

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!

フルーツとプリンパーツ等を置いて紙面を彩りましょう。

今月は
**プリンア
ラモード**

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
4月30日(水)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

2025年4月

Vol.132

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/アールフォーエイト株式会社 〒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

4

vol.132

特集

細やかな心配りを 積み重ねておられる酒田店

今月の作品

栃木県栃木市
うさびんさんの作品





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、皆さまとの
輪を広げ・繋がっていたいと願っております

「あはは」の顔

既にお気付きの方もいらっしゃるかと思いますが、先月号より本誌「あはは」の表紙は、全国の宅配クック123ご利用者様の作品をもとに制作させていただいたものになっています。昨年9月の敬老の日にお配りした「あははの顔作成キット」の投稿作品の中から選りすぐりの6作品を選び、あははの表紙に採用させていただきました。



私も表紙の選定会に参加しましたが、ご利用者様のこれまでの人生やその時の想いが込められた作品の中から6作品

だけを選ぶのは、この上なく困難な作業でした。



各作品には、ご利用者様からのコメントも添えられており、店舗スタッフへの感謝の言葉や、野菜や果物に纏わること自身の思い出話など、どの作品からもその方の人生観やお人柄を感じ、感動を覚えるとともに身が引き締まる思いがしました。他にも、目に障がいを持たれている方や大病を患っておられる方が、一生懸命画材をちぎり、長い時間を費やしても気丈に完成した作品には、心を打たれました。

ご利用者様からは、これまでの人生を



回想し、その方の「生きてきた足音」が聞こえてくるようなメッセージが数多くありましたが、回想だけで終わるのではなく、本企画に参加して「あはは」の表紙を綺麗に飾りたいと一生懸命ちぎり絵に取り組みされる姿は、これからの「生きていく足音(勇気)」へと変わるように感じます。

表紙となるのは6作品ですが、ご利用者様から届いたちぎり絵の全作品を本誌にてご紹介していきたいと考えています。時折、ご利用者様から「私には難しいから」「きれいにできないから」などのお言葉をお聞きすることがありますが、時間をかけて一生懸命仕上げ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くと嬉しい限りです。

全国のご利用者様の生きてきた足音。今後も、その足音がご利用者様の「生きていく勇気」に変わるような企画を増やしていきたいと思っております。

※「あははの顔」作品は本誌p.28からp.31にも掲載させていただいております。お寄せいただいた作品はすべて掲載予定です。(掲載は順不同)



fin

全国のお店めぐり



細やかな心配りを
積み重ねておられる
酒田店

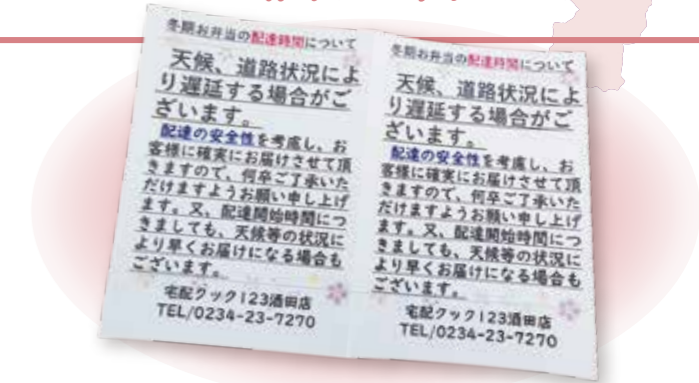
酒田店について

宅配クック123酒田店を運営する太田オーナーは、ご高齢の方々が食事に困ることなく、安心して毎日を過ごせるようにしたいという想いで2016年2月にお店をオープンしました。酒田店が配達している地域は集落ごとに離れている地区が多かったり、スーパーの数が限られていたり、ご高齢者が1人で買い物に行くのが難しい場所もあるそうです。そうした環境の中で、買い物や調理が難しくなった方や栄養バランスが気になる方に、美味しく健康的な食事を届けたいと考えておられます。お客様の食の好みや体調の変化に気を配りながら、必要に応じてメニューの調整なども行い、食事を通じたつながりを大切にされています。お客様の健康を支えながら安心感や笑顔も届けられるように、日々心を込めたサービスを意識しながら活動に取り組まれています。



地域との交流を大切にされている酒田店

酒田店では、ご高齢の方々が交流できるサロンに参加したり、山形県のブランド米「つや姫」を取り入れたり、庄内地域の伝統芸能である「獅子舞」で無病息災を祈念して舞を披露するなど、地域の方々や福祉団体と連携しながらご高齢者を支える活動を行っておられます。お客様にお会いする前は身だしなみチェックを徹底。清潔感のある服装で配達を行い、お弁当をお渡しするときには必ず親しみを持ってお名前を呼び、少しでも会話を楽しんでもらえるように意識しているそうです。また、お客様の体調や食の好みはスタッフ間で共有できるよう連絡ノートを活用されており、変化があった場合は連携するなど、お客様だけではなく家族にも安心してもらえるように努められています。さらに、お弁当の納品書の裏には、冬季は配達が遅延する可能性がある旨や、お祭り、イベントによる交通規制などを記載することで不安を解消できるようにと、些細なことまで気を配られています。お客様から



「彩りがきれいで開けるとワクワクする」や「今日はどんなメニューかな？」と食事の時間を心待ちにしているという話を聞いた時には、スタッフ皆さんの励みになったそうです。また、外出の機会が少ないお客様からは、「あなたたちが来てくれるから、1日1回は人と話せて嬉しい」「まるで家族が来てくれたみたいで安心する」という言葉をいただいたことがあるそうで、人とのつながりの大切さを実感されているそうです。今後は、1人でも多くのご高齢者に安心できる食事を届けられるよう、今よりも遠方へのお弁当をお届けしたいと考えておられます。お客様にとってお食事の楽しみを増やせるように寄り添いながら、健康と笑顔を支えることを目指されています。

オーナーからのメッセージ

食事は単なる栄養補給ではなく、日々の楽しみのひとつ。だからこそ、味や栄養バランスはもちろん、彩りや食べやすさにもこだわっています。また、配達時にはお客様の体調やちょっとした変化にも気を配り、食事を通じて見守りの役割も果たしたいと考えています。

地元の老舗店をご案内

酒田米菓株式会社



1951(昭和26)年創業。「地元の特産品を守りたい」という思いから地元でとれた庄内米を使い、日本で初めてのうす焼きせんべいを作ったといわれています。74年経った今でも変わらず、すべて自社工場ですべて丁寧に焼かれています。定番商品のひとつである「オランダせんべい」はわずか3mmの極薄に焼き上げた元祖うす焼きせんべい。昭和37年の発売以来、販売は東北のみにも関わらず年間約2億枚生産されているそうです。

WEB <https://www.sakatabeika.co.jp/>

美しい景観が魅力 日本有数の米どころとしても 名高い山形県酒田市

酒田市は山形県の北西部に位置しており、秋田県との県境には日本では珍しい海に面している鳥海山があります。庄内平野の豊かな土壌と日本海の海の幸に恵まれた日本有数の米どころで、庄内米や地酒も全国的に知られています。また、映画やドラマの舞台にもなっており、観光スポットとしても人気の街です。酒田市は、古くから日本海の海上交易と最上川の舟運の要として発展してきました。開港から500年を迎えた酒田港は、江戸時代に米どころ庄内と天下の台所・大坂(大阪)を結ぶ北前船が往来する物流の拠点として発展し、その繁栄ぶりは「西の堺、東の酒田」とも謳われました。また、スーパーや信号がない山形県唯一の有人離島「飛島」では、季節により異なる約300種もの鳥を見ることができたり、魚と一緒に泳ぐことができたりと、さまざまな自然を堪能することができます。



明治26年に建てられた 米保管倉庫「山居倉庫」

米の積出港として賑わった酒田の歴史を今に伝え、NHK朝の連続テレビ小説のロケーション舞台にもなりました。当時、米は舟で運搬されることが多かったため、倉庫近くの川には船着場が設けられています。倉庫に日差しが直接当たるのを避けるため、倉庫の西側にはケヤキ並木が連なっており、印象的な景観を醸し出しています。



約3,000点の作品を所蔵する「本間美術館」

江戸時代は豪商として、明治時代以降は日本一の地主として知られた本間家が創始者となり、昭和22年に開館した美術館です。元々は藩主の休憩所でしたが、大正14年には東宮殿下(後の昭和天皇)が宿泊されるなど、迎賓館としても使用されました。



港の繁栄の歴史を示す多くの遺物が 点在する「日和山公園」

園内には、日本最古級の木造六角灯台や方角石、往時活躍した千石船(1/2で再現)などがあり、港町の風情を醸し出しています。また、園内の全長1.2kmにわたる散歩道には、29基の文学碑が建てられ、江戸時代から昭和にかけて酒田を訪れた文人墨客を紹介しています。



神のお告げにより発見し、 命名したとされる「玉簾の滝」

およそ1,200年前に弘法大師が神のお告げにより発見した滝で、かつては山岳宗教の修験場であり、滝の前には「御嶽神社」が祀られています。毎年5月とお盆の時期はライトアップされ、幻想的な雰囲気を楽しむことができます。



山形県指定民俗文化財「黒森歌舞伎」

江戸時代中期の享保年間から、黒森地区の日枝神社の祭礼に奉納されたといわれている農民歌舞伎で約280年以上もの間、地元の人々の熱心な想いに支えられてきました。また「雪中芝居」「寒中芝居」とも呼ばれるように厳冬の季節に屋外で上演する形式が今も継承されています。

管理栄養士からの おたより



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

今月の
テーマ

「幸たんぱく食」と「口腔ケア」について
お話しします！



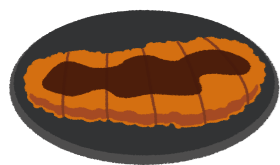
幸たんぱく食ってどんなお食事？

幸たんぱく食には2つの特徴があります。

01. 高齢者が1日に必要なたんぱく質の約1/3(20g)が毎食しっかり摂れます。
(65歳以上のたんぱく質摂取の推奨量は、男性1日60g、女性1日50g)

※日本人の食事摂取基準(2025年版)より

たんぱく質は筋肉や骨などの体を作るもととなり、体力の低下を防ぐ大切な栄養素です。たんぱく質を多く含む食品は、肉・魚・卵・大豆・大豆製品などがあり、幸たんぱく食はそれらを食べ残さない量で摂取できるように組み合わせたお食事となっております。



肉



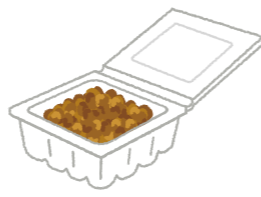
魚



卵



大豆



大豆製品

02. 口腔ケアを意識したおかずを取り入れています。

口腔機能の維持・回復に向けたおかず(当社調べ)を毎食1つ以上取り入れています。



口腔ケアとは？

虫歯や歯周病にならないためにお口の中を清潔に保つことや、食べる・話すなどの基本的な口の動きの機能維持をすることを「口腔ケア」と言います。健康で長生きする為には、口からしっかりお食事(栄養)を摂ることが欠かせません。そのためにも口腔ケアは、口腔機能の維持だけでなく、全身の健康やQOL(生活の質)を向上させる上で大切な要素となります。



口腔ケアを意識したおかずとは？

酸味や辛味のあるおかずやグルタミン酸やアルギン酸を多く含む海藻類、乳酸菌を含む漬物類は、唾液の分泌を促し、口腔内の自浄作用により口腔内の細菌や食事のカスが除去される効果が期待できるため、口腔ケアを意識したおかずとしています。また、ある程度の噛む力や噛む回数を必要とするおかず、口を大きく開けることが必要なおかずは口周りの筋肉や舌を動かす必要があるため「咀嚼力」が養われ、口腔機能の低下を防ぐことが期待できるため、こちらも口腔ケアを意識したおかずとしています。口腔ケアの基本は、毎日のうがいや歯磨きを始めとしたセルフケアですが、日々の食事にも気を配ることで健康寿命の延伸につながることを期待できます。




＼ 今月の 地産外商 メニュー ＼

★ピックアップ食材★

月 日 曜日 日直

「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。



高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん

高知県産のしし唐を使用してお惣菜を作りました。しし唐は食べやすいように、一口大にカットしています。しし唐と玉ねぎ、人参を合わせ、酸味のある甘酢あんで全体をバランスよくまとめました。



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。



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。



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。



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を作りました。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立てました。

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

春風が運ぶ東北の恵み弁当 ～みちのく弁当～

22日



[エネルギー]555kcal [たんぱく質]18.9g [食塩相当量]2.2g



4月のご馳走の日は、2024年1月のご馳走の日にご提供した「みちのく弁当」シリーズの第2弾として、「春風が運ぶ東北の恵み弁当」をお届けいたします。

長い歴史の中で育まれてきた伝統の味わいを、心を込めて詰め合わせております。

東北の各地に伝わる郷土料理を通じて、旅をしているような気分を味わっていただける贅沢なお弁当です。

素材の持ち味を活かした調理法と、代々受け継がれてきた味付けで、昔懐かしさと新鮮さが1つのお弁当箱で共演した逸品に仕上がりました。

いかにんじん れんこんのずんだ和え 出汁巻き玉子



牛肉の芋煮

南部町に薫る阿房宮なます

青森県産長芋と胡瓜の和え物

牛肉の芋煮

東北の味を全国のご利用者様に召し上がっていただきたいという思いから、山形県の郷土料理の1つである芋煮を作りました。地域によって味付けや具材は異なりますが、今回は内陸部で主流とされている牛肉を使用し、醤油味に仕立てました。本来は汁物として食されていますが、ご利用者様にお弁当でもお楽しみいただけるよう、深い味わいはそのままに、汁を減らし、具材感たっぷりの主菜として仕上げました。芋煮は家族や友人が河原に集い、大鍋を囲んで楽しむ「芋煮会」という形で、年間行事の1つとして親しまれてきました。ご利用者様も芋煮を通して懐かしい思い出や大切な人とのつながりを感じていただければ幸いです。

いかにんじん

スルメイカ(干物)とにんじんを細切りにし、醤油・砂糖・酒等の甘辛いタレに漬け込んだ、福島県の郷土料理です。甘味のあるタレと、スルメイカ・にんじんの歯応えを楽しむ逸品ですが、今回はご高齢者向けにやわらかく仕上げました。細切りの昆布を加えることで、スルメイカと昆布のうま味が口の中に広がり、ご飯のお供やお酒のあてとなる一品です。

れんこんのずんだ和え

ずんだは宮城県の代表的な郷土料理で、牛タン、笹かまぼこと並ぶ三大名物の1つです。ずんだは餅と合わせることが多いイメージですが、れんこんや茄子、里芋等の野菜を使った料理も親しまれており、今回は枝豆の色が引き立つよう、れんこんと合わせました。れんこんはご高齢者でも食べやすいよう薄切りにし、醤油とかつお出汁で枝豆本来の甘さが感じられるよう仕立てました。

南部町に薫る阿房宮なます

青森県南部町の特産品である食用菊「阿房宮」は、食用菊の中でも色が鮮やかで、香りや食感も優れている高級品種です。お浸しや和え物、味噌汁等幅広い料理に使われています。黄色は宅配クック123のユニフォームの色でもあり、ご利用者様に安心をお届けできるよう、あえて黄色の菊を選びました。今回は「阿房宮」の特徴である黄色が映えるよう、なますにしてお弁当全体を彩り良く仕上げました。

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。

出汁巻き玉子

一口食べるとお出汁の風味が広がる自慢の逸品です。

1 週目

普通食

	昼食	夕食
1 (火)	鶏肉と蓮根のチリソース ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 黒豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g	気仙沼産カツオカツ ● 豆サラダ ● 畑のお肉の旨煮 ★ 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 577kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.9g
2 (水)	にしん甘辛煮 付) 味付いんげん ● ミートボール(柚子おろし) ● 高野豆腐の含め煮 ● ささがきぎんぴらごぼろ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.6g	豚肉の葱塩ソース ● 焼きそば ● 出汁巻き玉子 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.4g
3 (木)	大葉香るささみカツ ● おかず豆 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 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] 541kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.7g	さば煮付け 付) 花形人参 ● さつまいもの甘煮 ● 大根サラダ ● おくらと湯葉のお浸し ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 563kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.1g
4 (金)	豚肉のレモンソース ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● ラタトゥイユ ● 鶏レバー煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.7g	麻婆豆腐 ● しゅうまい ● 鶏肉と春雨の中華和え ● わさび菜おひたし ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.2g
5 (土)	和風おろしソースハンバーグ 付) ペペロンチーノ ● 小松菜の和え物 ● 花野菜のポトフ ● ツナマヨコーン ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.5g	いわし山椒煮 付) 人参煮 ● 切干大根煮 ● 鶏さつま揚げ ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.6g
6 (日)	メバル塩焼き 付) チンゲン菜のお浸し ● 蓮根そぼろ ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● うずら豆 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.2g	牛肉と野菜のオイスターソース ● ほうれん草コーンバター ● 厚焼き玉子(関東風) ● キャベツのマリネ ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.3g

2 週目

普通食

	昼食	夕食
7 (月)	鶏肉と茄子の黒酢あん ● マカロニと果物のサラダ ● ロールキャベツ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.5g	サーモンフライ(タルタルソース) ● 豆ひじき ● ささがきごぼろと薩摩揚げの金平 ● おくらのおかか和え ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g
8 (火)	ぶり煮付け 付) 味付いんげん ● 菜の花の辛子和え ● がんもと野菜の含め煮 ● 大根とルッコラのサラダ ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.8g	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 肉入り野菜炒め ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.8g
9 (水)	豚肉と野菜のガーリック風味 ● 筍土佐煮 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 五目厚焼き玉子 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.2g	あじ西京焼き 付) 花形人参 ● さつま芋煮 ● 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 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.4g
10 (木)	さわら塩焼き 付) れんこんの甘酢漬け ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 花斗六豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉の柳川風 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 五目揚げ豆腐 ● 高菜ナムル ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.2g
11 (金)	牛すき焼き風コロッケ ● お豆と昆布の煮物 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ささみの梅肉和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 574kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.2g	にしんみぞれ煮 付) 味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 畑のお肉の旨煮 ● 野菜のマリネ ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.6g
12 (土)	さば味噌煮 付) 花形人参 ● 焼きそば ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ささがきぎんぴらごぼろ ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.8g	肉じゃが ● ミートボール(オニオンソース) ● あおさ入り玉子焼き ● 大豆ちりめん ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.7g
13 (日)	豚肉のトマトソース ● ポテトサラダ ● 鶏さつま揚げ ● おくらの胡麻和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.9g	黄金カレー唐揚げ ● 小松菜の和え物 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 小豆煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.9g

13 ※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。 14



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニューム食

3週目

普通食

	昼食	夕食
14 (月)	いわし紀州煮 付)人参煮 ● 切干大根煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● わさび菜おひたし ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● パンプキンサラダ ● キャベツの洋風煮 ● いんげんのピーナッツ和え ★おかか佃煮 ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.2g
15 (火)	厚揚げの塩そばろあん ● 豆サラダ ● ポテトとウインナー ● 人参しりしり ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g	赤魚味噌焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ひじき煮 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● うずら豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.0g
16 (水)	白身フライ(タルタルソース) ● 桜えび入り和風パスタ ● チキンポールトマトソース ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.9g	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ● 菜の花の辛子和え ● 高野豆腐の含め煮 ● ツナマヨコーン ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.0g
17 (木)	酢豚 ● しゅうまい ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.0g	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● ささげのお浸し ● 厚焼き玉子(関東風) ● 鶏レバー煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.1g
18 (金)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● スクランプルエッグ(人参) ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 花斗六豆 ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.9g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 大葉入り豆腐団子 ● 高菜ナムル ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.7g
19 (土)	ゴーヤチャンプルー ● 野菜しんじょう ● 大根サラダ ● 片口いわし浅炊き ★おかか昆布 ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.3g	いかフライ ● 干し海老入り卵の花 ● がんもと野菜の含め煮 ● 合鴨スモーク ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.9g
20 (日)	あじみりん焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 豆ひじき ● ラタトゥイユ ● 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] 456kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.2g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● マカロニサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 人参しりしり ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.1g

4週目

普通食

	昼食	夕食
21 (月)	鶏肉とインゲンのオイスターソース ● さつまいもの甘煮 ● 大根のそぼろあん ● 若布と干し海老の当座煮 ● そら豆 ● ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.6g	さば塩焼 付)花形人参 ● 小松菜の和え物 ● ささみフライ(梅入り) ● ごぼうサラダ ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 2.1g
22 (火)	春風が運ぶ東北の恵み弁当 ～みちのく弁当～ ★ご馳走の日★ 内容はP.11-12をご覧ください 	鶏肉の二色巻き ● お豆と昆布の煮物 ● キャベツの洋風煮 ● ツナマヨコーン ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.7g
23 (水)	麻婆茄子(角一味噌) ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● おくらと湯葉のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.3g	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● ミートボール(柚子おろし) ● ポテトとウインナー ● うずら豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.6g
24 (木)	スケソウダラ煮付け 付)味付いんげん ● 焼きそば ● 畑のお肉の旨煮 ● 高菜ナムル ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.2g	鶏ごぼうフライ ● なます ● 高野豆腐の含め煮 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.8g
25 (金)	プレーンオムレツ(ミートソース) ● ささげのお浸し ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ツナとほうれん草の和え物 ★おかか佃煮 ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.1g	さわらみりん焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● パンプキンサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● おくらの胡麻和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.5g
26 (土)	豚肉の生姜風味 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 小豆煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 豆ひじき ● 花野菜のポトフ ● 大根とルッコラのサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.3g
27 (日)	★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) ● ミートボール(オニオンソース) ● 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 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.0g	カツオ煮付け 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 鶏肉入り玉子とじ ● わさび菜おひたし ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.7g



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニューム食

5週目

普通食

	昼食	夕食
28 (月)	えびフライ(タルタルソース) ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● 黒豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.7g	豚肉とがんもの含め煮 ● マカロニと果物のサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 一口照り焼きチキン ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.8g
29 (火・祝)	若鶏のカレー焼き 付)ナポリタン ● ひじき煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● かにかま入り玉子 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.0g	あじ塩焼き 付)味付いんげん ● 切干大根煮 ● チキンポールトマトソース ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.8g
30 (水)	ぶり照焼 付)華かまぼこ ● さつまいもの甘煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小松菜のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.6g	メンチカツ ● ツナの梅風味パスタ ● 野菜と木耳の彩り炒め ● おくらのおかか和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g

井メニュー

※井メニューは一部取り扱いのない店舗がございます。詳しくは、直接店舗にお問い合わせください。



1週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
1 (火)	鶏肉と蓮根のチリソース ▲ 五目厚焼き玉子 ▲ 厚揚げのそぼろあん ▲ はりはり漬 ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.7g	気仙沼産カツオカツ ▲ イカのマリネ ▲ ささみの梅肉和え ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ ザーサイ炒め ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.1g
2 (水)	にしん甘辛煮 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ 小松菜のお浸し ▲ じゃが芋と人参の煮物 ▲ 塩えんどう豆 ▲ ミートボール(柚子おろし) ▲ ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.6g	豚肉の葱塩ソース ▲ 竹輪とじゃこの煮物 ▲ 出汁巻き玉子 ▲ 桜でんぶ ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.6g
3 (木)	大葉香るささみカツ ▲ 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 ▲ おさかなハンバーグ ▲ カラフルピクルス ▲ ニら入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 577kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g	さば煮付け 付)花形人参 ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 豚肉入り甘辛春雨 ▲ おかか生姜 ▲ 蓮根そぼろ ▲ ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.8g
4 (金)	豚肉のレモンソース ▲ 鶏レバー煮 ▲ ブロッコリーのカニカマあんかけ ▲ 胡瓜漬け ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g	麻婆豆腐 ▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ 蒸し鶏胡麻和え ▲ あおさ入り玉子焼き ▲ 大根としその実の漬物 ▲ しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.3g
5 (土)	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)ペペロンチーノ ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 鶏肉のクリーム煮 ▲ そら豆 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 587kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.5g	いわし山椒煮 ▲ がんもの煮物 ▲ 一口照り焼きチキン ▲ 茄子と挽肉の味噌炒め ▲ あみ佃煮 ▲ ほうれん草と人参の煮浸し ▲ ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.5g
6 (日)	メバル塩焼き 付)チンゲン菜のお浸し ▲ ごぼうサラダ ▲ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ▲ しそ昆布 ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 1.5g	牛肉と野菜のオイスターソース ▲ 胡瓜とツナの酢の物 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ カリフラワーと海老のサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.1g

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
7 (月)	鶏肉と茄子の黒酢あん ▲ ミートマカロニ ▲ 黒豆 ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ しば漬け ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.0g	サーモンフライ(タルタルソース) ▲ ほうれん草ベーコン ▲ そぼろ入り人参きんぴら ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ くるみ味噌 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 598kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g
8 (火)	ぶり煮付け 付)味付いんげん ▲ 大根とルッコラのサラダ ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ 白菜漬け ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 1.6g	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 広島菜漬け ▲ ス克蘭ブルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g
9 (水)	豚肉と野菜のガーリック風味 ▲ 五目厚焼き玉子 ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ★おかか昆布 ▲ ふきと油揚げの田舎煮 ▲ ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.3g	あじ西京焼き 付)花形人参 ▲ チンゲン菜と人参のお浸し ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ さつま芋煮 ▲ ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.4g
10 (木)	さわら塩焼 付)れんごんの甘酢漬け ▲ おくらの胡麻和え ▲ キャベツの洋風煮 ▲ 刻みたくあん ▲ カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 1.5g	鶏肉の柳川風 ▲ 彩かにかまサラダ ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ 厚揚げのそぼろあん ▲ 切り昆布煮 ▲ ツナの梅風味パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g
11 (金)	牛肉の甘辛焼き ▲ 枝豆とコーンの洋風煮 ▲ 揚げ団子のオイスターソース ▲ あみ佃煮 ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.4g	にしんみぞれ煮 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ 鶏そぼろ ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.8g
12 (土)	さば味噌煮 付)花形人参 ▲ うずら豆 ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ★胡瓜とアカモクの酢の物 ▲ 筍土佐煮 ▲ ごはん [エネルギー] 596kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.4g	肉じゃが ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 小松菜とちくわの煮浸し ▲ あおさ入り玉子焼き ▲ 桜でんぶ ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.0g
13 (日)	豚肉のトマトソース ▲ ツナサラダ ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ 高菜ちりめん ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.4g	黄金カレイ唐揚げ ▲ イカのマリネ ▲ 小豆煮 ▲ 花野菜のポトフ ▲ 白菜漬け ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
14 (月)	いわし紀州煮 ▲ がんもの煮物 ▲ わさび菜おひたし ▲ 蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲ 胡瓜漬け ▲ 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] 1.9g	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)ペペロンチーノ ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ じゃが芋と人参の煮物 ★おかか佃煮 ▲ 菜の花の辛子和え ▲ ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.4g
15 (火)	厚揚げの塩そぼろあん ▲ イカとグリーンピースバター風味 ▲ 一口照り焼きチキン ▲ 豚肉入り甘辛春雨 ▲ しそ昆布 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.5g	メバル煮付け 付)オクラのお浸し ▲ 高菜ナムル ▲ 大根サラダ ▲ くるみ味噌 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 2.0g
16 (水)	白身フライ(タルタルソース) ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 大豆ちりめん ▲ チキンポールトマトソース ▲ 畑のお肉しぐれ煮 ▲ ささげの胡麻和え ▲ ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ▲ ツナマヨコーン ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 大根としその実の漬物 ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g
17 (木)	酢豚 ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ 薩摩揚げ ▲ 胡瓜の生姜漬け ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.4g	銀ひらす照焼き 付)味付いんげん ▲ チンゲン菜と人参のお浸し ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ はりはり漬 ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.2g
18 (金)	サーモンバーグ ▲ イカのマリネ ▲ 花斗六豆 ▲ 鶏肉のクリーム煮 ▲ 肉味噌(角一味噌) ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 556kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ ラタトゥイユ ▲ そら豆 ▲ ツナの梅風味パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.4g
19 (土)	ゴーヤチャンプルー ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 鶏レバー煮 ▲ 花野菜のポトフ ★おかか昆布 ▲ ジャンボ肉だんご ▲ ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.5g	いかフライ ▲ ミートマカロニ ▲ 黒豆 ▲ 豚肉とポテトのカレーソース ▲ 高菜ちりめん ▲ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ ごはん [エネルギー] 587kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.9g
20 (日)	あじみりん焼き 付)れんごんの甘酢漬け ▲ 枝豆とコーンの洋風煮 ▲ とりごぼう ▲ 刻みたくあん ▲ 焼きそば ▲ ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 1.6g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ▲ ささみの梅肉和え ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ 木耳生姜 ▲ ス克蘭ブルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.3g

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



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニューム食

	昼食	夕食
21 (月)	鶏肉とインゲンのオイスターソース ☀️ ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ 大根のそぼろあん ▲ 桜でんぶ ▲ カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.9g	さば塩焼 🌙 付)花形人参 ▲ かにかま入り玉子 ▲ ロールキャベツ ▲ 白菜漬け ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 1.7g
22 (火)	牛肉の芋煮 +ご馳走の日+ ☀️ ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ いかにんじん ▲ れんこんのずんだ和え ▲ 出汁巻き玉子 ▲ 南部町に薫る阿房宮なます ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.3g	鶏肉の二色巻き 🌙 ▲ 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 ▲ ふきと油揚げの田舎煮 ▲ ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g
23 (水)	麻婆茄子(角一味噌) ☀️ ▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ わさび菜おひたし ▲ 鶏さつま揚げ ▲ ザーサイ炒め ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 2.3g	いわしかつお節煮 🌙 ▲ ちくわの煮物 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 鶏肉入り玉子とじ ▲ 広島菜漬け ▲ ミートボール(柚子おろし) ▲ ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 2.1g
24 (木)	スケソウダラ煮付け ☀️ 付)味付いんげん ▲ 小豆煮 ▲ 春雨と野菜のそぼろ炒め ▲ しば漬け ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.0g	鶏ごぼうフライ 🌙 ▲ イカのマリネ ▲ 五目厚焼き玉子 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ しそ昆布 ▲ 菜の花の辛子和え ▲ ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.6g
25 (金)	プレーンオムレツ(ミートソース) ☀️ ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 一口照り焼きチキン ▲ かぶの湯葉あんかけ ★おかか佃煮 ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.0g	ホキ西京焼き 🌙 付)れんこんの甘酢漬け ▲ うずら豆 ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 畑のお肉しぐれ煮 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.5g
26 (土)	豚肉の生姜風味 ☀️ ▲ 竹輪とじゃこの煮物 ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ▲ くるみ味噌 ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.5g	ハンバーグ(トマトソース) 🌙 付)ペペロンチーノ ▲ 小松菜のお浸し ▲ 鶏肉のクリーム煮 ▲ 塩えんどう豆 ▲ 厚揚げのきのこあんかけ ▲ ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g
27 (日)	★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) ☀️ ▲ チンゲン菜と人参のお浸し ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ 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] 467kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.0g	カツオの煮付け 🌙 付)花形人参 ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ キャベツの洋風煮 ▲ 刻みたくあん ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 1.5g



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニューム食

	昼食	夕食
28 (月)	えびフライ(タルタルソース) ☀️ ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ ささみの梅肉和え ▲ じゃが芋と人参の煮物 ▲ 高菜ちりめん ▲ 筍土佐煮 ▲ ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.8g	豚肉とがんもの含め煮 🌙 ▲ 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 ▲ 切り昆布煮 ▲ つくねの甘酢あん ▲ ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.3g
29 (火・祝)	若鶏のカレー焼き ☀️ 付)ナポリタン ▲ ツナマヨコーン ▲ 花野菜のポトフ ▲ はりはり漬 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.8g	あじ塩焼き 🌙 付)味付いんげん ▲ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ▲ ポテトとウインナー ▲ 広島菜漬け ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 22.5g [食塩相当量] 1.6g
30 (水)	ぶり照焼 ☀️ 付)華かまぼこ ▲ 大根とルッコラのサラダ ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ 焼きそば ▲ ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 1.8g	メンチカツ 🌙 ▲ イカとグリーンピースバター風味 ▲ 鶏レバー煮 ▲ ラタトゥイユ ▲ 桜でんぶ ▲ 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] 21.0g [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

1 週目

健康ボリューム食

2 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
1 (火)	スケソウダラ煮付け 付)オクラのお浸し ◆ なます ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 613kcal [たんぱく質] 27.2g [食塩相当量] 2.2g	ヒレカツ ◆ ささげのお浸し ◆ 豆腐干と野菜の中華和え ◆ 豆サラダ ◆ 昆布ちりめん ★ 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん ◆ ごはん [エネルギー] 692kcal [たんぱく質] 22.3g [食塩相当量] 2.6g
2 (水)	鶏肉のデミグラスソース ◆ 蓮根練り胡麻ドレッシング ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 塩えんどう豆 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 623kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.4g	あじ西京焼き 付)ふきの含め煮 ◆ ちくわの炒り煮 ◆ 豚肉の黒胡椒ソース ◆ 焼きそば ◆ しば漬け ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 670kcal [たんぱく質] 28.1g [食塩相当量] 2.9g
3 (木)	ミルフィーユカツ ◆ 野菜のマリネ ◆ キャベツの洋風煮 ◆ 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] 636kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.3g	牛焼肉 ◆ 小松菜とツナの煮浸し ◆ ブロッコリーと海老のサラダ ◆ さつまいもの甘煮 ◆ おかか生姜 ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 679kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.9g
4 (金)	さわら塩焼き 付)花形人参 ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ 胡瓜漬け ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 624kcal [たんぱく質] 31.9g [食塩相当量] 2.4g	肉じゃが ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ しゅうまい ◆ 大根としその実の漬物 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 634kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.5g
5 (土)	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆ ビーフン ◆ 小松菜の和え物 ◆ 切り昆布煮 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 673kcal [たんぱく質] 26.4g [食塩相当量] 2.6g	にしん甘辛煮 付)人参煮 ◆ あおさ入り玉子焼き ◆ 切干大根煮 ◆ あみ佃煮 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 601kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.9g
6 (日)	豚肉の柳川風 ◆ ちんげん菜とちくわの胡麻和え ◆ 蓮根そぼろ ◆ 紅芯大根 ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 607kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.5g	麻婆豆腐 ◆ 中華春雨 ◆ 焼ギョーザ ◆ ほうれん草コーンバター ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 3.0g

	昼食	夕食
7 (月)	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ しば漬け ◆ 枝豆とコーンの洋風煮 ◆ ごはん [エネルギー] 615kcal [たんぱく質] 30.4g [食塩相当量] 2.0g	唐揚げ いかフライ ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ 豆ひじき ◆ ザーサイ炒め ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 756kcal [たんぱく質] 24.7g [食塩相当量] 2.5g
8 (火)	豚肉の黒酢あん ◆ 和風とろとろ玉子 ◆ かぼちゃの田舎煮 ◆ 菜の花の辛子和え ◆ 白菜漬け ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 628kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 3.3g	鶏つくね焼き(金平入り) 付)ブロッコリーのお浸し ◆ ほうれん草ナムル ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 塩えんどう豆 ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 3.3g
9 (水)	さば煮付け 付)オクラのお浸し ◆ ささげの胡麻和え ◆ 筍土佐煮 ◆ 赤しそ大根 ◆ 五目厚焼き玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 736kcal [たんぱく質] 26.6g [食塩相当量] 2.0g	豚ロース生姜焼き 付)キャベツと人参の炒め ◆ 野菜のおろし南蛮 ◆ さつま芋煮 ◆ 胡瓜漬け ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 606kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.5g
10 (木)	炙りチキンのトマトソース 付)ツイストマカロニ ◆ カリフラワーとウインナーの煮物 ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 刻みたくあん ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 664kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 1.9g	メバル煮付け 付)ふきの含め煮 ◆ とりごぼう ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 切り昆布煮 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 620kcal [たんぱく質] 28.3g [食塩相当量] 2.6g
11 (金)	白身魚甘酢きのこあん ◆ 小松菜のお浸し ◆ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ あみ佃煮 ◆ ささみの梅肉和え ◆ ごはん [エネルギー] 688kcal [たんぱく質] 25.6g [食塩相当量] 2.9g	ミートオムレツ(トマトケチャップ) ◆ 蓮根練り胡麻ドレッシング ◆ 牛肉と野菜の洋風煮 ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 鶏そぼろ ◆ 野菜のマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 600kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.2g
12 (土)	ネギ塩豚焼肉 ◆ いんげんの生姜醤油和え ◆ さつまいもの蜜がけ ◆ 焼きそば ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 686kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.5g	鶏肉のデミグラスソース ◆ 大根サラダ ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 広島菜漬け ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 2.3g
13 (日)	あじみりん焼き 付)花車かまぼこ ◆ 鶏肉の黒酢風味 ◆ ポテトサラダ ◆ しそ昆布 ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 30.2g [食塩相当量] 2.2g	海老フライ(タルタルソース) ささみチーズフライ ◆ ラクトウイユ ◆ 小松菜の和え物 ◆ 白菜漬け ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 694kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.6g

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
14 (月)	豚肉の味噌仕立て ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ 厚揚げのそぼろあん ◆ 切干大根煮 ◆ 胡瓜漬け ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 646kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.9g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ◆ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ◆ パンプキンサラダ ★おかか佃煮 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 665kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 3.3g
15 (火)	鶏唐揚げの香味ソース ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 豆サラダ ◆ 高菜ちりめん ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 664kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 2.5g	豚角煮 付)チンゲン菜のお浸し ◆ きのご入金平牛蒡炒め ◆ ひじき煮 ◆ 野菜菜入り大根の漬物 ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 708kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.3g
16 (水)	ビーフメンチカツ ◆ カラフルピクルス ◆ 豚肉とポテトのカレーソース ◆ 桜えび入り和風パスタ ◆ 切り昆布煮 ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 769kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 3.2g	ぶり照焼き 付)花形人参 ◆ 根菜の香味炒め ◆ 菜の花の辛子和え ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 666kcal [たんぱく質] 28.7g [食塩相当量] 2.1g
17 (木)	豚肉炙り焼き ◆ おくらのおかか和え ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ しゅうまい ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 627kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 3.0g	麻婆茄子 ◆ ザーサイ炒め ◆ 五目揚げ豆腐 ◆ ささげのお浸し ◆ 塩えんどう豆 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 626kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 3.0g
18 (金)	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆ 野菜とペンネのケチャップ炒め ◆ ス克蘭ブルエッグ(人参) ◆ 肉味噌(角一味味噌) ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 697kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.2g	いわし山椒煮 付)人参煮 ◆ 鶏さつま揚げ ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ 赤しそ大根 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 622kcal [たんぱく質] 26.5g [食塩相当量] 2.3g
19 (土)	牛肉のオイスターソース ◆ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆ 野菜しんじょう ★おかか昆布 ◆ 片口いわし浅焼き ◆ ごはん [エネルギー] 658kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.7g	ミルフィーユカツ ◆ 青菜ピーナッツ和え ◆ カリフラワーサラダ ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 白菜漬け ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 755kcal [たんぱく質] 22.5g [食塩相当量] 2.7g
20 (日)	豚肉とアスパラの塩ダレソース ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ 豆ひじき ◆ 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] 605kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.6g	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆ ささげの胡麻和え ◆ マカロニサラダ ◆ 胡瓜漬け ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 627kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 2.3g

	昼食	夕食
21 (月)	にしん甘辛煮 付)オクラのお浸し ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ さつまいもの甘煮 ◆ そら豆 ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 606kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.0g	白身フライ(タルタルソース)大葉香るささみカツ ◆ 春雨と野菜のそぼろ炒め ◆ 小松菜の和え物 ◆ 切り昆布煮 ◆ ごぼうサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 769kcal [たんぱく質] 24.7g [食塩相当量] 2.8g
22 (火)	牛肉の芋煮 +ご馳走の日+ ◆ 南部町に薫る阿房宮なます ◆ 出汁巻き玉子 ◆ ほうれん草と油揚げのお浸し ◆ いかにんじん ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ れんこんのずんだ和え ◆ ごはん [エネルギー] 622kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.6g	トマトソースハンバーグ ◆ 野菜のマリネ ◆ 花野菜のポトフ ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ あみ佃煮 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 666kcal [たんぱく質] 24.5g [食塩相当量] 2.9g
23 (水)	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ◆ 豚肉の黒胡椒ソース ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 大根としその実の漬物 ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 644kcal [たんぱく質] 25.8g [食塩相当量] 2.4g	豚ロースのオニオンソース 付)ブロッコリーのお浸し ◆ キャベツとカニカマのサラダ ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 広島葉漬け ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 623kcal [たんぱく質] 22.3g [食塩相当量] 2.8g
24 (木)	ミートオムレツ(トマトケチャップ) ◆ キャベツのマリネ ◆ おさかなハンバーグ ◆ 焼きそば ◆ しば漬け ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 622kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 3.1g	チキンカツ ◆ 山菜とちくわの炊き合わせ ◆ ラトトウイユ ◆ なます ◆ 桜でんぶ ◆ 枝豆とコーンの洋風煮 ◆ ごはん [エネルギー] 610kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.1g
25 (金)	ぶり煮付け 付)人参煮 ◆ 中華春雨 ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ ささげのお浸し ★おかか佃煮 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 637kcal [たんぱく質] 26.6g [食塩相当量] 2.3g	牛肉のカレーソース ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ パンプキンサラダ ◆ 白菜漬け ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 765kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.7g
26 (土)	麻婆豆腐 ◆ 小松菜とじゃこのお浸し ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 610kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.0g	さば味噌煮 付)ふきの含め煮 ◆ 野菜と豚肉の炊き合わせ ◆ 豆ひじき ◆ 胡瓜漬け ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 784kcal [たんぱく質] 25.9g [食塩相当量] 2.7g
27 (日)	鶏肉ときのこのガーリックソテー 付)ナポリタン ◆ さつまいもとリンゴの甘煮 ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ あみ佃煮 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 636kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 1.9g	ネギ塩豚焼肉 ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ 蓮根そぼろ ◆ 刻みたくあん ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 602kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.9g

	昼食	夕食
28 (月)	ヒレカツ ◆カラフルピクルス ◆高野豆腐の含め煮 ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆胡瓜の生姜漬け ◆黒豆 ◆ごはん [エネルギー] 691kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 2.2g	赤魚白醤油風味焼き 付)オクラのお浸し ◆青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆マカロニと果物のサラダ ◆紅芯大根 ◆一口照り焼きチキン ◆ごはん [エネルギー] 604kcal [たんぱく質] 28.6g [食塩相当量] 1.7g
29 (火・祝)	デミグラスソースハンバーグ 付)ブロッコリーのお浸し ◆キャベツの洋風煮 ◆ひじき煮 ◆ザーサイ炒め ◆かにかま入り玉子 ◆ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 3.3g	豚肉の黒酢あん ◆マロニー中華風 ◆ちくわの炒り煮 ◆切干大根煮 ◆広島菜漬け ◆若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ごはん [エネルギー] 625kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 3.4g
30 (水)	牛焼肉 付)キャベツと人参の炒め ◆厚揚げのそぼろあん ◆さつまいもの甘煮 ◆しば漬け ◆小松菜のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 634kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.0g	大きな海老フライ(タルタルソース) ◆チンジャオロース ◆ツナの梅風味パスタ ◆塩えんどう豆 ◆おくらのおかか和え ◆ごはん [エネルギー] 684kcal [たんぱく質] 20.0g [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。

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。先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:おしゃれなばあ〜ば
 右:ベジタブルなイケじ〜い
 栃木県栃木市 うさびよんさん
 笑顔で心やわらぎ食で繋がるフレイル予防に♡



**インテリ
じいちゃんかな!**

川崎さつき橋店 ひいばーちゃんさん

いつもありがとうございます。おいしくいただいております。



**気持ちだけ
ハローウィン**



げんき

小松加賀店 2人さん



えがお



ハテナ?さん

静岡桜橋店 草花咲代さん

いつもお届けくださりありがとうございます。美味しくいただいております。



お酒落してお出かけ



**ちょっとおませな
女の子**

長岡店 小杉文子さん

いつもおいしいお弁当をいただいております。



**サラリーマンの
お父さん**



**たべものでびっくり
したねえちゃん**

小松加賀店 大田幸恵さん

しっかり食べて元気でいきましょう。



**大きなイヤリングな
素敵なママ**



**なんでも食べよう
お母さん**

小松加賀店 大田芳子さん

いつもお弁当ありがとう。とてもおいしいです。



**大きく目ひらいて
おじいちゃん**



左:夏の味覚の好きな人

右:秋の味覚の好きな人

砺波・小矢部店

真っ赤なチューリップさん

夕食弁当おかずと朝のパンと牛乳を毎日宅配してもらっています。ご飯は炊いています。買い物代行も大助かりです。ありがとうございます!感謝です!



無題

小松加賀店 中田征子さん



無題



あははガール

静岡桜橋店 たんぽぽさん

おいしいお弁当と楽しい企画をありがとうございます。



ベジタブルマン



**左:お髭がダンディな
おじさん**

右:ハデハデ

南国ガール

浜松東店 ヒーちゃんさん

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！



無題

浜松東店 山本賀代さん



無題

浜松東店 山本賀代さん



あははの野菜顔

砺波・小矢部店 エンコさん



野菜美人



笑っているの？

砺波・小矢部店 中林佑孝さん
優しいお父さんにしたかったけれど、



無題

浜松東店 池野みよさん



無題



雨上がりの休日

静岡桜橋店 長島恵子さん



かわいいワンコ

浜松東店 松島延子さん



デート

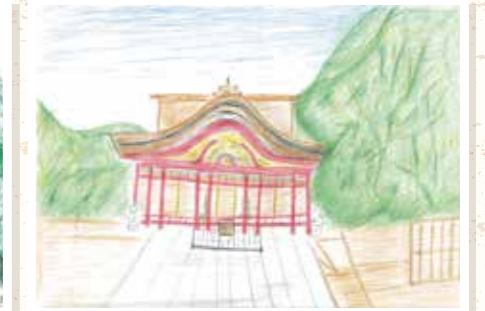
浜松東店 大石靖子さん
80才も過ぎて初めてのちぎり絵、楽しい時を過ごさせてもらいました。ありがとう。



岡崎中央店 丸山弘さん



かなざわ店 大橋啓修さん



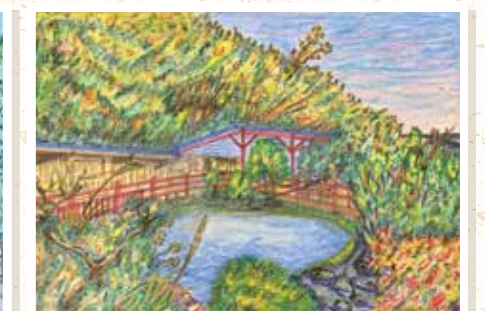
神奈川県鎌倉市 鎌田たいみさん



高岡店 青木政和さん



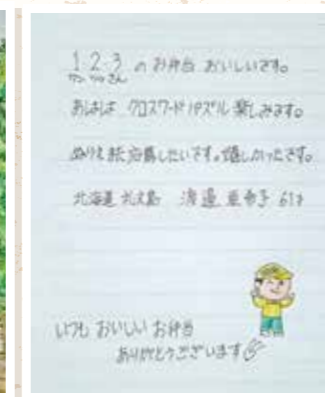
沼津三島店 佐々木洋子さん



北総店 篠塚幸子さん



礼文店 渡邊亜希子さん



北総店 佐藤正敏さん



さいたま見沼店 飯島寿美子さん



北総店 鈴木千代子さん



砺波・小矢部店 鳩澤洋子さん



高岡店 門野敏子さん



砺波・小矢部店 中林佑孝さん



俳句・川柳・短歌

宅配の
弁当かこみ
あははのは

さいたま見沼店
原進さん

正月や
リハビリ生活
何も変わらず

河内昌蔵さん
市原店



今週から宅配クック123に初めてお世話になり、その美味しさや親切さありがたさをひしひしと感じています。よろしくお願いします。

皆さまからの作品・おたよりを募集します!



イラスト・おたより・俳句や川柳 など自由にお寄せください

ご投稿先

◆ ファックスの場合

03-3548-8318

◆ 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、弊社に対し著作者人格権を行使しないものとします。

思い出し

クロスワードパズル

vol. 29

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

図書館ではなく...



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

答え



🔑 コのカギ

- 昭和の漫画を代表する『鉄腕アトム』。作者は「漫画の神様」手塚——
- 細長いものを数えるときに使う言葉
- 入り口から出口までウロウロ
- 複数の繊維がまざっています。綿とウールの——生地
- 『黄金——』は紙芝居の主人公
- 一つの部屋。マンションの——で事務所を開いています
- ちょっとの時間。——の夢
- 永久のエイキュウではない読み方
- 晴れの日にさします
- おもだって調査や審査をする人
- 『ひみつの——ちゃん』は赤塚不二夫の少女漫画。テクマクマヤコンを唱えた人も多いかな
- 天に任せることも

先月号の答え

ハナフダ

1	シ	ヨ	ダ	ナ		オ	ス
2	ヤ	セ		ガ	イ	ト	ウ
3	イ	カ	ダ		フ	シ	メ
		シ		ト	キ		イ
4	ニ	ホ	ン	シ		シ	ガ
5	シ	ン		ハ	ヤ	ワ	ザ

- 「すごい!」とか「さすが!」とか。言われると嬉しいロケインとも言います。日本語で言う「」署名して入る」かな
- 青森県の市。恐山があります
- ドラえもんは猫型——
- つかいみち。——不明金
- 人が仙人になります。——登仙
- 4月、新生活に向けて——する人も多いですね
- 方舟を作った人
- ウィークエンドとも言います
- 昭和を代表する4コマ漫画。作者は長谷川町子

🔑 タテのカギ