

抽選で合計**200**名様に

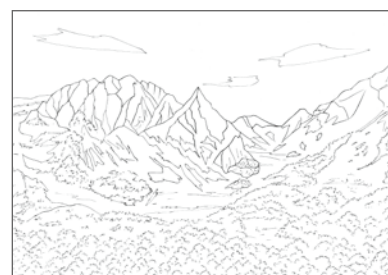
大人のための123ぬりえ プレゼント!

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「千畳敷カール(長野県)」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

南アルプスの高山植物の宝庫です。ぬりえは千畳敷カールの秋をイメージして彩色しました。高山植物が色づく様子を表現してみましょう。10月中旬頃から初雪が見られます。

スポット紹介

約2万年前の氷河期に発達した氷河でつくられたといわれている「千畳敷カール」。標高2,612mに位置し、バスとロープウェイで上がることができます。

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

2026年
11月30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。(2026年12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11月

vol.151

発行/株式会社シニアライフイベント
企画/制作/グラフィッククリエイティブ株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

株式会社
シニアライフイベント
SENIOR LIFE CREATE

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2026

11

vol.151

特集

地域に寄り添い 暮らしを支える福岡田川店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

全国各地で地域の特色を活かした
活動が続けて参ります。

以前より本誌「あはは」で昭和浪漫倶楽部の活動報告をさせていただいておりましたが、少し前に高知市で開催された昭和浪漫倶楽部のお話をさせていただければと思います。

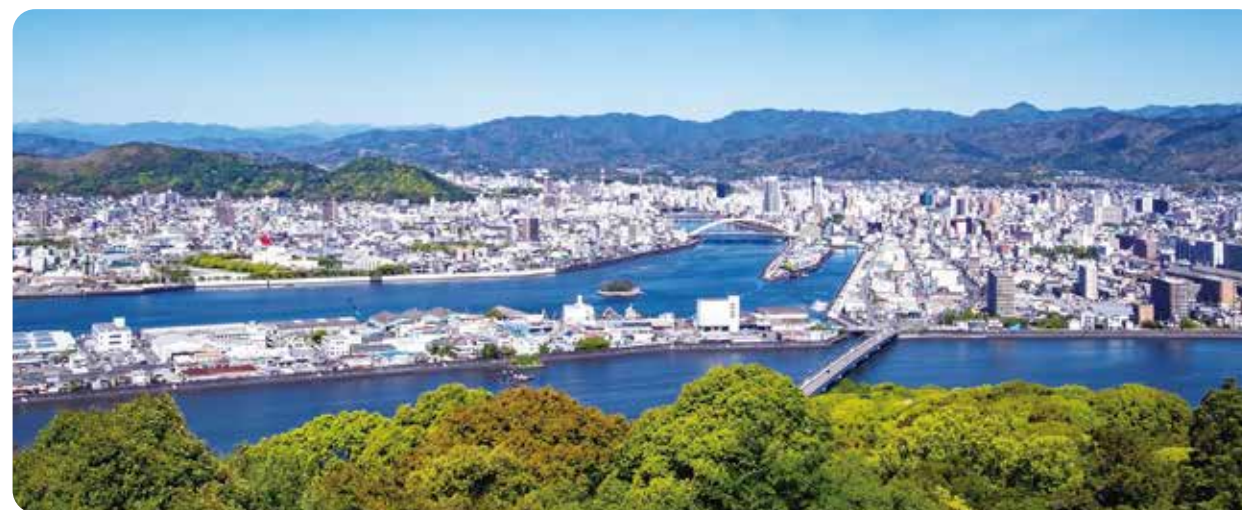
高知市での 昭和浪漫倶楽部の活動

高知市の昭和浪漫倶楽部は、宅配クック123高知本店、栄養ケアプランニング株式会社のスタッフ(管理栄養士、栄養士)と連携して活動を実施しています。



日頃から、地域のご高齢者の集いの場として宅配クック123の幸たんぱく食を

皆さんと一緒に召し上がっていただき、栄養講話やエクササイズ等を行い、健康寿命の延伸に向けて活動をしています。8、9月には、一般財団法人 日本栄養実践科学戦略機構主催の「栄養の力でつながるプロジェクト2026」キャンペーンの協賛イベントを開催し、当社の管理栄養士が講師として参加しました。イベントでは、キウイの栄養や果物の摂取についての講話を行い、夏場の脱水予防にもなる「ソルティキウイドリンク」を皆で作って大盛況だったそうです。参加者の皆様は、日頃から意識して果物を食べるように心がけている方が多く、「キウイの栄養の講話を聞いて、さらに積極的にキウイを食べようと思った」と



のお声をいただきました。また、ワークショップではキウイを密閉袋の中で揉みつぶして塩・はちみつを加え炭酸で割った、手軽に作れるドリンクを作り、「生で食べるのも良いけど、これも美味しいわ。」と好評だったそうです。



立ち上げのきっかけ

今から20年程前、配食活動の利便性の高さが、まだまだ活動できるご高齢者の引きこもりを誘発しかねないと感じ、昭和浪漫倶楽部を立ち上げました。今ではその問題だけではなく、都会では「隣人がどんな人で何をしているかわからない」、地方では「家と家の距離

が遠い」「昔いた人がいなくなってしまった」といった課題があるのではないのでしょうか。

最後に

昔と比べてご近所の方とのコミュニケーションが減ってしまった方々にとって、外出や誰かと話すきっかけとなるような「集いの場」をご用意できればと考えています。開催地はまだまだ少ないですが、同じ活動をしている場所は1つもあります。ルールや方法にとらわれず、地域ならではの特色を活かし、その地域のご高齢者のやりたいことの実現や、「また行きたい」と思えるような集いの場をみんなで創り上げていくことを目指しています。地域にとって必要な場所となれるように、体の栄養と心の栄養が合わさり、これまで生きてきた足音を聞いて、それを生きていく勇気に変えられるような、そんな場所として存在できると大変嬉しく思います。

fin

店舗編

福岡県
福岡田川店

宅配クックワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり

地域に寄り添い、
暮らしを支える福岡田川店

福岡田川店について

宅配クック123福岡田川店は、2018年10月に前オーナー様から引き継ぎ、田川地区で店舗展開しているドラッグストアコーエイを経営母体として「地域の方々のお役に立てれば」との思いで運営されています。配達地域によっては、お店やコンビニがない地域や、近所のスーパーが閉店してしまった地域も多く、買い物にお困りの方々や、独居の高齢者が多いという特徴があるそうです。そうした地域事情を踏まえ、福岡田川店では各市町村と連携し、自治体の配食サービスの委託業者として日々高齢者様の安否確認等に努めています。また、ドラッグストアコーエイの

店内放送で宅配クック123の情報を発信したり、店舗商品をお弁当と一緒にお届けするサービスを実施したりするなど、グループの強みを活かした独自の取り組みも行われています。現在、36名のスタッフが在籍し、お客様の状態や受け渡し場所等の情報を周知徹底することで、スタッフ間での確実な情報共有に努めています。



日々の気配りが育む、地域からの信頼

福岡田川店

福岡田川店では、夏場の暑い時期には特に熱中症への注意を呼びかけ、エアコンの確認や水分補給のお声掛けを欠かさず行うなど、お客様の体調の変化に気を配りながら配達を行っています。過去には、ドラッグストアコーエイの取引先メーカーのご協力のもと、ドリンク等のサンプルをお配りする取り組みも実施されたそうです。お客様と直接接する機会が多い配達スタッフは、日頃から接客態度を褒めていただくことが多いそうです。また、自治体の配食サービスをご利用のお客様からは、店舗ではなく行政の担当者様に対して「よくしてくれる配達スタッフがいる」との言葉が届くこともあり、スタッフにとって大きな励みになっています。さらに、ケアマネジャーや地域包括支援センターの方からも、「福岡田川店はしっかり安否確認をしてくれるし、何かあればすぐに連絡がある」と評価いただき、新規のお客様をご紹介いただく



ことも多く、地域からの信頼の厚さを実感されているそうです。こうした評価は、日々の丁寧な対応やお客様1人ひとりへの気配りの積み重ねによるものであり、スタッフ全員にとって大きな誇りとなっています。今後の目標として、現在まだお届けできていない地域への配達拡大や、施設へのまとめ納品などの実現を目指されています。今後も、お客様1人ひとりの生活に寄り添いながら、地域の皆様にとって「安心して頼れる存在」であり続けられるよう、丁寧な対応を積み重ねていきたいとのことです。

オーナー
からの
メッセージ

田川地区を中心に展開しているドラッグストアコーエイグループとして、ますます地域の皆様のお役に立てるよう精進して参りたいと思います。

地元の老舗店をご案内



中村商店（キクスイ醤油）

大正12年創業。旧秋月街道の宿場町「豊前猪俣宿」の中ほどに店を構える、歴史ある醤油店です。英彦山のふもとに恵まれたこの地は、清らかな伏流水と夜間の冷え込みが、醤油づくりに適した環境なのだそう。昔ながらの製法を大切にしながら、食卓で親しまれる味を守られています。

公式オンライン <https://kikusui-syouyu.com/>

全国のお店めぐり

炭都の歴史と文化が 息づくまち、 福岡県田川市

福岡県田川市は、かつて筑豊炭田の中心として栄えた内陸の炭鉱町です。市内にそびえる伊田竪坑櫓は、日本一の産炭量を誇った三井田川炭業所の象徴として、今も往時の姿を伝えています。隣接する田川市石炭・歴史博物館には、炭鉱で働いた人々の暮らしを描いた山本作兵衛の記録画が残されており、ユネスコの「世界の記憶」にも登録されています。博物館周辺には炭鉱住宅の跡も残り、当時の暮らしを今にとどめています。市街地からは香春岳の姿を望むことができ、麓の風治八幡宮では勇壮な川渡り神幸祭が毎年行われ、山や川と結びついた信仰の文化も息づいてきました。豚モツを使った田川ホルモンは炭鉱で働く人々の食文化として生まれ、今も地域の名物として親しまれています。エネルギー産業の変遷を経てきた田川市は、炭都としての記憶を今に伝える町として、静かにその歩みを重ねています。

郷土編

福岡県 田川市



レトロな駅舎から始まる 田川めぐり「田川伊田駅」

JR日彦山線と平成筑豊鉄道が交差する「田川伊田駅」は、筑豊エリアの歴史的な交通の拠点。レトロで落ち着いた雰囲気駅の駅舎は近年リノベーションされ、カフェやホテルが併設された魅力的な複合施設として生まれ変わりました。

二本煙突と竪坑櫓が目印「石炭記念公園」

園内にそびえる高さ約28mの「伊田竪坑櫓」と、高さ45.45mの「伊田竪坑第一・第二煙突」は、炭都・田川のランドマーク。“ヤマ”（炭坑）の様子を伝える産業遺産として、今に残っています。また、盆踊りの歌でおなじみ“炭坑節”の生まれ故郷で、園の入口には「炭坑節発祥の地」の碑と、炭坑節の歌詞を刻んだ石碑も立っています。



福岡県五大祭りの1つに数えられる 「風治八幡宮川渡り神幸祭」

約470年の歴史と伝統を誇る風治八幡宮川渡り神幸祭は、色鮮やかな山笠が彦山川を渡る迫力満点のお祭りです。祭りの中心となる風治八幡宮大神輿は、重量約2tを誇る西日本最大級の大神輿で、その勇壮な姿は多くの観客を魅了します。



三井田川炭鉱で働く人々のために 建立された「三井寺」

京都の「仁和寺」を総本山とする真言宗御室派に属し、寺号を「平等寺」と定めていますが、今も地域では「三井寺」と呼ばれることが多いそうです。春から夏には「風鈴祭り」、秋から冬には「風車祭り」が開催されています。



時を越え伝わる歴史と伝統の宿る社 「岩亀八幡神社」

彦山川のせせらぎ近くにひっそりと佇む「岩亀八幡神社」。かつて「碇八幡神社」とも呼ばれたこの神社は、静かな境内の中に、室町時代の歴史と地域の息吹を今に伝えています。

＼ 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。



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。



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。



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。



蒸し鶏の柚子風味

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



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



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に日々のお食事(お弁当)のお惣菜としてご提供させていただいております。

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。

宅配クック123と地産外商

地域の**農産物や魚介類**をお惣菜メニューに取り入れ全国のお客様へお届けすることで**安定した流通量を確保**ことができ、流通量の確保に役立つこと。更にお客様が**日本各地の食材を美味しく召し上がっていただくこと**を目指しています。



フードロス削減

地域応援・活性

お惣菜メニューの充実





普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

ご馳走の日の食事

27日



秋うらら

三陸さんまと旬獲り味覚弁当

[エネルギー]636kcal [たんぱく質]15.6g [食塩相当量]2.1g

今月のご馳走の日は、「秋うらら 三陸さんまと旬獲り味覚弁当」をご用意しました。

実りの秋を迎え、三陸の海で育った脂乗りの良いさんまを主役に、

旬の味覚を贅沢に詰め込んだお食事(お弁当)です。

骨までやわらかく仕上げた「三陸産さんまのおろし煮」をはじめ、

秋の甘みが際立つ「さつま芋煮」、きのこの旨味をたっぷり含んだ

「五目揚げ豆腐のきのこあんかけ」など、秋ならではの食材をふんだんに使用し、

素材それぞれの持つ美味しさを引き立てる味わいに仕上げております。

海の幸と山の幸がひとつの器に集い、

口に運ぶたびに、色とりどりの秋の風情と移りゆく季節の彩りを感じていただけます。

さつま芋煮

五目揚げ豆腐の
きのこあんかけ

三陸産さんまのおろし煮

小松菜のお浸し

くるみ味噌

三陸産さんまのおろし煮

三陸産の脂乗りの良いさんまを使用し、加圧処理を行うことで、骨までやわらかく仕上げました。たっぷりの大根おろしを加えた醤油ダレを合わせることで、さんまの豊かな旨味を引き立てながら、さっぱりとした後味をお楽しみいただける一品です。

さつま芋煮

秋が旬の「さつま芋」を使用し、素材の甘みを活かしたやさしい味付けに仕立てました。さつま芋はやわらかく煮込むことで、ほっくりとした食感に仕上げました。

五目揚げ豆腐のきのこあんかけ

豆腐とすり身の生地に入参・竹の子・玉ねぎ・ひじき・枝豆を組み合わせた「五目揚げ豆腐」に、舞茸・椎茸を使用した「きのこあんかけ」を合わせ、豊かな食感と季節感を楽しめるお惣菜にしました。昆布出汁・かつお出汁を効かせたうま味豊かなあんが揚げ豆腐にしみ込むことで、素材同士が引き立て合う味わい深い一品に仕上げました。さらに、あんのとろみが具材と絡むことで口の中でまとまりやすく、ご利用者様にも安心してお召し上がりいただけます。

小松菜のお浸し

小松菜を醤油・みりん・かつお出汁・昆布出汁で、シンプルに味付けしました。小松菜の彩りを活かしながらも、やわらかい食感になるよう加熱方法を工夫し、ご高齢の方でも食べやすい一品に仕上げました。

くるみ味噌

味噌をベースに、砂糖・蜂蜜を加えることで、甘みのあるやさしい味付けに仕立てました。「くるみ」をお弁当に加えることで香ばしさと食感に変化を持たせ、箸休めとして楽しんでいただける一品に仕上げました。



普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

1 週目

普通食

	昼 食	夕 食
1 (日)	スケソウダラ煮付け 付) 味付いんげん ● マカロニと果物のサラダ ● がんもと野菜の含め煮 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● さくら漬 ● ごはん 〔エネルギー〕 441 kcal 〔たんぱく質〕 15.5g 〔食塩相当量〕 1.6g	豚大根 ● つくねの甘酢あん ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● かにかま入り玉子 ● ザーサイ炒め ● ごはん 〔エネルギー〕 528 kcal 〔たんぱく質〕 17.6g 〔食塩相当量〕 2.0g
2 (月)	鶏肉と蓮根のチリソース ● ひじき煮 ● ポテトとウィンナー ● 大豆の甘煮 ● 広島菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 481 kcal 〔たんぱく質〕 17.4g 〔食塩相当量〕 1.8g	ホッケ塩焼き 付) 花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● 大根サラダ ● ささがききんぴらごぼう ● 胡瓜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 460 kcal 〔たんぱく質〕 18.2g 〔食塩相当量〕 1.6g
3 (火・祝)	サーモンフライ(タルタルソース) ● 香草パスタ ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● ほうれん草のごま和え ● キャロットラペ ● ごはん 〔エネルギー〕 548 kcal 〔たんぱく質〕 15.4g 〔食塩相当量〕 1.6g	豚肉の南蛮風 ● やわらか肉しゅうまい ● 花野菜のポトフ ● 小豆煮 ● 刻みたくあん ● ごはん 〔エネルギー〕 476 kcal 〔たんぱく質〕 15.8g 〔食塩相当量〕 2.0g
4 (水)	デミグラスソースハンバーグ 付) 人参グラッセ ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● 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〕 505 kcal 〔たんぱく質〕 16.8g 〔食塩相当量〕 2.5g	鶏肉としろ菜の旨煮 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ★ 真狩村産人参のコロッケ ● ツナマヨコーン ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん 〔エネルギー〕 480 kcal 〔たんぱく質〕 18.4g 〔食塩相当量〕 1.5g
5 (木)	あじみりん焼き 付) れんこんの甘酢漬け ● 味噌担々風春雨(角一味噌) ● ラタトゥイユ ● 人参しりしり ● あみ佃煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 468 kcal 〔たんぱく質〕 18.4g 〔食塩相当量〕 1.2g	厚揚げの塩そばろあん ● お豆と昆布の煮物 ● キャベツの洋風煮 ● 小松菜のお浸し ● 大根のしそ風味漬 ● ごはん 〔エネルギー〕 436 kcal 〔たんぱく質〕 14.9g 〔食塩相当量〕 1.7g
6 (金)	鶏肉の二色巻き ● 蓮根そばろ ● 高野豆腐の含め煮 ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● 切り昆布煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 505 kcal 〔たんぱく質〕 16.0g 〔食塩相当量〕 1.9g	気仙沼産マグロカツ ● さつまいもの甘煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらのおかか和え ★ ゆず白菜 ● ごはん 〔エネルギー〕 554 kcal 〔たんぱく質〕 14.8g 〔食塩相当量〕 1.7g
7 (土)	さわら塩焼き 付) 花形人参 ● ミートボール(オニオンソース) ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 高菜ナムル ● 紅芯大根 ● ごはん 〔エネルギー〕 464 kcal 〔たんぱく質〕 21.2g 〔食塩相当量〕 1.4g	豚肉と野菜のガーリック風味 ● マカロニのクリーム煮 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 広島菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 467 kcal 〔たんぱく質〕 15.4g 〔食塩相当量〕 2.2g
8 (日)	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● ほうれん草と人参の煮浸し ● たこ入り豆腐しんじょう ● ちりめんじゃこの佃煮 ● しば漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 445 kcal 〔たんぱく質〕 16.7g 〔食塩相当量〕 2.0g	いわし山椒煮 付) 人参煮 ● 豆乳入りしつとりうの花 ● 春雨の彩り炒め ● 黒豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん 〔エネルギー〕 509 kcal 〔たんぱく質〕 16.5g 〔食塩相当量〕 1.6g

2 週目

普通食

	昼 食	夕 食
9 (月)	★ふしめんたいコロッケ ● 豆サラダ ● 野菜とウィンナーの炒め物 ● ささみの梅肉和え ● 白菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 547 kcal 〔たんぱく質〕 15.1g 〔食塩相当量〕 1.7g	麻婆茄子(角一味噌) ● 切干大根煮 ● 厚焼き玉子(関東風) ● いんげんのピーナッツ和え ● おかか生姜 ● ごはん 〔エネルギー〕 504 kcal 〔たんぱく質〕 15.9g 〔食塩相当量〕 1.9g
10 (火)	豚肉の葱塩ソース ● さつま芋煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 516 kcal 〔たんぱく質〕 15.9g 〔食塩相当量〕 1.8g	ぶりの揚げ煮 付) 味付いんげん ● ひじき煮 ● チキンボールトマトソース ● チンゲン菜と人参のお浸し ● さくら漬 ● ごはん 〔エネルギー〕 523 kcal 〔たんぱく質〕 16.0g 〔食塩相当量〕 2.0g
11 (水)	銀ひらす照焼き 付) 人参煮 ● ささげのお浸し ● 豆腐と野菜のそばろあん ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● 刻みたくあん ● ごはん 〔エネルギー〕 430 kcal 〔たんぱく質〕 14.9g 〔食塩相当量〕 1.8g	鶏ごぼうフライ ● じゃが芋とおからのサラダ ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 大豆の甘煮 ● 高菜ちりめん ● ごはん 〔エネルギー〕 553 kcal 〔たんぱく質〕 14.9g 〔食塩相当量〕 1.7g
12 (木)	炭火焼き鳥 ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● 五目揚げ豆腐 ● わさび菜おひたし ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん 〔エネルギー〕 593 kcal 〔たんぱく質〕 18.6g 〔食塩相当量〕 1.7g	にしんみぞれ煮 付) 花形人参 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● がんもと野菜の含め煮 ● 合鴨スモーク ● 青しそ漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 530 kcal 〔たんぱく質〕 17.9g 〔食塩相当量〕 1.9g
13 (金)	あじ西京焼き 付) 味付いんげん ● マカロニサラダ ● キャベツの洋風煮 ● ささがききんぴらごぼう ● 広島菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 444 kcal 〔たんぱく質〕 18.6g 〔食塩相当量〕 1.5g	トマトソースハンバーグ 付) ペペロンチーノ ● 豆ひじき ● ポテトとウィンナー ● 高菜ナムル ● あみ佃煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 538 kcal 〔たんぱく質〕 17.2g 〔食塩相当量〕 2.1g
14 (土)	チキンカツ ● さつまいもの甘煮 ● 春雨と野菜のそばろ炒め ● 人参しりしり ● 大根のしそ風味漬 ● ごはん 〔エネルギー〕 532 kcal 〔たんぱく質〕 15.1g 〔食塩相当量〕 1.7g	カツオ煮付け 付) 人参煮 ● 小松菜の和え物 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● うずら豆 ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん 〔エネルギー〕 479 kcal 〔たんぱく質〕 20.1g 〔食塩相当量〕 1.4g
15 (日)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● やわらか肉しゅうまい ● 大根サラダ ● おくらの胡麻和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん 〔エネルギー〕 518 kcal 〔たんぱく質〕 16.2g 〔食塩相当量〕 1.9g	鶏肉の柳川風 ● 香草パスタ ● 肉入り野菜炒め ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 436 kcal 〔たんぱく質〕 16.0g 〔食塩相当量〕 2.2g

3週目

普通食

	昼食	夕食
16 (月)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ● 豆乳入りしつとりうの花 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 黒豆 ● さくら漬 ● ごはん [エネルギー] 503 kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● 蓮根そぼろ ● 畑のお肉の旨煮 ● ツナマヨコーン ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん [エネルギー] 541 kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.2g
17 (火)	いわし紀州煮 付)花形人参 ● ミートボール(柚子おろし) ● ラタトゥイユ ● 小松菜とちくわの煮浸し ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 454 kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.6g	牛すき焼き風コロッケ ● おかず豆 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● キャベツのマリネ ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 574 kcal [たんぱく質] 15.1g [食塩相当量] 1.9g
18 (水)	チキンと野菜のガーリック風味 ● ひじき煮 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 花斗六豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 460 kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.3g	さば塩焼 付)味付いんげん ● 春雨チャプチェ ● 大根のそぼろあん ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 467 kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.9g
19 (木)	気仙沼産カツオカツ ● 干し海老入り卵の花 ● チキンボールトマトソース ● いんげんのピーナッツ和え ● しそ風味高菜 ● ごはん [エネルギー] 587 kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 1.9g	鶏肉と茄子の黒酢あん ● 野菜しんじょう ● 厚焼き玉子(関東風) ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 494 kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.7g
20 (金)	麻婆豆腐 ● お豆と昆布の煮物 ● 花野菜のポトフ ● 片口いわし浅焼き ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 466 kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.0g	豚肉の生姜風味 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 小豆煮 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 483 kcal [たんぱく質] 14.9g [食塩相当量] 1.5g
21 (土)	にしん甘辛煮 付)味付いんげん ● 切干大根煮 ● ポテトとウインナー ★蒸し鶏の柚子風味 ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 481 kcal [たんぱく質] 15.9g [食塩相当量] 1.8g	和風おろしソースハンバーグ 付)キャベツと人参 ● マカロニと果物のサラダ ● 鶏肉入り玉子とじ ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 527 kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.3g
22 (日)	若鶏の塩焼き 付)ペペロンチーノ ● 小松菜の和え物 ● ロールキャベツ ● ささがききんぴらごぼう ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 479 kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.7g	いかフライ ● さつまいもの甘煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● 大根とルッコラのサラダ ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 549 kcal [たんぱく質] 15.2g [食塩相当量] 1.6g

4週目

普通食

	昼食	夕食
23 (月・祝)	ホキみりん焼き 付)花形人参 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 466 kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.6g	豚肉のトマトソース ● 豆ひじき ● 鶏さつま揚げ ● ほうれん草白和え ● 大根のしそ風味漬 ● ごはん [エネルギー] 532 kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.8g
24 (火)	つくね(くわい入り) ● マカロニのクリーム煮 ● キャベツの洋風煮 ● 高菜ナムル ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 500 kcal [たんぱく質] 14.8g [食塩相当量] 2.2g	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 豆乳入りしつとりうの花 ● 大根サラダ ● うずら豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 504 kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.5g
25 (水)	白身フライ(タルタルソース) ● かぼちゃ煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● さくら漬 ● ごはん [エネルギー] 530 kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉とインゲンのオイスター風 ● 焼きそば ● 大葉入り豆腐団子 ● 大豆ちりめん ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 500 kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.2g
26 (木)	肉じゃが ● ささげのお浸し ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 黒豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 448 kcal [たんぱく質] 15.1g [食塩相当量] 1.9g	焼き餃子 ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 一口照り焼きチキン ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 512 kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.8g
27 (金)	秋うらら 三陸さんまと旬獲り味覚弁当 ✦ご馳走の日✦ 内容はP.9-10をご覧ください	若鶏のカレー焼き 付)ナポリタン ● ミートボール(オニオンソース) ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 人参しりしり ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 523 kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.6g
28 (土)	鶏肉と野菜の中華旨煮 ● 干し海老入り卵の花 ● 春雨の彩り炒め ● ツナマヨコーン ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 475 kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.7g	いわしかつお節煮 付)花形人参 ● ひじき煮 ● ラタトゥイユ ● ほうれん草のごま和え ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 464 kcal [たんぱく質] 15.2g [食塩相当量] 1.7g
29 (日)	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬け ● 切干大根煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● おくらと湯葉のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 500 kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.4g	プレーンオムレツ(ミートソース) ● ポテトサラダ ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 大豆の甘煮 ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん [エネルギー] 478 kcal [たんぱく質] 15.0g [食塩相当量] 2.0g

5 週目 普通食

昼 食		夕 食
30 (月)	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ☀️ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● うずら豆 ● 青しそ漬け ● ごはん	黄金カレー唐揚げ 🌙 ● 味噌担々風春雨(角一味噌) ● 鶏肉入り玉子とじ ● ごぼうサラダ ● ザーサイ炒め ● ごはん
	[エネルギー] 465 kcal [たんぱく質] 19.7 g [食塩相当量] 1.6 g	[エネルギー] 529 kcal [たんぱく質] 20.0 g [食塩相当量] 2.0 g

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。

豚丼
[エネルギー] 513 kcal
[食塩相当量] 1.9 g

麻婆豆腐丼
[エネルギー] 560 kcal
[食塩相当量] 2.3 g



1 週目 幸たんぱく食

昼 食		夕 食
1 (日)	スケソウダラ煮付け ☀️ 付) 味付いんげん ▲ 豚ももチャーシュー ▲ がんもと野菜の含め煮 ▲ しょうがの甘辛煮 [エネルギー] 433 kcal ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 [たんぱく質] 21.8 g ▲ ごはん [食塩相当量] 1.9 g	豚大根 🌙 ▲ 片口いわし浅炊き ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ▲ くるみ味噌 [エネルギー] 543 kcal ▲ つくねの甘酢あん [たんぱく質] 20.1 g ▲ ごはん [食塩相当量] 2.5 g
	鶏肉と蓮根のチリソース ☀️ ▲ 大豆の甘煮 ▲ 肉入り野菜炒め ▲ 広島菜漬け [エネルギー] 492 kcal ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) [たんぱく質] 20.0 g ▲ ごはん [食塩相当量] 1.7 g	ホッケ塩焼 🌙 付) 花形人参 ▲ 高菜ナムル ▲ 大根サラダ [エネルギー] 449 kcal ▲ 胡瓜漬け [たんぱく質] 21.2 g ▲ ちくわの炒り煮 ▲ ごはん [食塩相当量] 2.3 g
2 (月)	サーモンフライ(タルタルソース) ☀️ ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ ほうれん草のごま和え ▲ 鶏肉の黒酢風味 [エネルギー] 585 kcal ▲ 畑のお肉しぐれ煮 [たんぱく質] 20.5 g ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [食塩相当量] 1.9 g	豚肉の南蛮風 🌙 ▲ 合鴨スモーク ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ 刻みたくあん [エネルギー] 540 kcal ▲ やわらか肉しゅうまい [たんぱく質] 20.3 g ▲ ごはん [食塩相当量] 2.3 g
	ハンバーグ(デミグラスソース) ☀️ 付) 人参グラッセ ▲ かにかま入り玉子 ▲ かぶの湯葉あんかけ [エネルギー] 584 kcal ▲ 胡瓜の生姜漬け [たんぱく質] 20.2 g ▲ ふきと油揚げの田舎煮 ▲ ごはん [食塩相当量] 2.2 g	鶏肉としろ菜の旨煮 🌙 ▲ ツナマヨコーン ★ 真狩村産人参のコロッケ ▲ 切り昆布煮 [エネルギー] 487 kcal ▲ おかず豆 [たんぱく質] 20.3 g ▲ ごはん [食塩相当量] 1.6 g
3 (火・祝)	あじみりん焼き ☀️ 付) れんこんの甘酢漬け ▲ チンゲン菜と人参のお浸し ▲ ラタトゥイユ [エネルギー] 470 kcal ▲ あみ佃煮 [たんぱく質] 20.9 g ▲ マカロニサラダ ▲ ごはん [食塩相当量] 1.2 g	厚揚げの塩そばろあん 🌙 ▲ くるみと小魚の浅炊き ▲ 小豆煮 ▲ 蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲ 大根のしそ風味漬 [エネルギー] 542 kcal ▲ ミートボール(オニオンソース) [たんぱく質] 20.6 g ▲ ごはん [食塩相当量] 1.9 g
	鶏肉の二色巻き ☀️ ▲ イカのマリネ ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ ロールキャベツ [エネルギー] 528 kcal ▲ そら豆 [たんぱく質] 20.0 g ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [食塩相当量] 1.9 g	気仙沼産マグロカツ 🌙 ▲ ミートマカロニ ▲ 鶏レバー煮 ▲ 豚肉とポテトのカレーソース ★ ゆず白菜 [エネルギー] 592 kcal ▲ 豆乳入りしつとりうの花 [たんぱく質] 20.2 g ▲ ごはん [食塩相当量] 2.1 g
4 (水)	ハンバーグ(デミグラスソース) ☀️ 付) 人参グラッセ ▲ かにかま入り玉子 ▲ かぶの湯葉あんかけ [エネルギー] 584 kcal ▲ 胡瓜の生姜漬け [たんぱく質] 20.2 g ▲ ふきと油揚げの田舎煮 ▲ ごはん [食塩相当量] 2.2 g	鶏肉としろ菜の旨煮 🌙 ▲ ツナマヨコーン ★ 真狩村産人参のコロッケ ▲ 切り昆布煮 [エネルギー] 487 kcal ▲ おかず豆 [たんぱく質] 20.3 g ▲ ごはん [食塩相当量] 1.6 g
	あじみりん焼き ☀️ 付) れんこんの甘酢漬け ▲ チンゲン菜と人参のお浸し ▲ ラタトゥイユ [エネルギー] 470 kcal ▲ あみ佃煮 [たんぱく質] 20.9 g ▲ マカロニサラダ ▲ ごはん [食塩相当量] 1.2 g	厚揚げの塩そばろあん 🌙 ▲ くるみと小魚の浅炊き ▲ 小豆煮 ▲ 蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲ 大根のしそ風味漬 [エネルギー] 542 kcal ▲ ミートボール(オニオンソース) [たんぱく質] 20.6 g ▲ ごはん [食塩相当量] 1.9 g
5 (木)	鶏肉の二色巻き ☀️ ▲ イカのマリネ ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ ロールキャベツ [エネルギー] 528 kcal ▲ そら豆 [たんぱく質] 20.0 g ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [食塩相当量] 1.9 g	気仙沼産マグロカツ 🌙 ▲ ミートマカロニ ▲ 鶏レバー煮 ▲ 豚肉とポテトのカレーソース ★ ゆず白菜 [エネルギー] 592 kcal ▲ 豆乳入りしつとりうの花 [たんぱく質] 20.2 g ▲ ごはん [食塩相当量] 2.1 g
	さわら塩焼 ☀️ 付) 花形人参 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ 野菜と木耳の彩り炒め [エネルギー] 495 kcal ▲ 赤ずいきの酢の物 [たんぱく質] 23.7 g ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [食塩相当量] 1.7 g	豚肉と野菜のガーリック風味 🌙 ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 広島菜漬け [エネルギー] 502 kcal ▲ 蒸し鶏サラダ [たんぱく質] 20.5 g ▲ ごはん [食塩相当量] 2.2 g
6 (金)	鶏肉の二色巻き ☀️ ▲ イカのマリネ ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ ロールキャベツ [エネルギー] 528 kcal ▲ そら豆 [たんぱく質] 20.0 g ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [食塩相当量] 1.9 g	気仙沼産マグロカツ 🌙 ▲ ミートマカロニ ▲ 鶏レバー煮 ▲ 豚肉とポテトのカレーソース ★ ゆず白菜 [エネルギー] 592 kcal ▲ 豆乳入りしつとりうの花 [たんぱく質] 20.2 g ▲ ごはん [食塩相当量] 2.1 g
	さわら塩焼 ☀️ 付) 花形人参 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ 野菜と木耳の彩り炒め [エネルギー] 495 kcal ▲ 赤ずいきの酢の物 [たんぱく質] 23.7 g ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [食塩相当量] 1.7 g	豚肉と野菜のガーリック風味 🌙 ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 広島菜漬け [エネルギー] 502 kcal ▲ 蒸し鶏サラダ [たんぱく質] 20.5 g ▲ ごはん [食塩相当量] 2.2 g
7 (土)	さわら塩焼 ☀️ 付) 花形人参 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ 野菜と木耳の彩り炒め [エネルギー] 495 kcal ▲ 赤ずいきの酢の物 [たんぱく質] 23.7 g ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [食塩相当量] 1.7 g	豚肉と野菜のガーリック風味 🌙 ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 広島菜漬け [エネルギー] 502 kcal ▲ 蒸し鶏サラダ [たんぱく質] 20.5 g ▲ ごはん [食塩相当量] 2.2 g
	さわら塩焼 ☀️ 付) 花形人参 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ 野菜と木耳の彩り炒め [エネルギー] 495 kcal ▲ 赤ずいきの酢の物 [たんぱく質] 23.7 g ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [食塩相当量] 1.7 g	豚肉と野菜のガーリック風味 🌙 ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 広島菜漬け [エネルギー] 502 kcal ▲ 蒸し鶏サラダ [たんぱく質] 20.5 g ▲ ごはん [食塩相当量] 2.2 g
8 (日)	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ☀️ ▲ 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 ▲ たこ入り豆腐しんじょう [エネルギー] 513 kcal ▲ 豚肉のしぐれ煮 [たんぱく質] 20.1 g ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [食塩相当量] 1.9 g	いわし山椒煮 🌙 ▲ がんもの煮物 ▲ 黒豆 ▲ 肉入り野菜炒め ▲ しそ昆布 [エネルギー] 548 kcal ▲ スクラブルエッグ(人参) [たんぱく質] 20.2 g ▲ ごはん [食塩相当量] 1.7 g

2週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
9 (月)	★ふしめんたいコロツケ ▲まぐろ煮 ▲ささみの梅肉和え ▲厚揚げのそぼろあん ▲桜でんぶ ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g	麻婆茄子(角一味噌) ▲彩かにかまサラダ ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲鶏さつま揚げ ▲おかか生姜 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.2g
10 (火)	豚肉の葱塩ソース ▲片口いわし浅炊き ▲あおさり玉子焼き ▲胡瓜漬け ▲カリフラワーと海老のサラダ ▲ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g	ぶりの揚げ煮 ▲湯葉の含め煮 ▲豚ももチャーシュー ▲チキンボールトマトソース ▲ザーサイ炒め ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.6g
11 (水)	銀ひらす照焼き 付)人参煮 ▲若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ▲畑のお肉の旨煮 ▲刻みたくあん ▲香草パスタ ▲ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 1.7g	鶏ごぼうフライ ▲えびとポテトのバター醤油 ▲大豆の甘煮 ▲高野豆腐の含め煮 ▲高菜ちりめん ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 556kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g
12 (木)	炭火焼き鳥 ▲わさび菜おひたし ▲五目揚げ豆腐 ▲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] 572kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	にしんみぞれ煮 ▲ちくわの煮物 ▲合鴨スモーク ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲そら豆 ▲平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g
13 (金)	あじ西京焼き 付)味付いんげん ▲ザーサイの塩レモン風味 ▲とりごぼう ▲広島菜漬け ▲マカロニサラダ ▲ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 1.7g	ハンバーグ(トマトソース) 付)ペペロンチーノ ▲高菜ナムル ▲鶏肉入り玉子とじ ▲キャロットラペ ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 578kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g
14 (土)	チキンカツ ▲ほうれん草ベーコン ▲ツナマヨコーン ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	カツオの煮付け 付)人参煮 ▲うずら豆 ▲野菜とウインナーの炒め物 ▲青しそ漬け ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 2.0g
15 (日)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ▲彩かにかまサラダ ▲鶏レバー煮 ▲がんもと野菜の含め煮 ▲塩えんどう豆 ▲やわらか肉しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.2g	鶏肉の柳川風 ▲若布と干し海老の当座煮 ▲薩摩揚げ ▲さばおぼろ ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g

3週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
16 (月)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ▲くるみと小魚の浅炊き ▲黒豆 ▲鶏肉の黒酢風味 ▲ザーサイ炒め ▲豆乳入りしつとりうの花 ▲ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	サーモンバーグ ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲蒸し鶏胡麻和え ▲厚焼き玉子(関東風) ▲豚肉のしぐれ煮 ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 574kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.5g
17 (火)	いわし紀州煮 ▲湯葉の含め煮 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲ラタトゥイユ ▲桜でんぶ ▲ミートボール(柚子おろし) ▲ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.7g	牛肉の甘辛焼き ▲キャベツのマリネ ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲昆布ちりめん ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.4g
18 (水)	チキンと野菜のガーリック風味 ▲花斗六豆 ▲おさかなハンバーグ ▲しば漬け ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	さば塩焼 付)味付いんげん ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲キャベツの洋風煮 ▲白菜漬け ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.6g
19 (木)	気仙沼産カツオカツ ▲イカとグリーンピースバター風味 ▲豚ももチャーシュー ▲高野豆腐の含め煮 ▲しそ風味高菜 ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.4g	鶏肉と茄子の黒酢あん ▲まぐろ煮 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲根菜の香味炒め ★おかか佃煮 ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g
20 (金)	麻婆豆腐 ▲ほうれん草ベーコン ▲片口いわし浅炊き ▲出汁巻き玉子 ▲刻みたくあん ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g	豚肉の生姜風味 ▲小豆煮 ▲鶏さつま揚げ ▲赤ずいきの酢の物 ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g
21 (土)	にしん甘辛煮 ▲がんもの煮物 ★蒸し鶏の柚子風味 ▲かぶの湯葉あなかけ ▲広島菜漬け ▲ちくわの炒り煮 ▲ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)キャベツと人参 ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲塩えんどう豆 ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん [エネルギー] 588kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g
22 (日)	若鶏の塩焼き 付)ペペロンチーノ ▲うずら豆 ▲ロールキャベツ ▲キャロットラペ ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.4g	いかフライ ▲くるみと小魚の浅炊き ▲かにかま入り玉子 ▲畑のお肉の旨煮 ▲鶏そぼろ ▲カリフラワーと海老のサラダ ▲ごはん [エネルギー] 598kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.9g

4 週目 幸たんぱく食

	昼 食	夕 食
23 (月・祝)	ホキ西京焼き 付)花形人参 ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ しょうがの甘辛煮 ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.4g	豚肉のトマトソース ▲ 鶏レバー煮 ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ 桜でんぶ ▲ なます ▲ ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.7g
24 (火)	つくね(くわい入り) ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 黒豆 ▲ 厚揚げのそぼろあん ★ ゆず白菜 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.5g	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲ わさび菜おひたし ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ しば漬け ▲ 豆乳入りしっとりうの花 ▲ ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 1.9g
25 (水)	白身フライ(タルタルソース) ▲ ミートマカロニ ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ 蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ かぼちゃ煮 ▲ ごはん [エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉とインゲンのオイスター風 ▲ 大豆ちりめん ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ さばおぼろ ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g
26 (木)	肉じゃが ▲ ほうれん草ベーコン ▲ ツナマヨコーン ▲ 鶏さつま揚げ ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.7g	メバル煮付け 付)花形人参 ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 豆腐と野菜のそぼろあん ▲ はりはり漬 ▲ ふきと油揚げの田舎煮 ▲ ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.7g
27 (金)	三陸産さんまのおろし煮 付)人参煮 ▲ 豚ももチャーシュー ▲ さつま芋煮 ▲ 五目揚げ豆腐のきのこあんかけ ▲ 小松菜のお浸し ▲ くるみ味噌 ▲ ごはん ★ ご馳走の日 [エネルギー] 657kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.3g	若鶏のカレー焼き 付)ナポリタン ▲ 人参しりしり ▲ 野菜とウインナーの炒め物 ▲ しそ昆布 ▲ ちくわの炒り煮 ▲ ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g
28 (土)	鶏肉と野菜の中華旨煮 ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 揚げ団子のオイスターソース ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g	いわしかつお節煮 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ ザーサイの塩レモン風味 ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ 鶏そぼろ ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.6g
29 (日)	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬け ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ とりごぼう ▲ 切り昆布煮 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 1.4g	プレーンオムレツ(ミートソース) ▲ まぐろ煮 ▲ 大豆の甘煮 ▲ 豚肉とポテトのカレーソース ▲ 高菜しょうゆ漬 ▲ マカロニのクリーム煮 ▲ ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.3g

5 週目 幸たんぱく食

	昼 食	夕 食
30 (月)	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ▲ うずら豆 ▲ ラタトゥイユ ▲ 畑のお肉しぐれ煮 ▲ ほうれん草と人参の煮浸し ▲ ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.5g	黄金カレー唐揚げ ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 胡瓜とツナの酢の物 ▲ ロールキャベツ ▲ 塩えんどう豆 ▲ 味噌担々風春雨(角一味噌) ▲ ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.9g

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

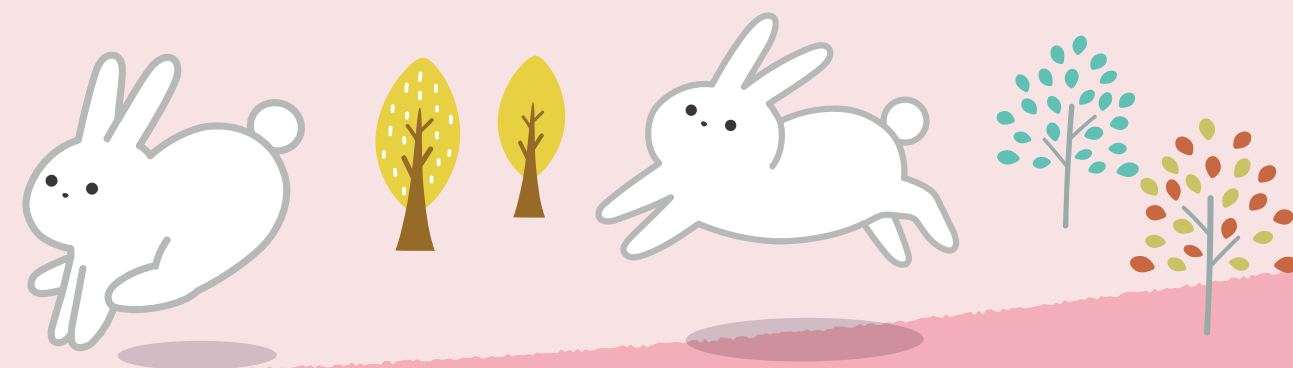


☑ 高齢者が**1日に必要なたんぱく質の約1/3**が**毎食**摂取できます
(当社基準60g/日)
1食あたり「**おかず+ごはん170g**」で**たんぱく質20g**以上
※ご馳走の日を除く

☑ **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

	昼食	夕食
1 (日)	さば煮付け 付) 味付いんげん ◆ がんもと野菜の含め煮 ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ しょうがの甘辛煮 ◆ 豚ももチャーシュー ◆ ごはん [エネルギー] 737kcal [たんぱく質] 27.4g [食塩相当量] 2.2g	豚大根 ◆ キャベツのマリネ ◆ 小松菜の和え物 ◆ つくねの甘酢あん ◆ くるみ味噌 ◆ 片口いわし浅炊き ◆ ごはん [エネルギー] 641kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 3.2g
2 (月)	鶏肉と蓮根のチリソース ◆ 春雨チャプチェ ◆ ポテトとウィンナー ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ 広島菜漬け ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 634kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.3g	ホッケ塩焼 付) 花形人参 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ 大根サラダ ◆ ちくわの炒り煮 ◆ 胡瓜漬け ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 2.9g
3 (火・祝)	サーモンフライ(タルタルソース)いかフライ ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ 香草パスタ ◆ 畑のお肉しぐれ煮 ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 770kcal [たんぱく質] 24.3g [食塩相当量] 2.8g	豚肉の南蛮風 ◆ わさび菜おひたし ◆ 花野菜のボトフ ◆ やわらか肉しゅうまい ◆ 刻みたくあん ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 640kcal [たんぱく質] 23.7g [食塩相当量] 3.1g
4 (水)	ハンバーグ(デミグラスソース) 付) 人参グラッセ ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ 肉入り野菜炒め ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ かにかま入り玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 666kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.7g	鶏肉としろ菜の旨煮 ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ★ 真狩村産人参のコロッケ ◆ おかず豆 ◆ 切り昆布煮 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 621kcal [たんぱく質] 27.5g [食塩相当量] 2.2g
5 (木)	あじみりん焼き 付) れんこんの甘酢漬け ◆ おくらの胡麻和え ◆ ラタトゥイユ ◆ マカロニサラダ ◆ あみ佃煮 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 1.7g	厚揚げの塩そばろあん ◆ 豚肉と木耳の中華旨煮 ◆ キャベツの洋風煮 ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 大根のしそ風味漬 ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.2g
6 (金)	鶏肉の二色巻き ◆ 蓮根そばろ ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ ニラ入り玉子 ◆ そら豆 ◆ 切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ ごはん [エネルギー] 675kcal [たんぱく質] 24.4g [食塩相当量] 2.7g	気仙沼産マグロカツメンチカツ ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ 豆乳入りしつとりうの花 ★ ゆず白菜 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 821kcal [たんぱく質] 25.9g [食塩相当量] 2.9g
7 (土)	さわら塩焼 付) 花形人参 ◆ 一口照り焼きチキン ◆ 野菜と木耳の彩り炒め ◆ ひじき煮 ◆ 赤ずいきの酢の物 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 28.1g [食塩相当量] 2.1g	豚肉と野菜のガーリック風味 ◆ マカロニのクリーム煮 ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ 蒸し鶏サラダ ◆ 広島菜漬け ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 24.3g [食塩相当量] 3.2g
8 (日)	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ たこ入り豆腐しんじょう ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 665kcal [たんぱく質] 26.6g [食塩相当量] 2.7g	いわし山椒煮 付) 人参煮 ◆ なます ◆ 鶏肉とインゲンのオイスター風 ◆ スクラブルエッグ(人参) ◆ しそ昆布 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 710kcal [たんぱく質] 31.8g [食塩相当量] 2.4g

2週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
9 (月)	★ふしめんたいコロッケ白身フライ(タルタルソース) ◆ 野菜とウィンナーの炒め物 ◆ 小松菜の和え物 ◆ 桜でんぶ ◆ ささみの梅肉和え ◆ ごはん [エネルギー] 744kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.8g	麻婆茄子(角一味噌) ◆ 鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ おかか生姜 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 654kcal [たんぱく質] 26.6g [食塩相当量] 2.4g
10 (火)	豚肉の葱塩ソース ◆ さつま芋煮 ◆ 鶏肉と春雨の中華和え ◆ カリフラワーと海老のサラダ ◆ 胡瓜漬け ◆ 片口いわし浅炊き ◆ ごはん [エネルギー] 676kcal [たんぱく質] 25.9g [食塩相当量] 2.9g	ぶりの揚げ煮 付) 花形人参 ◆ チキンボールトマトソース ◆ ささげの胡麻和え ◆ ザーサイ炒め ◆ 豚ももチャーシュー ◆ ごはん [エネルギー] 772kcal [たんぱく質] 29.3g [食塩相当量] 2.3g
11 (水)	銀ひらす照焼き 付) 人参煮 ◆ 小松菜のお浸し ◆ 豆腐と野菜のそばろあん ◆ 香草パスタ ◆ 刻みたくあん ◆ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ ごはん [エネルギー] 582kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 2.2g	鶏ごぼうフライ黄金カレイ唐揚げ ◆ 根菜の香味炒め ◆ 野菜しんじょう ◆ 高菜ちりめん ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 750kcal [たんぱく質] 29.8g [食塩相当量] 3.1g
12 (木)	炭火焼き鳥 ◆ ツナサラダ ◆ 五目揚げ豆腐 ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ はりはり漬 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 696kcal [たんぱく質] 26.6g [食塩相当量] 2.6g	にしんみぞれ煮 付) 花形人参 ◆ がんもと野菜の含め煮 ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ そら豆 ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 714kcal [たんぱく質] 27.9g [食塩相当量] 2.6g
13 (金)	あじ西京焼き 付) 味付いんげん ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ キャベツの洋風煮 ◆ マカロニサラダ ◆ 広島菜漬け ◆ ザーサイの塩レモン風味 ◆ ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 2.1g	ハンバーグ(トマトソース) ◆ 付) ペペロンチーノ ◆ おくらの胡麻和え ◆ ポテトとウィンナー ◆ 豆ひじき ◆ キャロットラペ ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 706kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 2.6g
14 (土)	チキンカツえびカツ ◆ 春雨と野菜のそばろ炒め ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ 畑のお肉しぐれ煮 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 778kcal [たんぱく質] 28.9g [食塩相当量] 2.7g	カツオの煮付け 付) 人参煮 ◆ 切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ ささげのお浸し ◆ 青しそ漬け ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 28.0g [食塩相当量] 2.3g
15 (日)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ◆ 豚肉の南蛮風 ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ やわらか肉しゅうまい ◆ 塩えんどう豆 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 635kcal [たんぱく質] 27.6g [食塩相当量] 2.5g	鶏肉の柳川風 ◆ じゃが芋とおからのサラダ ◆ 肉入り野菜炒め ◆ 切干大根煮 ◆ さばおぼろ ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 563kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 2.8g

3週目健康ボリューム食

	昼食	夕食
16 (月)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ◆ とりごぼう ◆ 野菜と木耳の彩り炒め ◆ 豆乳入りしつとりうの花 ◆ ザーサイ炒め ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 642kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.3g	サーモンバーグ 付)ナポリタン ◆ 蓮根そぼろ ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ ひじき煮 ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ 蒸し鶏胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 612kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.5g
17 (火)	いわし紀州煮 付)花形人参 ◆ ラタトゥイユ ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 桜でんぶ ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 614kcal [たんぱく質] 27.1g [食塩相当量] 2.3g	牛肉の甘辛焼き ◆ おくらのおかか和え ◆ 豚肉とポテトのカレーソース ◆ おかず豆 ◆ 昆布ちりめん ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 677kcal [たんぱく質] 27.4g [食塩相当量] 3.3g
18 (水)	チキンと野菜のガーリック風味 ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ ニラ入り玉子 ◆ しば漬け ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 587kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 2.8g	さば味噌煮 付)味付いんげん ◆ 大根のそぼろあん ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 白菜漬け ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 749kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 2.0g
19 (木)	気仙沼産カツオカツメンチカツ ◆ 豆腐干と野菜の中華和え ◆ 蒸し鶏サラダ ◆ しそ風味高菜 ◆ 豚ももチャーシュー ◆ ごはん [エネルギー] 820kcal [たんぱく質] 27.6g [食塩相当量] 3.5g	鶏肉と茄子の黒酢あん ◆ そぼろ入り人参きんぴら ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ 野菜しんじょう ★ おかか佃煮 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 591kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 2.0g
20 (金)	麻婆豆腐 ◆ 香草パスタ ◆ 花野菜のポトフ ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 刻みたくあん ◆ 片口いわし浅炊き ◆ ごはん [エネルギー] 598kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 3.0g	豚肉の生姜風味 ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ 揚げ団子のオイスターソース ◆ ささげの胡麻和え ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 687kcal [たんぱく質] 26.6g [食塩相当量] 2.9g
21 (土)	にしん甘辛煮 付)味付いんげん ◆ ポテトとウインナー ◆ ちくわの炒り煮 ◆ 広島菜漬け ★ 蒸し鶏の柚子風味 ◆ ごはん [エネルギー] 644kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.4g	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)キャベツと人参 ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ◆ スクランプルエッグ(人参) ◆ 塩えんどう豆 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 758kcal [たんぱく質] 29.0g [食塩相当量] 2.6g
22 (日)	若鶏の塩焼き 付)ペペロンチーノ ◆ ロールキャベツ ◆ 小松菜の和え物 ◆ キャロットラペ ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 688kcal [たんぱく質] 29.1g [食塩相当量] 2.0g	いかフライ 牛すき焼き風コロッケ ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ カリフラワーと海老のサラダ ◆ 鶏そぼろ ◆ かにかま入り玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 832kcal [たんぱく質] 27.1g [食塩相当量] 2.8g

4週目健康ボリューム食

	昼食	夕食
23 (月・祝)	ホキ西京焼き 付)花形人参 ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ 鶏肉と春雨の中華和え ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ しょうがの甘辛煮 ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 567kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 1.8g	豚肉のトマトソース ◆ ほうれん草白和え ◆ たこ入り豆腐しんじょう ◆ なます ◆ 桜でんぶ ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 608kcal [たんぱく質] 25.0g [食塩相当量] 2.2g
24 (火)	つくね(くわい入り) ◆ 高菜ナムル ◆ キャベツの洋風煮 ◆ ひじき煮 ★ ゆず白菜 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 668kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 3.2g	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ 大根サラダ ◆ 豆乳入りしつとりうの花 ◆ しば漬け ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 595kcal [たんぱく質] 25.4g [食塩相当量] 2.3g
25 (水)	白身フライ(タルタルソース) えびカツ ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ かぼちゃ煮 ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ 切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ ごはん [エネルギー] 826kcal [たんぱく質] 28.4g [食塩相当量] 2.6g	鶏肉とインゲンのオイスター風 ◆ 焼きそば ◆ 大葉入り豆腐団子 ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ さばおぼろ ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 653kcal [たんぱく質] 27.7g [食塩相当量] 3.3g
26 (木)	肉じゃが ◆ 春雨と野菜のそぼろ炒め ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ ニラ入り玉子 ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.2g	メバル煮付け 付)花形人参 ◆ 一口照り焼きチキン ◆ 野菜と木耳の彩り炒め ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ はりはり漬 ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 25.7g [食塩相当量] 2.1g
27 (金)	三陸産さんまのおろし煮 付)人参煮 ◆ 小松菜のお浸し ◆ 五目揚げ豆腐のきのこあんかけ ◆ 根菜の香味炒め ◆ くるみ味噌 ◆ さつま芋煮 ◆ ごはん ★ +ご馳走の日+ [エネルギー] 718kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.6g	若鶏のカレー焼き 付)ナポリタン ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ ちくわの炒り煮 ◆ しそ昆布 ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 687kcal [たんぱく質] 28.7g [食塩相当量] 2.6g
28 (土)	鶏肉と野菜の中華旨煮 ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ あおさ入り玉子焼き ◆ 香草パスタ ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 602kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 2.2g	いわしかつお節煮 付)華かまぼこ ◆ ラタトゥイユ ◆ 豆サラダ ◆ 鶏そぼろ ◆ ザーサイの塩レモン風味 ◆ ごはん [エネルギー] 635kcal [たんぱく質] 26.5g [食塩相当量] 2.2g
29 (日)	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬け ★ 蒸し鶏の柚子風味 ◆ 豆腐と野菜のそぼろあん ◆ 切干大根煮 ◆ 切り昆布煮 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 656kcal [たんぱく質] 27.4g [食塩相当量] 2.0g	プレーンオムレツ(ミートソース) ◆ 豚肉の南蛮風 ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ マカロニのクリーム煮 ◆ 高菜しょうゆ漬 ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 613kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.7g

昼食

夕食

30
(月)

鶏肉とぶなしめじの和風醤油



- ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ
- ◆ 高野豆腐と野菜の煮物
- ◆ ほうれん草と人参の煮浸し
- ◆ 畑のお肉しぐれ煮
- ◆ うずら豆
- ◆ ごはん

[エネルギー] **603kcal**
 [たんぱく質] **28.0g**
 [食塩相当量] **2.2g**

黄金カレイ唐揚げ
大葉香るささみカツ



- ◆ かぶの湯葉あんかけ
- ◆ 味噌担々風春雨(角一味噌)
- ◆ 塩えんどう豆
- ◆ 胡瓜とツナの酢の物
- ◆ ごはん

[エネルギー] **768kcal**
 [たんぱく質] **32.0g**
 [食塩相当量] **2.9g**

活動的でしっかりとお食事を楽しみたい方へ



健康ボリューム食

のおすすめポイント



☒ **活動的でボリュームのある食事**を楽しみたい方



☒ **同居家族**が利用しているので**自分のお弁当も**届けて欲しい方



☒ 集会などで利用したい方



※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。

※栄養価はごはん200gを含んだ数字になっております。 ※「付」はメインのおかずの付け合わせです。

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

昭和浪漫俱樂部

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！



北海道札幌市 佐々木昌宏さん

ぬりえの韃靼神宮は40年ほど前に旅行したところの1つでしたが、空港の検査でカメラが駄目になり、一枚の写真も残っていないところでしたので応募させていただきました。



静岡県磐田市 大場房子さん



愛知県江南市 S.M.さん



東大和・村山店 佐藤芳さん

昔に戻ったようで楽しかったです。ありがとうございました。



砺波・小矢部店 ガンサンさん



札幌中央店 菅原茂さん

留守時の対応に、いつもありがたく思っております。いつも、細心の訪問・配達を感謝します。



宮古島店 吉田和子さん

宅配クック ワン・ツウ・スリーのお弁当をいつもおいしくいただいています。独り暮らしの私には、スタッフさんの声かけが嬉しく安心です。いつも笑顔ありがとうございます。



東大和・村山店 匿名さん

左：実物の衣装の色彩はどんなでしょうか？と想像をしながら塗りました。楽しくぬりえできました。右：伝統的な本当の仙台の七夕まつりを拝見したことはないのですが、想像力をきかせてぬりえをさせていただきました。楽しくて、ここ2日間で仕上げることができました。



水戸店 綿引健夫さん

左：豪華な山笠を大勢の人が引き回す勇壮なお祭り、いいですね。今回のぬりえで、祭りに参加した気分を味わえました。右：子どもの頃は七夕になると、家ごとに青竹を立てて飾りつけをし、商店街の歩道には、視界を遮るほどの色とりどりのテープがたれ下がり、それをかき分けて歩くのが楽しかったです。仙台の七夕を見ると、昔の賑やかな七夕を思い出します。



木更津君津店 おばあちゃんさん

左：にぎやかな、楽しそうな七夕いいですね。自分自身もぬりえをしながら楽しめました。右：ワッショイワッショイ！夏まつりだ！！今年もありがとう。



朝霞・和光店 荻野君子さん

左：とても楽しかったです。ありがとうございました。右：クーラーに入り、ぬりえをしました。思ったようにできませんでしたが、楽しくて時間がたつのを忘れました。ありがとうございました。



秩父店 浅見慎吾さん

83才の老人ですが、子どもの頃を思い出して、色鉛筆を持ってみました。



町田・青葉店 加藤一興さん

宅配クック ワン・ツウ・スリーの「ぬりえコンテスト」に、応募できた事を嬉しく思っております。リハビリの休みの日に、色鉛筆を取り出して一気に何枚に塗り始めました。大作のため、思うようにいかず休み休みの作業になり、1作品に1日かかりました。一応、完成したところで塗り残しが無いかを確認して完成させました。私が口にできない品をのぞき、毎回栄養豊富なおかずで大満足しています。配達してくださる方も届けるたびに「お元気ですか？」と声をかけてくださるので、元気でいられます。



いよ店 武智和子さん
色塗りが難しかった。



堺本店 ココちゃんさん
82才です。頑張って描きました。



四万十町店 久岡末子さん
いつもぬりえを楽しんでいます。



柏羽藤店 北尾スミ子さん
ぬりえを塗っていて疲れました。細かいので。慣れないので大変。いただいたのでぬりえを塗らなくてはと思いました。



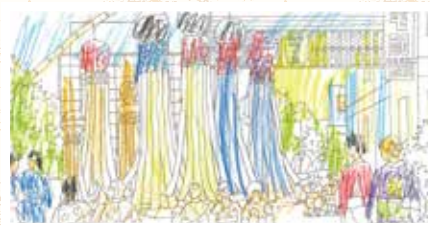
米子店 れい子さんさん
とても難しかったです。でも、ぬりえは楽しかった。おもしろかった。



信州中野店 ふくちゃんさん
宅配のお弁当と相性がなかなか合わなかったのですが、宅配クック ワン・ツウ・スリーさんに出会って「おいしい!」と喜んでます。これからもよろしくお願いします。ぬりえ、楽しみにしています。お弁当は品数が多く、おいしいです。



昭島店 内黒羽子・哲也さん
久しぶりに色塗りをしました。



昭島店 内黒羽子・利春さん
楽しかったです。



諏訪エリア店 徳竹いちさん



朝霞・戸田店 松本秀子さん

左:今はもう、お祭りもごちんまりしていますが、若い頃はこのようなでした。右:夏休みのお勉強のような気持ちで、とても楽しくいたしました。



米原店 三原孝さん



豊橋店 矢澤由起子さん

左の作品名:「豊橋まつり」、右の作品名:「鬼まつり」

皆さまからの作品・おたよりを募集します!

イラスト・おたより・俳句や川柳など
自由にお寄せください



ご投稿先

◆ ファックスの場合

03-6745-9474

◆ 配達スタッフにお渡しください

◆ 郵送の場合

〒104-0028 東京都中央区八重洲2-2-1

東京ミッドタウン八重洲 八重洲セントラルタワー7階 ワークスタイリング内

アルファクリエイティブ株式会社「昭和浪漫倶楽部」係

応募要項

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

※文章は若干の手直しをさせていただきます場合がございます。※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。※ご応募いただく作品は、シニアライフクリエイティブが配布・提供したぬりえ・貼り絵・スケッチなどの作品素材を使用して制作されたもの、または応募者ご本人さまのオリジナルの作品に限ります。市販の書籍・雑誌・インターネット等の素材を使用した作品は、著作権保護のため掲載できません。

〈個人情報取り扱いについて〉

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。

特選

おせち料理

宅配クックワン・ツウスリーの

ご予約承り中

宅配
123
ワン・ツウ・スリー

吉祥

きつしょう

上品な白木の三段重に広がる山海の恵み。厳選された国産素材の数々が、新春の食卓を鮮やかかつ華やかに彩ります。

49品 28,000円(税込)
25,926円(税抜)

3~4人前 お重サイズ 257mm×197mm×183mm／3段

エネルギー	4232kcal	炭水化物	394.8g
たんぱく質	278.2g	食塩相当量	32.4g
脂質	174.0g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに・くるみ

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

参の重 寿高野豆腐、たたきごぼう、焼筍旨煮、梅人参旨煮、椎茸旨煮、紅白市松蒲鉾、りんごとレーズンの黄身寄せ真丈、市松高菜巻、国産鰯照焼、伊達巻、丹波篠山産黒豆、国産焼車海老、田作り、いか松笠白焼、紅白なます、北海道産味付いくら、北海道産味付数の子

貳の重 柚子貝柱、たらこ旨煮、鹿児島県産安納芋きんとん、渋皮栗甘露煮、数の子と枝豆のかめ、あわび旨煮、本スワイ蟹爪、たこ照焼、サーモントラウトスモーク、たらこ昆布巻

壺の重 近江牛しぐれ煮、宇治抹茶ようかん、オーロラカスタード、マーブルチーズイチゴ、マーブルチーズキウイ、若鶏鳴門巻、鳴門金時芋レモン煮、湯葉ティラミス、鶏レバーパテチーズ風味、クランベリーポーク、国産若桃甘露煮、ローストビーフ、徳島県産若鶏西京焼、はかた地どりのテリーヌ、合鴨スモーク、ドライトマト赤ワイン煮、くるみキャラメリゼ

初夢

はつゆめ

41品 12,000円(税込)
11,112円(税抜)

2~3人前 お重サイズ 197mm×197mm×160mm／3段

エネルギー	2652kcal	炭水化物	287.1g
たんぱく質	153.2g	食塩相当量	20.2g
脂質	99.7g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・くるみ

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

参の重 金箔黒豆、きんとん、渋皮栗甘露煮、紅白市松蒲鉾、伊達巻、味付焼筍、祝い海老、たこ照焼、若桃甘露煮、紅白なます、鯛さめた巻

壺の重 若鶏西京焼、合鴨スモーク、味付数の子、鰯照焼、梅人参旨煮、若鶏と南瓜のテリーヌ、あんず白ワイン煮、北寄貝サラダ、帆立旨煮、柚子入り鯛つまれ、市松高菜巻、鶏肉と豚肉のテリーヌ、りんごとレーズンの黄身寄せ真丈、味付いくら、数の子と枝豆のサラダ

貳の重 湯葉ティラミス、宇治抹茶ようかん、クランベリーくるみ、鳴門金時芋レモン煮、焼湯葉、にしん昆布巻、穴子の豆腐真丈巻、田作り、寿高野豆腐、梅人参旨煮、たたきごぼう、椎茸旨煮、紫キャベツのラペ、サーモントラウトスモーク、牛肉とごぼうのしぐれ煮、真鯛子昆布

寿

ことぶき

少人数でも楽しめるおせち料理。
定番食材を華やかに美しく仕上げました。

26品 6,980円(税込)
6,463円(税抜)

1~2人前 お重サイズ 257mm×197mm×76mm／1段

エネルギー	1052kcal	炭水化物	133.6g
たんぱく質	56.2g	食塩相当量	6.7g
脂質	34.3g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・くるみ

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

味付焼筍、梅人参旨煮、にしん昆布巻、信田巻(ほうれん草)、椎茸柚子煮、オーロラカスタード、鶏レバーパテ チーズ風味、伊達巻、蒲鉾 紅、蒲鉾 白、鳴門金時芋レモン煮、いか短冊白焼、クランベリーくるみ、金箔黒豆、鰯照焼、田作り、若桃甘露煮、祝い海老、サーモントラウトスモーク、紅白なます柚子風味、味付いくら、味付数の子、安納芋きんとん、渋皮栗甘露煮、合鴨スモーク、若鶏鳴門巻

■ カロリー・塩分調整おせち



式の重

37品 7,980円(税込)

1人前 7,389円(税抜)
お重サイズ 166mm×166mm×107mm／2段

エネルギー	963kcal	炭水化物	100.4g
たんぱく質	57.9g	食塩相当量	7.2g
脂質	36.6g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに・くるみ

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

若鶏と南瓜のテリーヌ、カニ信田巻、伊達巻、にしん昆布巻、椎茸旨煮、梅人参旨煮、鰯照焼、祝い海老、鳴門金時芋レモン煮、紅白なます、味付いくら、おはぎ、若鶏鳴門巻、カニと南瓜のテリーヌ、合鴨スモーク、牛肉ごぼう巻、たらこ旨煮、味付数の子

蒲鉾 白、蒲鉾 紅、クランベリーくるみ、きんとん、渋皮栗甘露煮、田作り、柚子入り鯛つまれ、花斗六豆、サーモントラウトスモーク、黒豆、牛肉とごぼうのしぐれ煮、あんず白ワイン煮、若桃甘露煮、たたきごぼう、なごみ巻(ほうれん草)、なごみ巻(海老)、焼湯葉、きぬさや、寿高野豆腐

■ たんぱく・塩分調整おせち



式の重

37品 7,980円(税込)

1人前 7,389円(税抜)
お重サイズ 166mm×166mm×107mm／2段

エネルギー	1236kcal	カリウム	1244mg
たんぱく質	37.0g	リン	429mg
脂質	31.3g	食塩相当量	4.5g
炭水化物	203.1g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに・くるみ

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

きんとん、栗甘露煮、渋皮栗甘露煮、サーモントラウトスモーク、味付数の子、紅白なます、味付いくら、合鴨スモーク、田作り、牛肉とごぼうのしぐれ煮、柚子入り鯛つまれ、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、たたきごぼう、椎茸旨煮、きぬさや、梅人参旨煮、にしん昆布巻

黒豆、あんず白ワイン煮、鳴門金時芋レモン煮、はかた地どりのテリーヌ、帆立と香草のテリーヌ、カニと南瓜のテリーヌ、マールチーズイチゴ、マールチーズキウイ、花斗六豆、クランベリーくるみ、蒲鉾 紅、蒲鉾 白、ふくさ焼、伊達巻、金柑百合根市松、葛プリン、スイートポテトロール、ドライトマト赤ワイン煮、若桃甘露煮

■ やわらかいおせち料理(和-なごみ-)



噛む力が弱くなった方向けの
やわらかおせち。

15品 2,980円(税込)

1人前 2,760円(税抜)
お重サイズ 191mm×132mm×46mm／1段

エネルギー	384kcal	炭水化物	43.5g
たんぱく質	14.6g	食塩相当量	1.7g
脂質	16.4g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

マールチーズイチゴ、マールチーズキウイ、魚すり身の照焼、柚子入り鯛つまれ、やわらか昆布巻、伊達巻、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、黒豆、きんとん、祝い海老ムース、カニと南瓜のテリーヌ、ソフト蒲鉾 紅、ソフト蒲鉾 白、味付いくら

おせち料理に関するお問い合わせは、店舗までお願いいたします。

◆お届けは12月31日となります。 ◆お料理は必ず冷蔵保存してください。 ◆お料理は1月2日までにお召し上がりください。 ◆お料理内容は変更できません。
◆飾り物や魚の骨(製造時細心の注意を払って取り除いております)などもございますので、充分にお気をつけください。
◆写真は盛り付け例です。お届けする商品とは異なる場合がございます。 ◆販売個数に限りがございますので売り切れの際はご容赦ください。

思
い
出

クロスワード パズル

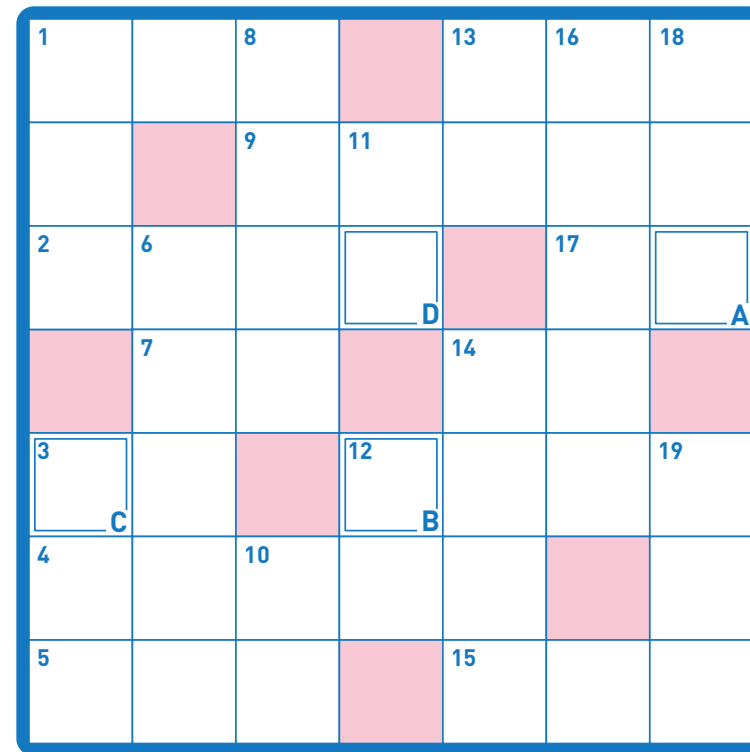
vol. 48

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

昭和の憧れ、わが家の車



答え



ヨコのカギ

- 三輪は荷物を運ぶのに便利な自動車でした
- タクシーをもじった言葉。徒歩で行きます。もはや死語ですね
- 橋がない——では渡し舟があったりしました
- 手を広げてガバッと。うまくいけば野菜やお菓子がお安く買えます
- 電車はチンチン電車とも呼ばれました
- 周辺—— 情報——
- 自動車の方向指示器
- 馬の「ヒヒ〜ン」
- わんこそばや中尊寺でも有名な県
- 競争—— 好奇—— 自尊——
- 五線紙に書いてあります
- 小麦粉を溶かすときにできちゃうことも

先月号の答え ホットケーキ



- 飛車取り
- 窮地に——を見出す
- 味噌汁にも使う海藻のコリコリした部分
- ＝を使って表します
- たみ。官—— 一体で取り組む
- 東を表すアルファベット
- 赤道は0度です
- 実—— 認—— 鑑
- 脚本とか台本ともいいます
- 跡継ぎになるはずの人。落語では道楽者が多い
- パーク —— ソング
- 昔のバスには車掌さんがいて、車内で——を売ってくれました
- 18
- 16
- 14
- 13
- 12
- 11
- 10
- 8
- 6
- 3
- 1

タテのカギ