◆ ほうれん草白和え ◆ ごはん [エネルギー] 659kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 2.0g
9 (日)	豚肉炙り焼き 付) キャベツと人参の炒め ◆ おさかなハンバーグ ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 603kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 3.2g	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆ きのこ入金平牛蒡炒め ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 大根としその実の漬物 ◆ 五目厚焼き玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 2.7g

21 ※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。 22

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

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
10 (月)	白糸だらの照焼き 付)味付いんげん ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ ザーサイ炒め ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 614kcal [たんぱく質] 26.9g [食塩相当量] 2.0g	豚ロースのオニオンソース 付)ブロッコリーのお浸し ◆ ミートソーススパゲティ ◆ 切干大根煮 ◆ 広島菜漬け ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 609kcal [たんぱく質] 24.8g [食塩相当量] 2.9g
11 (火)	鶏つくね焼き(金平入り) ◆ ほうれん草ナムル ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ マカロニサラダ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 699kcal [たんぱく質] 25.7g [食塩相当量] 3.5g	あじみりん焼き 付)オクラのお浸し ◆ ちんげん菜とちくわの胡麻和え ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 木耳生姜 ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 29.6g [食塩相当量] 2.0g
12 (水)	ゴロっとイカメンチ チンジャオロース ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ 小松菜の和え物 ★ おかか佃煮 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 667kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 2.2g	麻婆茄子 ◆ かにかま入り玉子 ◆ 焼ギョーザ ◆ ひじき煮 ◆ 刻みたくあん ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 632kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 3.2g
13 (木)	さば味噌煮 付)人参煮 ◆ いんげんの生姜醤油和え ◆ 蓮根そぼろ ◆ 胡瓜漬け ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 767kcal [たんぱく質] 26.4g [食塩相当量] 2.3g	豚肉とアスパラの塩ダレソース ◆ さつま芋煮 ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 642kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.0g
14 (金)	鶏肉ときのこのガーリックソテー ◆ 野菜のマリネ ◆ ラタトゥイユ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 切り昆布煮 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 609kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.3g	ミルフィーユカツ 付)ペペロンチーノ ◆ あおさ入り玉子焼き ◆ パンプキンサラダ ◆ 高菜ちりめん ◆ 枝豆とコーンの洋風煮 ◆ ごはん [エネルギー] 726kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.7g
15 (土)	メバル煮付け 付)ふきの含め煮 ◆ 鶏さつま揚げ ◆ 桜えび入り和風パスタ ◆ 白菜漬け ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ ごはん [エネルギー] 628kcal [たんぱく質] 31.3g [食塩相当量] 2.7g	鶏唐揚げの香味ソース ◆ キャベツとカニカマのサラダ ◆ 菜の花の辛子和え ◆ 赤しそ大根 ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 669kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.6g
16 (日)	和風おろしソースハンバーグ ◆ おくらとひじきの和え物 ◆ 花野菜のポトフ ◆ たらこポテトサラダ ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 612kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 3.5g	さわら塩焼き 付)花形人参 ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ おかず豆 ◆ 広島菜漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 32.0g [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
17 (月)	ヒレカツ ◆ カラフルピクルス ◆ 白菜と青菜のそぼろあんかけ ◆ ささげのお浸し ◆ しば漬け ◆ 一口照り焼きチキン ◆ ごはん [エネルギー] 647kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 3.0g	ミートオムレツ(トマトケチャップ) 付)ブロッコリーのお浸し ◆ とりごぼう ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 645kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.4g
18 (火)	豚肉の味噌仕立て 付)キャベツ ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ ほうれん草コーンバター ◆ あみ佃煮 ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 636kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 3.0g	牛肉のオイスターソース ◆ ビーフン ★ 久米島産紅芋のうむくじボール ◆ 塩えんどう豆 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 733kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.1g
19 (水)	麻婆豆腐 ◆ 青菜ピーナッツ和え ◆ ビッグエビのせシューマイ ◆ なます ◆ 胡瓜漬け ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 610kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.4g	ぶり煮付け 付)人参煮 ◆ 山菜とちくわの炊き合わせ ◆ 野菜のおろし南蛮 ◆ ポテトサラダ ◆ 切り昆布煮 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 649kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 2.2g
20 (木・祝)	豚ロースのオニオンソース ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ ミートソーススパゲティ ◆ 豆ひじき ◆ おかか生姜 ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 632kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.8g	ビーフメンチカツ ◆ おくらの胡麻和え ◆ 根菜の香味炒め ◆ スクランブルエッグ(人参) ◆ 紅芯大根 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 787kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.9g
21 (金)	あじみりん焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ 牛肉とインゲンのうま煮 ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 広島菜漬け ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 604kcal [たんぱく質] 28.9g [食塩相当量] 1.6g	ネギ塩豚焼肉 付)キャベツと人参の炒め ◆ おさかなハンバーグ ◆ 小松菜の和え物 ◆ 肉味噌(角一味噌) ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 673kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 2.7g
22 (土)	炙りチキンのトマトソース 付)カリフラワーの洋風煮 ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ 豆サラダ ◆ 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] 646kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 2.5g	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ◆ 厚揚げのそぼろあん ◆ しゅうまい ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 607kcal [たんぱく質] 31.9g [食塩相当量] 1.8g
23 (日)	唐揚げメンチカツ ◆ きのご入金平牛蒡炒め ◆ 切干大根煮 ★ 鳴門産細切りわかめ煮 ◆ 枝豆とコーンの洋風煮 ◆ ごはん [エネルギー] 792kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.7g	デミグラスソースハンバーグ 付)人参グラッセ ◆ さつまいもとリンゴの甘煮 ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ ザーサイ炒め ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 650kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.6g

	昼食	夕食
24 (月)	肉じゃが ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ 野菜しんじょう ◆ 刻みたくあん ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 606kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.4g	カレイの梅ソースがけ +ご馳走の日+ 付)ふきの含め煮 ◆ 鶏肉のみぞれ煮 ◆ 菜の花入りかき揚げ ◆ そら豆 ◆ 若竹煮 ◆ あみ佃煮 ◆ かにかま入り玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 631kcal [たんぱく質] 25.9g [食塩相当量] 1.8g
25 (火)	牛焼肉 付)ブロッコリーのお浸し ◆ 出汁巻き玉子 ◆ 焼きそば ◆ しば漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 696kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.8g	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆ ほうれん草と油揚げのお浸し ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 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] 603kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 2.6g
26 (水)	豚肉ときのこの生姜醤油炒め ◆ おくらのおかか和え ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 白菜漬け ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 623kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 2.9g	白身フライ(タルタルソース) 近江牛コロッケ ◆ 野菜とペンネのケチャップ炒め ◆ ささげの胡麻和え ◆ 塩えんどう豆 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 739kcal [たんぱく質] 23.7g [食塩相当量] 2.0g
27 (木)	ぶり照焼き 付)人参煮 ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ 赤しそ大根 ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 662kcal [たんぱく質] 26.0g [食塩相当量] 1.7g	豚肉炙り焼き ◆ 春雨サラダ ◆ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 胡瓜漬け ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 624kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 3.1g
28 (金)	ミートオムレツ(トマトケチャップ) ◆ 合鴨スモーク ◆ じゃが芋と人参の煮物 ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 桜でんぶ ◆ ごぼうサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 663kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 2.5g	鶏肉の柚子おろし ◆ 揚げ団子のオイスターソース ◆ 蓮根そぼろ ◆ 切り昆布煮 ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 643kcal [たんぱく質] 24.8g [食塩相当量] 2.5g
29 (土)	大きな海老フライ(タルタルソース) ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ ひじき煮 ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.4g	豚肉の味噌仕立て 付)キャベツと人参の炒め ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ マカロニサラダ ◆ 広島菜漬け ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 683kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.7g
30 (日)	麻婆茄子 ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 鶏肉と春雨の中華和え ◆ パンプキンサラダ ◆ あみ佃煮 ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 601kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.9g	牛肉のカレーソース ◆ いんげんの生姜醤油和え ◆ つくねの甘酢あん ◆ 刻みたくあん ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 709kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.7g
31 (月)	トマトソースハンバーグ 付)人参グラッセ ◆ 肉入り野菜炒め ◆ ツナの梅風味パスタ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ ごはん [エネルギー] 650kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 3.2g	鶏肉ときのこのガーリックソテー ◆ ポテトサラダ ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ カリフラワーとウインナーの煮物 ◆ 白菜漬け ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 607kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.4g

あははの顔作品



たくさんのご参加ありがとうございます!

2024年秋に募集いたしました「あはは」の顔を作っていただく企画。多くの方にご参加いただき誠にありがとうございます。今月号より半年間はお寄せいただいた作品の中から選出いたしました作品を元にあははの表紙を制作させていただきます。力作揃いで選ぶのに苦心いたしました。お寄せいただいた作品は順次本誌に掲載させていただきます。(順不同となります)

今月の表紙作品



タイトル
左:宅配クック1・2・3の社長さん

右:美人マダム
加西店 T.Yさん
いつも美味しいお弁当ありがとうございます。今日のお弁当の中身は何かしら?楽しみにフタを開いています。

※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。
 25 ※「★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。



左:帽子がお似合いの
宅配兄さん

右:お洒落してるんるん
気分でお出かけする
お姉さん

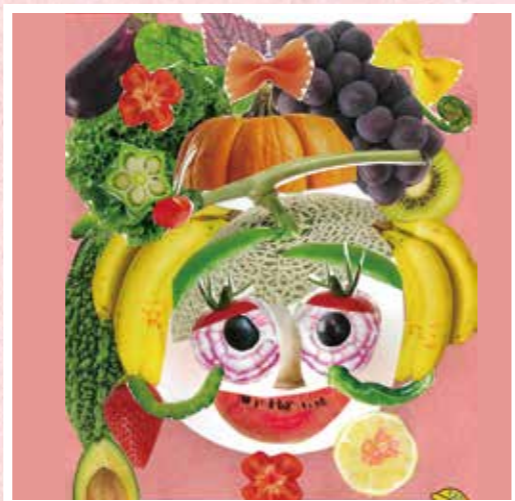
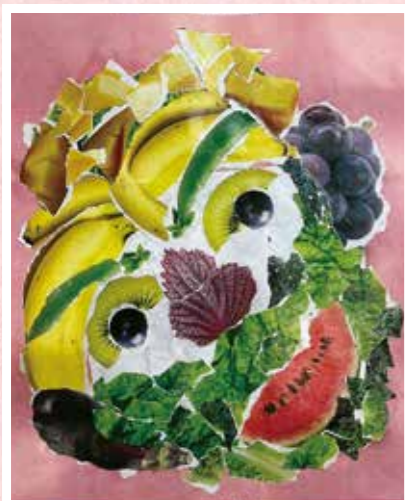
埼玉県蕨市 keiko baba さん
お弁当を受け取る時に必ず一言添えて
手渡しして下さりありがたいことです。



左:お野菜だいすき

右:かわいい坊や

静岡県浜松市 ワタセさん
孫と一緒に作りました。



「はて？」だれだっけ

静岡県静岡市 長島恵子さん
76才の眼の悪い障がい者です。リハビリのつ
もりで作ってみました。いつも夕食ありがとう
ございます。

お出かけ

愛知県豊川市 やえちゃんさん
一人暮らしの老女ですが注文通りの夕食助
かっています。頭や手が思うようにできない
のですが頑張って作ってみました。

ブラジルカーニバル

千葉県市原市 かずちゃんさん
24年前に妹がブラジルに。47時間船でたった一人、他にたくさんの方が
おり嫁に行き農業をして子供5人産みました。一人は中学生の時、車にひ
かれて亡くなりました。頭がよく本当に悲しいことでした。私も20才の時、
次男を亡くし無力で辛い日々でした。主人はパソコンの先生をしてほかの
方に教えていました。今は癌5年、私はむずむず脚症候群で歩けません。
宅配クック123のおかげでどうにか生きています。目がふたりとも見えま
せん。妹も主人を痛で亡くし、今生きています。ありがとうございます。



だんしゃく

多治見・可児店 てるみんさん

田舎の女子

多様性

多治見・可児店 つねちゃんさん

私の裏表

「多様性」女の子っぽいですが、おじさんです。「私の裏表」フルーツで甘くて
おいしいと思いきや眉毛のみ苦いゴーヤ。



白鳥久美子
(お笑いコンビ:たんぽぽ)

多治見・可児店 あこさん

バッハ

おすまし

東京都心店 norikoさん

楽しめました。いつもおいしいお弁当ありがとうございます。

ワハハ



お兄さんのメガネ

東京都心店 グンチャンさん

おしゃれなキャベツ

ごちそう様でした

東京都心店 フーさんさん

面白かったです。

いつもありがとう



昔の自分

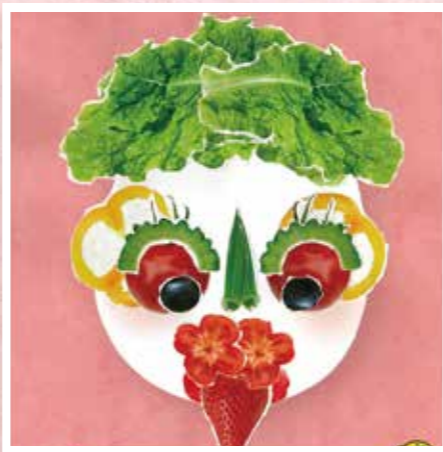
あいち北店 木村友子さん



80才を過ぎたわたし

石川県金沢市 三ちゃんさん

とっても楽しめた時間でした。ありがとうございました。でき上がったものがありきたりなものになってしまったのが残念です。



すきな人のアカンペー!



優しい男の人

京都府宇治市 鳥居建樹さん

面白いのができました。



おしゃれしてお出かけ



さくらんぼピアス

みよし東郷店 山田えまさん



買い物疲れ

諫早店 たきちちゃんさん

長年の疲れを顔に表現しました。みんなで笑顔に。



みんなでわらってみよう



ジットロマン

いよ店 玉井洋子さん

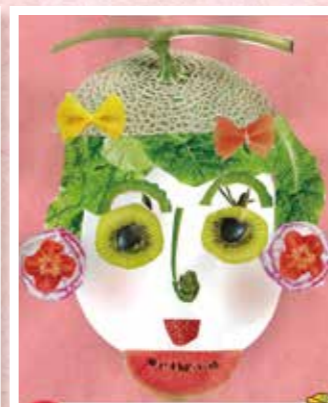


レデーガール



無題

磐田袋井店 鈴木米子さん



無題



無題

高松中央店 沖野スミ子さん



無題



じゃが芋鼻の似合うおじさん

千葉県市原市 花太郎さん

ちぎり絵を初めて作ってみました。とても難しくよくできません。皆さんの見るととても上手に作ってあります。今度はよく考えてやってみたいと思います。



ピアスの好きなおばあさん



良く前を見てスイカを食べる

埼玉県富士見市 中藤次郎さん

毎日ありがとうございます。



目を大きくあけておしゃれ



むじゃきな女の子

石川県加賀市 ♡koharu♡さん

おいしいお弁当を、ばあちゃんに届けてくれてありがとうございます。



野菜王国



アッハハハハ 笑顔が一番じゃ!

埼玉県川越市 トシちゃんさん

ちぎり絵は自分が想像していたようには作れずかなり難しかったです。機会があれば、再度挑戦してみたいです。ありがとうございました。



今日もなんか良いことありそうだなあー



いつも元気に挨拶
するおじさん

みよし東郷店 柴田明代さん



ダンディおじさん



頭の中から何か
ぬけていく

みよし東郷店 あかんべえさん
思いついたものから並べました。



あかんべえ



金メダル!

みよし東郷店 山田柗璃さん



おしゃれなじいじ

大分店 阿南園江さん



いつもお弁当ありがと!!

大分店 高田啓子さん



可愛い乙女

みよし東郷店 まあちゃんさん
初めて創作しましたが楽しかったです。



元気おばちゃん



王手飛車取り!

みよし東郷店 小野田はま子さん



シャレオツな日々



かわいいきみさん

大分店 畑野君恵さん



無題

沼津三島店 鈴木良美さん・鈴木咲子さん



無題



貴婦人

岐阜店 大野絵美子さん



画家の日常

みよし東郷店 八田美恵子さん



夏祭り



若づくりしている
お姉さん

大分店 ジュンさん
暑い中、お弁当の管理をしっかりしていただきありがとうございます!



今日も元気だ!気合だあ



イケメンボーイ

七尾店 ナリさん



シティガール



髪が多いダンディ
なお父さん

高岡店 ケイちゃんさん
ひさしぶりにちぎり絵したので楽しめました。



これから小旅行へ
行こうかしら



若い頃の私

出雲店 ふささん



まあまあですかねえ

上伊那店 荒井利夫さん

はじめての顔のちぎり絵、なんと難しいですね。



もう少しがんばるかな



無題

川崎麻生・稲城店 小原陽さん



無題

川崎麻生・稲城店 玉木優さん



無題

川崎麻生・稲城店 三井つさみさん



無題

川崎麻生・稲城店 小山莉穂さん



無題

川崎麻生・稲城店 松澤稜子さん

思
い
出

クロスワード パズル

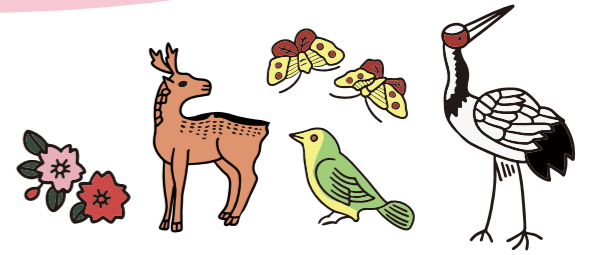
vol. 28

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

花鳥風月



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

答え



ヨコのカギ

- 本箱ともいいます
- 着——する人は服を着るとはっきり見えます
- 木を組み合わせた簡便な舟
- 聖徳太子や徳川家康が登場します
- かっぱ巻きの——はキュウリ
- 髪をとかすもの
- まちかど。——テレビに群がってお相撲やプロレスを見たものです
- は金なり
- 目にもとまらぬ——だ
- 何かの区切れ目。人生の——
- マークは♾
- 日本最大の湖がある県

先月号の答え チョコレート

1	カ	ガ		12	イ	チ	16	ユ	ウ
2	リ	ム	9	ジ	ン	バ	ス		
	ン		10	タ	コ		17	リ	20
3	ト	7	カ	イ		15	ワ	カ	レ
4	ウ	カ			13	ヨ	ガ		ジ
		8	リ	11	ユ	ウ	シ	18	ユ
5	ジ	ユ		1	ス			19	キ

- 地理や公民がある教科
- お日様が沈む方
- 漫才や落語を聞きに——に行くのも楽しみの一つでした
- 屋さんで借りたマンガをみんなで回し読みマカロニはこんな形
- 昭和の酒場では——の歌手がギター片手で歌ったりしました
- もいかない幼い弟
- 筋が通っています。秋田産のはとても大きいです
- 料理屋さんで最初に出てきます。突き出しともいいます
- 笑うと目じりにできます
- 偶——奇——自然——
- 旧作の映画を上映します。テレビが普及する前はここで映画をよく見ました

タテのカギ