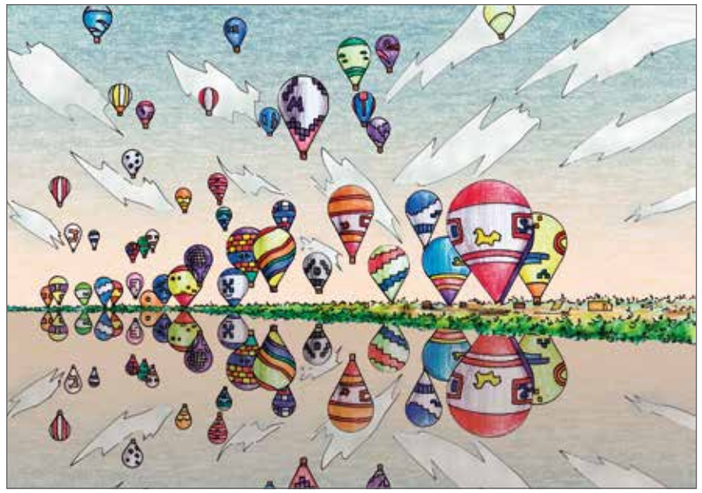
抽選で合計200名様に

大人のための123ぬりえ プレゼント!

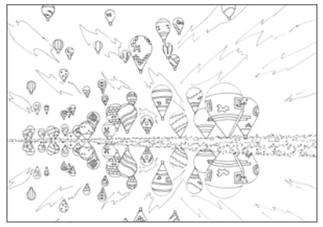
難易度 ★★★

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「佐賀インターナショナルバルーンフェスタ(佐賀県)」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

色とりどりの熱気球が空に浮かび、川面にも映る景色をイメージして描きました。川面は陸地の色を塗ってから少し暗めに塗るときれいに仕上がります。お好きな色で彩色してください。

スポット紹介

アジア最大級のスカイスポーツ大会で国際的な熱気球の祭典です。国内外から100機以上が集結。色とりどりのバルーンが大空に舞い上がる様子は非常に美しく圧巻です。

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 **11月28日(金)まで**

ご応募お待ちしております!

●当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2025年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

高齢者専門宅配弁当 宅配COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2025年11月 vol.139

発行／株式会社シニアライフクリエイト 〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッテン三田ビル6F
企画・制作／アルファクリエイト株式会社 〒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クリエイト SENIOR LIFE CREATE

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2025 11 vol.139

特集

温かく心こもったお声掛けで 地域を包み込む庄原店

高齢者専門宅配弁当 宅配COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

食べる楽しさをお届け 123通信

代表取締役
髙橋　洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

健康支援型配食サービスを通じて地域の健康を守り、
良い社会循環になることを目指しております

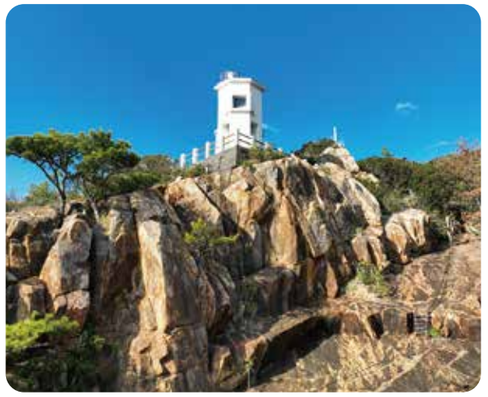
いつも本誌「あはは」をご愛読いただきありがとうございます。今回は、何度か本誌でも触れている「健康支援型配食サービス」についてお話したいと思います。

健康支援型配食サービス

健康支援型配食サービスとは、地域高齢者の健康推進を目的として策定された配食ガイドライン（※1）に基づき、介護予防に資する食事を提供し、健康寿命の延伸を目指すというものです。厚生労働省の健康寿命延伸プランにも組み込まれているもので、私たちも同省を訪問し、宅配クック123や当社で行っている健康支援型配食サービスへの取り組みなどについて説明する機会をいただいています。

※1：地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン

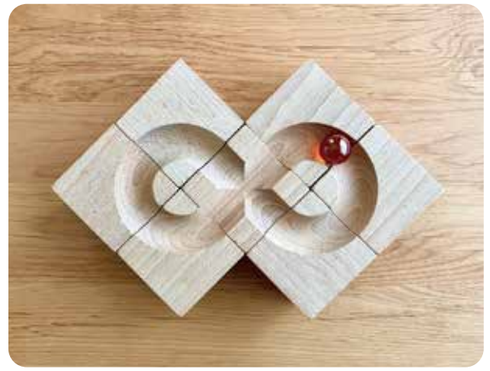
実際に宅配クック123土佐清水店が現在取り組んでいる土佐清水モデルの健康支援型配食サービスでは、ご利用者の方々に低栄養チェックシートを記入していただいた上で、体調面に関連する日々の細かな情報を保険薬局とかかりつけ医にフィードバックしており、その情報をもとに1人1人に見合う形で栄養アセスメント表を作成しています。



少し前になりますが、愛知県で宅配クック123を運営しているグループ会社

の代表や同グループの看護師さんと共に土佐清水市を訪れ、現地で意見交換を行いました。その際、看護師さんからは管理栄養士による栄養アセスメントや連携する保険薬局からの意見書に加え、医療的な視点を取り入れた改善点や在宅配食事業とのより効果的な連携に向けた助言をいただきました。健康支援型配食サービスで提供する「食」を通じて、低栄養予防や持病の悪化防止に寄与し、社会保障費の抑制に貢献できるよう、より良い取り組みへと進化させていきたいと考えています。

現地訪問からの帰路で、同グループの代表からは、健康支援型配食サービスが「食」を通じた活動によって地方の歳出を削減できるとのお話がありました。それは、市や県、国の介護保険の予算を補完し、介護業界の発展に寄与する未来を担うことにもつながるとのことでした。



最後に

「論語と算盤の両立」

論語の名言の1つに「徳は孤（こ）ならず、必ず隣（となり）有り」という言葉があります。その名言は、『向こう三軒両隣』を意味する宅配クック123の理念を象徴する言葉のように感じます。これからも地域の歴史と伝統を尊重し、その地域で暮らすご高齢者の健康寿命の延伸に寄与する活動を目指したいと思います。

Fin

店舗編

広島県
庄原店

宅配クック ワン・ツゥ・スリー

全国のお店めぐり

温かく心こもったお声掛けで地域を包み込む庄原店

庄原店について

宅配クック123庄原店は2025年7月にオープンしました。運営する株式会社yotsuba factoryは地元で飲食店の経営をされていますが、「これからも住み慣れた地域で暮らしていく」ということを考えたときに、宅配クック123は困っている人の力になれる仕事だと思ったことがきっかけで興味を持ったそうです。庄原市はドーナツ型のような山々に囲まれた地域で、大型スーパーやドラッグストアなども多くなってきているそうですが、食事をお届けしている業者は少なく、配達できるエリアを広げて食事を届ける仕組みを構築したいと考えておられます。オーナーと26歳の男性スタッフの2名で日々奮起されており、たまに飲食店で働いているスタッフの方も手伝いに来てくださるそうで、みなさんで力を合わせて業務に取り組まれています。

「気づき」を共有し地域に根差したお店へ 庄原店

庄原店では、孫や息子をイメージしながら、お客様に対しておじいちゃん・おばあちゃんのように接することを心がけておられます。また、お声掛けを徹底しており、お客様の変化に気づいた時はスタッフ間で話すようにされていて、その時間が最も大切な時間であると考えているそうです。お店をオープンしてすぐの頃、試食をお届けした方のご家族から「配達しにきてくれた人がよかったからこれからもお願いしたい」という話を聞いたときは嬉しかったそうで、お客様との関わり方を改めて考えるきっかけになったそうです。真夏には、猛暑の中歩いて選挙に行けない高齢のご夫婦を連れて行ってあげたそうで、まだオープンして間もないからこそやりたいことを積極的に取り入れたいと考えており、こういった想いもスタッフに伝えていきたいと考えていらっしゃるそうです。そのため、ご自身が経営している飲食店で慰労会を定期的に行い、コミュニケーションをとりながら、決起を含めてスタッフが楽しんで出勤してもらえるような店舗づくりを心掛けておられます。現在は地域福祉の相談員である民生委員の会合で配食サービスの重要性をお伝えしているそうで、今後も地域と密着した活動の継続や、ゆくゆくは障がい者雇用もしていきたいと考えているそうです。また、ご自身が引退する年齢になったときはスタッフに承継できるよう環境を整備して、今後も庄原市に根付いたお店になることを目指されています。

オーナーからのメッセージ

今後、ますます過疎化が進む日本の地方において永続していかなければいけない事業であり、なくしてはいけない事業であると考えております。経営を継続していくにはボランティア活動では決して駄目なので、しっかりと考えて地域のご高齢者の支えになっていかなければなりません。1人でも多くの方に認知してもらえるようにこれからも走り続けていきたいと思います。

地元の老舗店をご案内

和泉光和堂

明治33年創業。名物「乳団子」は、広島県の乳業が始まったころに初代が滋養に富む菓子をつくろうと永年くふうを重ねて考案されたお菓子です。水を1滴も使わず、牛乳をベースに餅粉・砂糖・水あめ・はちみつなどで作られており、数々の賞を受賞、永く愛されています。

住　　所　広島県庄原市中本町一丁目3-5
W　E　B　https://chichidango.co.jp/index.html

郷土編

広島県
庄原市

中国地方の
ほぼ中央に位置し
西日本で最も面積が大きい庄原市

庄原市は、広島県の北東部、中国地方のほぼ中央に位置し、東は岡山県、北は島根県・鳥取県に隣接する県境のまちです。冬は豪雪で白銀の世界になる「高野町」、山野草の宝庫の「比和町」、多くの逸話が残る「西城町」、無数のホタルが飛び交う「口和町」、たたら製鉄で栄えた「東城町」、日本有数の節分草自生地「総領町」、庄原市の中心的な町「庄原地域」の個性ある7つのエリアに分けることができます。また、地元で育てられた「比婆牛」や、寒暖差が育む甘み豊かな「高野りんご」、幻のそばとも言われる「比和そば」など、自然の恵みを活かした味覚や、庄原の米とポン酢を使った「庄原焼き」などのご当地グルメもあり、食の魅力にもあふれています。四季折々に装いを変える豊かな自然と、歴史に育まれた伝統文化、そして日本の美しい原風景に出会うことができます。

中国地方唯一の国営公園「国営備北丘陵公園」

340ヘクタールという広島県最大級の規模を誇る公園です。中の広場・ひばの里・花の広場・大芝生広場・つどいの里・みのりの里・いこいの森の計7つのエリアで構成されており、この公園の4つのテーマである「見る」「遊ぶ」「体験する」「食べる」を色々なエリアで体感できます。また、花火大会やイルミネーションなど季節に合わせたイベントも行われています。

国の名勝に指定、日本百景の1つとされる「帝釈峡」

約18kmに及ぶ峡谷には、国の天然記念物であり世界3大天然橋の1つとも言われている「雄橋」や「断魚渓」の急流、鍾乳洞の「白雲洞」などの見どころがあります。秋には岩肌と紅葉が織りなす景観が美しい場所です。

ブナ純林に囲まれた伝説の地「比婆山」

比婆山は、古事記に登場する、国生みの女神イザナミノミコトが葬られた「比婆之山」との説があるといわれています。ブナ林の中に開けた山頂の円丘の中央には、イザナミノミコトの陵墓と伝えられる苔むした巨石が横たわっており、一帯は「比婆山伝説地」として広島県史跡に指定されています。

亜高山植物の宝庫「吾妻山」

吾妻山はブナ林と天然芝の草原が広がる山で、頂上からの360度の大パノラマはまさに圧巻です。イザナギノミコトが、比婆山に眠るイザナミノミコトへ「ああ、吾が妻よ」と呼びかけたという言い伝えがあります。

さくら名所100選にも選ばれた「上野公園」

上野公園は、周囲2ｋｍの上野池を中心にした桜の名所で、電飾に栄える夜桜の美しさは西日本有数と言われています。約600本のソメイヨシノが上野池を中心に植えられており、桜の開花とほぼ同時期に、池周辺に植栽されたレンギョウやユキヤナギも開花します。

地産外商の取り組み

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。

地産外商とは？

地元でとれた農水畜産物を地元で消費する地産地消に対して、地産外商とは地元以外の場所で消費するという意味です。各地域の食材を使用することで、地域の活性化、過疎地域の応援、フードロス削減などを行う取り組みとなります。宅配クック123では、地産外商の取り組みを通じて全国のご利用者様に日々のお食事（お弁当）のお惣菜としてご提供させていただいております。

宅配クック123と地産外商

地域の**農産物や魚介類**をお惣菜メニューに取り入れ全国のお客様へお届けすることで**安定した流通量を確保すること**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

＼今月の地産外商メニュー／

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。

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。

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ご高齢の方でも食べやすく仕上げています。

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。

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、鶏挽肉でうま味を足しました。箸で割ると人参の色がきれいな一品です。

久米島産紅芋のうむくじボール

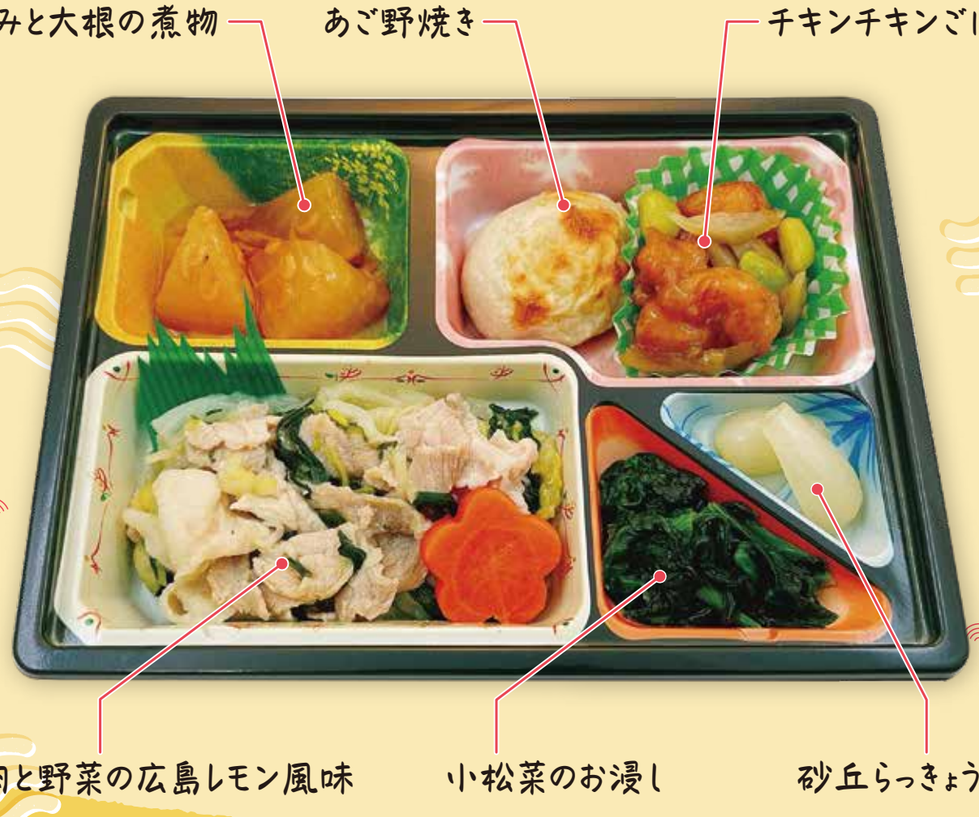
沖縄県久米島産の紅芋を使用した一品です。紅芋ペーストに水戻ししたポテトフレーク・タピオカでん粉を合わせ、砂糖と少量の食塩を加え、ボール状に丸めて揚げました。おやつ感覚でお召し上がりいただけるように仕立てています。一口食べると紅芋の鮮やかな色味が楽しめる一品です。

ご馳走の日のお食事

27日 ぐるっと味めぐり！山陰山陽の旅弁当

［エネルギー］621kcal　［たんぱく質］26.7g　［食塩相当量］2.9g

今月のご馳走の日は、山陰の冷涼な気候と山陽の温暖な日差しが育んだ
中国地方の多彩な味わいを一つのお弁当に凝縮した
「ぐるっと味めぐり！山陰山陽の旅弁当」をご用意しました。
瀬戸内海の穏やかな風を感じるレモンの香りが爽やかな「豚肉と野菜の広島レモン風味」を主菜に、
副菜には山陰地方に伝わる郷土料理「あご野焼き」、岡山県の郷土料理「あみと大根の煮物」、
山口県のソウルフード「チキンチキンごぼう」、お漬物として鳥取県の「砂丘らっきょう」を盛り付けました。
日本海と瀬戸内海2つの海に囲まれた山陰山陽地方の味わいを、ぜひご堪能ください。



豚肉と野菜の広島レモン風味

広島県は瀬戸内の温暖な気候を活かしたレモン栽培が盛んで、生産量は日本一です。その中でも「広島レモン」は2015年頃からブームとなり、今では広島レモンを使った鍋の素、ドレッシング、ケーキなど、幅広い商品が販売されています。主菜は豚肉、白菜、水菜を具材に使用し、広島レモン鍋をイメージしたお料理になります。広島レモンの爽やかな風味と塩麹の旨味が同時に味わえる一品に仕上げました。

あみと大根の煮物

秋の訪れを告げる郷土料理として岡山県民に親しまれている家庭の味です。あみと大根を一緒に食べていただけるよう、あみの量と大根のサイズにこだわって仕上げました。

あご野焼き

島根県などの山陰地方に伝わる郷土料理「あご野焼き」を、お弁当向けに食べやすく形状を調整しました。トビウオ（あご）を主原料とした焼きかまぼこで、クセの少ない淡白な旨味と、野菜出汁の自然な風味が特徴になります。

チキンチキンごぼう

山口県の学校給食から県内全域に広まり、今では県民のソウルフードとして親しまれている郷土料理です。甘辛いタレが絡んだ鶏の唐揚げと、ごぼうの香ばしさが絶妙にマッチした、昔懐かしく心温まる味わいです。

砂丘らっきょう

らっきょうの生産量が日本一の鳥取県では「砂丘らっきょう」が有名です。太陽の恵みと砂丘の厳しい環境で育つ「砂丘らっきょう」は、身がしまった歯ごたえのある食感が楽しめます。らっきょうは酸味が強いイメージですが、お酢と砂糖のバランスを調整し、ご高齢の方でも食べやすいように工夫してあります。

小松菜のお浸し

和風出汁のうま味を効かせたお浸しです。ご高齢の方でも食べやすいようにカットサイズを短くし、やわらかくなるまでボイルしてから味付けしました。

※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。

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。

カツ丼
［エネルギー］499 kcal
［食塩相当量］2.9 g

牛丼
［エネルギー］565 kcal
［食塩相当量］2.3 g

1週目

普通食

	昼食	夕食
1（土）	豚肉豆腐 味噌担々風春雨（角一味噌） 厚焼き玉子（関東風） 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆 ごはん ［エネルギー］495kcal ［たんぱく質］16.7g ［食塩相当量］2.0g	銀ひらす照焼き 付）れんこんの甘酢漬け ミートボール（オニオンソース） キャベツとさつま揚げの中華煮 うずら豆 胡瓜の生姜漬け ごはん ［エネルギー］483kcal ［たんぱく質］17.8g ［食塩相当量］1.6g
2（日）	メバル塩焼き 付）味付いんげん ひじき煮 畑のお肉の旨煮 高菜ナムル 紅芯大根 ごはん ［エネルギー］449kcal ［たんぱく質］19.1g ［食塩相当量］1.9g	チキンカツ ほうれん草と人参の煮浸し ポテトとウインナー 大豆ちりめん しば漬け ごはん ［エネルギー］517kcal ［たんぱく質］16.5g ［食塩相当量］1.7g

※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。

2週目

普通食

	昼食	夕食
3（月・祝）	豚肉のトマトソース 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 茄子と挽肉の味噌炒め ツナマヨコーン ★胡瓜とアカモクの酢の物 ごはん ［エネルギー］527kcal ［たんぱく質］17.2g ［食塩相当量］1.5g	にしん甘辛煮 付）人参煮 マカロニと果物のサラダ 鶏さつま揚げ 小松菜のお浸し 赤しそ大根 ごはん ［エネルギー］539kcal ［たんぱく質］17.1g ［食塩相当量］1.7g
4（火）	白身フライ（タルタルソース） ささげのお浸し キャベツの洋風煮 鶏レバー煮 白菜漬け ごはん ［エネルギー］487kcal ［たんぱく質］17.2g ［食塩相当量］1.7g	豚肉と蓮根のコチジャンソース 切干大根煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 黒豆 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］495kcal ［たんぱく質］17.2g ［食塩相当量］2.0g
5（水）	若鶏の塩焼き 付）キャベツと人参の炒め 豆ひじき 豆腐干と野菜の中華和え 野菜のマリネ 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］486kcal ［たんぱく質］18.4g ［食塩相当量］1.5g	サーモンバーグ 付）ナポリタン さつまいもの甘煮 高野豆腐の含め煮 おくらのおかか和え 木耳生姜 ごはん ［エネルギー］523kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］2.1g
6（木）	いわし山椒煮 付）人参煮 ミートボール（柚子おろし） 野菜と木耳の彩り炒め 小豆煮 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］495kcal ［たんぱく質］19.8g ［食塩相当量］1.5g	鶏肉と茄子の黒酢あん 香草パスタ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 人参しりしり あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］482kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］1.5g
7（金）	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て マカロニのクリーム煮 ささみフライ（梅入り） チンゲン菜と人参のお浸し 塩えんどう豆 ごはん ［エネルギー］521kcal ［たんぱく質］17.8g ［食塩相当量］2.1g	さば塩焼 付）れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 大根サラダ 大豆の甘煮 切り昆布煮 ごはん ［エネルギー］522kcal ［たんぱく質］21.7g ［食塩相当量］1.9g
8（土）	あじみりん焼き 付）花形人参 つくねの甘酢あん がんもと野菜の含め煮 おくらの胡麻和え しば漬け ごはん ［エネルギー］481kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］1.7g	牛すき焼き風コロッケ 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉と春雨の中華和え ちりめんじゃこの佃煮 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］591kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］1.9g
9（日）	麻婆豆腐 豆サラダ 出汁巻き玉子 いんげんのピーナッツ和え 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］502kcal ［たんぱく質］17.7g ［食塩相当量］2.0g	豚肉のレモンソース しゅうまい 白菜と青菜のそぼろあんかけ 若布と干し海老の当座煮 桜でんぶ ごはん ［エネルギー］471kcal ［たんぱく質］16.6g ［食塩相当量］2.3g

※「★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。

普通食 / 幸たんぱく食 / 健康ボリューム食

3週目　普通食

	昼食	夕食
10（月）	**ぶりの揚げ煮** 付）華かまぼこ 蓮根そぼろ ポテトとウインナー 高菜ナムル ★おかか佃煮 ごはん ［エネルギー］518kcal ［たんぱく質］16.2g ［食塩相当量］1.3g	**鶏肉ねぎ塩ダレ** ひじき煮 ラタトゥイユ ささがききんぴらごぼう 豚肉のしぐれ煮 ごはん ［エネルギー］524kcal ［たんぱく質］17.9g ［食塩相当量］1.9g
11（火）	**デミグラスソースハンバーグ** 付）ナポリタン パンプキンサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 紅芯大根 ごはん ［エネルギー］563kcal ［たんぱく質］17.9g ［食塩相当量］2.3g	**さわらみりん焼き** 付）花形人参 お豆と昆布の煮物 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］546kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］1.4g
12（水）	**気仙沼産カツオカツ** 干し海老入り卵の花 畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） 小松菜とちくわの煮浸し 白菜漬け ごはん ［エネルギー］565kcal ［たんぱく質］16.2g ［食塩相当量］2.0g	**肉じゃが** 切干大根煮 鶏さつま揚げ ツナマヨコーン 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］483kcal ［たんぱく質］18.5g ［食塩相当量］1.7g
13（木）	**鶏肉の二色巻き** カリフラワーとウインナーの煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め 大豆ちりめん おかか生姜 ごはん ［エネルギー］509kcal ［たんぱく質］16.1g ［食塩相当量］1.9g	**ナガメバルのトマト煮** 付）キャベツと人参の炒め マカロニサラダ 鶏肉入り玉子とじ 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］452kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］2.3g
14（金）	**にしんみぞれ煮** 付）花形人参 ミートボール（オニオンソース） 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 しば漬け ごはん ［エネルギー］502kcal ［たんぱく質］18.7g ［食塩相当量］2.0g	**メンチカツ** ささげのお浸し ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 鶏レバー煮 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］567kcal ［たんぱく質］17.6g ［食塩相当量］2.3g
15（土）	**豚肉の葱塩ソース** 香草パスタ 大根サラダ 五目厚焼き玉子 キャロットラペ ごはん ［エネルギー］504kcal ［たんぱく質］16.2g ［食塩相当量］1.9g	**いわし紀州煮** 付）味付いんげん 豆ひじき 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］473kcal ［たんぱく質］19.4g ［食塩相当量］1.9g
16（日）	**さば味噌煮** 付）人参煮 小松菜の和え物 野菜と木耳の彩り炒め 黒豆 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］538kcal ［たんぱく質］17.5g ［食塩相当量］1.8g	**和風おろしソースハンバーグ** 付）ペペロンチーノ じゃが芋とおからのサラダ ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） おくらのおかか和え 塩えんどう豆 ごはん ［エネルギー］544kcal ［たんぱく質］16.5g ［食塩相当量］2.0g

4週目　普通食

	昼食	夕食
17（月）	**鶏ごぼうフライ** さつま芋煮 高野豆腐の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 桜でんぶ ごはん ［エネルギー］557kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］1.8g	**スケソウダラ煮付け** 付）花形人参 平麺ビーフン（大豆ミート入り） 花野菜のポトフ 小豆煮 しそ昆布 ごはん ［エネルギー］430kcal ［たんぱく質］16.6g ［食塩相当量］1.7g
18（火）	**豚肉の南蛮風** ひじき煮 大葉入り豆腐団子 ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］492kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］2.3g	**厚揚げの塩そぼろあん** スクランブルエッグ（人参） 鶏肉と春雨の中華和え 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］497kcal ［たんぱく質］17.0g ［食塩相当量］2.0g
19（水）	**チキンミートローフ（トッピングソース（トマト））** マカロニと果物のサラダ 厚焼き玉子（関東風） ちりめんじゃこの佃煮 切り昆布煮 ごはん ［エネルギー］545kcal ［たんぱく質］17.6g ［食塩相当量］1.9g	**ぶり照焼** 付）人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツの洋風煮 うずら豆 紅芯大根 ごはん ［エネルギー］500kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］1.3g
20（木）	**さわら塩焼き** 付）れんこんの甘酢漬け しゅうまい 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 ふき味噌きゅうり（角一味噌） ごはん ［エネルギー］488kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.2g	**若鶏から揚げ** 付）ナポリタン ささげの胡麻和え ポテトとウインナー ツナマヨコーン ★おかか昆布 ごはん ［エネルギー］536kcal ［たんぱく質］16.7g ［食塩相当量］2.0g
21（金）	**茄子と大豆ミートのカレー風味** 切干大根煮 鶏さつま揚げ 人参しりしり 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］508kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］2.0g	**メバル煮付け** 付）味付いんげん さつまいもの甘煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］445kcal ［たんぱく質］16.5g ［食塩相当量］1.6g
22（土）	**★シイラフライ** 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 大豆の甘煮 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］561kcal ［たんぱく質］17.9g ［食塩相当量］1.8g	**★鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用）** マカロニサラダ ラタトゥイユ 若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） 塩えんどう豆 ごはん ［エネルギー］466kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］1.8g
23（日・祝）	**豚肉の生姜風味** 香草パスタ たこ入り豆腐しんじょう わさび菜おひたし しば漬け ごはん ［エネルギー］461kcal ［たんぱく質］16.5g ［食塩相当量］2.4g	**あじ塩焼き** 付）花形人参 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 豆腐と野菜のそぼろあん 花斗六豆 赤しそ大根 ごはん ［エネルギー］476kcal ［たんぱく質］21.2g ［食塩相当量］1.5g

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

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

5週目

普通食

	昼食	夕食
24（月・祝）	**いわしかつお節煮** 付）人参煮 湯葉入りチンゲン菜 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 肉味噌（角一味噌） ごはん ［エネルギー］472kcal ［たんぱく質］17.6g ［食塩相当量］1.7g	**トマトソースハンバーグ** 付）ペペロンチーノ 干し海老入り卵の花 大根サラダ 高菜ナムル 赤ずいきの酢の物 ごはん ［エネルギー］543kcal ［たんぱく質］17.0g ［食塩相当量］2.2g
25（火）	**炭火焼き鳥** おかず豆 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え 切り昆布煮 ごはん ［エネルギー］475kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］2.0g	**気仙沼産マグロカツ** ささげのお浸し 畑のお肉の旨煮 黒豆 キャロットラペ ごはん ［エネルギー］572kcal ［たんぱく質］17.0g ［食塩相当量］1.9g
26（水）	**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） ★真狩村産人参のコロッケ 枝豆とコーンのカラフルマリネ 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］479kcal ［たんぱく質］18.0g ［食塩相当量］1.5g	**麻婆茄子（角一味噌）** 豆ひじき 豆腐干と野菜の中華和え 大根とルッコラのサラダ ザーサイ炒め ごはん ［エネルギー］494kcal ［たんぱく質］16.1g ［食塩相当量］2.0g
27（木）	**ぐるっと味めぐり！山陰山陽の旅弁当** ✦ご馳走の日✦ 内容はP.9-10をご覧ください 	**さばバター醤油炙り焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ほうれん草と人参の煮浸し チキンボールトマトソース いんげんのピーナッツ和え 胡瓜の生姜漬け ごはん ［エネルギー］528kcal ［たんぱく質］18.7g ［食塩相当量］1.6g
28（金）	**えびカツ** ツナの梅風味パスタ 茄子と挽肉の味噌炒め おくらと湯葉のお浸し 紅芯大根 ごはん ［エネルギー］574kcal ［たんぱく質］16.6g ［食塩相当量］2.0g	**鶏肉とインゲンのオイスターソース** パンプキンサラダ キャベツとさつま揚げの中華煮 大豆ちりめん しば漬け ごはん ［エネルギー］473kcal ［たんぱく質］17.0g ［食塩相当量］2.3g
29（土）	**プレーンオムレツ（ミートソース）** 切干大根煮 鶏肉と春雨の中華和え チンゲン菜と人参のお浸し おかか生姜 ごはん ［エネルギー］434kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］2.0g	**豚肉とがんもの含め煮** ミートボール（オニオンソース） ポテトとウインナー キャベツのマリネ あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］490kcal ［たんぱく質］16.6g ［食塩相当量］1.7g
30（日）	**赤魚白醤油風味焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ★久米島産紅芋のうむくじボール 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］461kcal ［たんぱく質］16.1g ［食塩相当量］1.0g	**だしから揚げ（タルタルソース）** マカロニのクリーム煮 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のごま和え 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］539kcal ［たんぱく質］21.6g ［食塩相当量］1.9g

※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。

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

幸（しあわせ）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

幸たんぱく食

	昼食	夕食
1（土）	**豚肉豆腐** 彩かにかまサラダ 鶏レバー煮 野菜と木耳の彩り炒め 塩えんどう豆 ニラ入り玉子 ごはん ［エネルギー］482kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.0g	**銀ひらす照焼き** 付）れんこんの甘酢漬け 大根とルッコラのサラダ ラタトゥイユ 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］515kcal ［たんぱく質］21.4g ［食塩相当量］1.7g
2（日）	**メバル塩焼き** 付）味付いんげん 高菜ナムル 花野菜のポトフ あみ佃煮 ひじき煮 ごはん ［エネルギー］438kcal ［たんぱく質］23.5g ［食塩相当量］1.8g	**チキンカツ** グリーンピースとベーコンの炒め 豚ももチャーシュー 出汁巻き玉子 ★おかか昆布 ほうれん草と人参の煮浸し ごはん ［エネルギー］563kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.0g

※「★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。

2週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
3（月・祝）	**豚肉のトマトソース** ▲ザーサイの塩レモン風味 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲桜でんぶ ▲ジャンボ肉だんご ▲ごはん ［エネルギー］557kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.2g	**にしん甘辛煮** ▲湯葉の含め煮 ▲小松菜のお浸し ▲鶏さつま揚げ ▲赤ずいきの酢の物 ▲干し海老入り卵の花 ▲ごはん ［エネルギー］534kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.6g
4（火）	**白身フライ（タルタルソース）** ▲ミートマカロニ ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲豚肉とポテトのカレーソース ▲白菜漬け ▲ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］532kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］1.8g	**豚肉と蓮根のコチジャンソース** ▲黒豆 ▲厚揚げのそぼろあん ▲胡瓜漬け ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん ［エネルギー］509kcal ［たんぱく質］21.2g ［食塩相当量］2.1g
5（水）	**若鶏の塩焼き** 付）キャベツと人参の炒め ▲わさび菜おひたし ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲キャロットラペ ▲豆ひじき ▲ごはん ［エネルギー］502kcal ［たんぱく質］21.5g ［食塩相当量］1.5g	**サーモンバーグ** ▲イカのマリネ ▲ツナマヨコーン ▲大根と豚肉の煮物 ▲木耳生姜 ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん ［エネルギー］525kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.2g
6（木）	**いわし山椒煮** ▲ちくわの煮物 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲肉入り野菜炒め ▲広島菜漬け ▲ミートボール（柚子おろし） ▲ごはん ［エネルギー］487kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.9g	**鶏肉と茄子の黒酢あん** ▲えびとポテトのバター醤油 ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲厚焼き玉子（関東風） ▲はりはり漬 ▲香草パスタ ▲ごはん ［エネルギー］542kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］1.5g
7（金）	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲ささみフライ（梅入り） ▲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］522kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.1g	**さば塩焼** 付）れんこんの甘酢漬け ▲一口照り焼きチキン ▲ブロッコリーのカニカマあんかけ ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲小松菜の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］593kcal ［たんぱく質］21.9g ［食塩相当量］2.0g
8（土）	**あじみりん焼き** 付）花形人参 ▲枝豆とコーンのカラフルマリネ ▲キャベツの洋風煮 ▲しば漬け ▲切干大根煮 ▲ごはん ［エネルギー］441kcal ［たんぱく質］21.0g ［食塩相当量］1.4g	**牛肉アスパラのオイスターソース** ▲五目厚焼き玉子 ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲ザーサイ炒め ▲おかず豆 ▲ごはん ［エネルギー］507kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.8g
9（日）	**麻婆豆腐** ▲彩かにかまサラダ ▲合鴨スモーク ▲かぶの湯葉あんかけ ▲胡瓜漬け ▲スクランブルエッグ（人参） ▲ごはん ［エネルギー］560kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.0g	**豚肉のレモンソース** ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲桜でんぶ ▲しゅうまい ▲ごはん ［エネルギー］521kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.9g

3週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
10（月）	**ぶりの揚げ煮** ▲がんもの煮物 ▲ツナサラダ ▲豚肉入り甘辛春雨 ★おかか佃煮 ▲蓮根そぼろ ▲ごはん ［エネルギー］558kcal ［たんぱく質］20.7g ［食塩相当量］1.5g	**鶏肉ねぎ塩ダレ** ▲片口いわし浅炊き ▲ラタトゥイユ ▲豚肉のしぐれ煮 ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん ［エネルギー］553kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］1.6g
11（火）	**ハンバーグ（デミグラスソース）** 付）ナポリタン ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲鶏肉入り玉子とじ ▲高菜ちりめん ▲野菜しんじょう ▲ごはん ［エネルギー］585kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.3g	**白糸だらの照焼き** 付）花形人参 ▲わさび菜おひたし ▲大根サラダ ▲あみ佃煮 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん ［エネルギー］460kcal ［たんぱく質］23.5g ［食塩相当量］1.5g
12（水）	**気仙沼産カツオカツ** ▲イカとグリンピースバター風味 ▲ささみの梅肉和え ▲畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） ▲白菜漬け ▲マカロニのクリーム煮 ▲ごはん ［エネルギー］589kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.3g	**肉じゃが** ▲ほうれん草ベーコン ▲黒豆 ▲鶏さつま揚げ ▲カラフルピクルス ▲ひじき煮 ▲ごはん ［エネルギー］534kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.0g
13（木）	**鶏肉の二色巻き** ▲ミートマカロニ ▲大豆ちりめん ▲揚げ団子のオイスターソース ▲おかか生姜 ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん ［エネルギー］556kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.1g	**ナガメバルのトマト煮** 付）キャベツと人参の炒め ▲小松菜のお浸し ▲厚揚げのそぼろあん ▲大根としその実の漬物 ▲玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ▲ごはん ［エネルギー］470kcal ［たんぱく質］21.1g ［食塩相当量］2.3g
14（金）	**にしんみぞれ煮** ▲湯葉の含め煮 ▲かにかま入り玉子 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲しそ昆布 ▲おかず豆 ▲ごはん ［エネルギー］513kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.1g	**メンチカツ** ▲えびとポテトのバター醤油 ▲そぼろ入り人参きんぴら ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲刻みたくあん ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん ［エネルギー］593kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.2g
15（土）	**豚肉の葱塩ソース** ▲一口照り焼きチキン ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲桜でんぶ ▲香草パスタ ▲ごはん ［エネルギー］504kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.0g	**いわし紀州煮** ▲ちくわの煮物 ▲ツナマヨコーン ▲畑のお肉の旨煮 ▲胡瓜漬け ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん ［エネルギー］510kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.1g
16（日）	**さば味噌煮** 付）人参煮 ▲若布と干し海老の当座煮 ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲赤ずいきの酢の物 ▲小松菜の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］583kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.8g	**ハンバーグ（和風おろしソース）** 付）ペペロンチーノ ▲鶏レバー煮 ▲キャベツとさつま揚げの中華煮 ▲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］566kcal ［たんぱく質］21.0g ［食塩相当量］2.4g

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

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

4週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
17（月）	**鶏ごぼうフライ** イカのマリネ 大豆の甘煮 高野豆腐の含め煮 ザーサイ炒め ニラ入り玉子 ごはん ［エネルギー］564kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.0g	**スケソウダラ煮付け** 付）花形人参 高菜ナムル 蒸し鶏の胡麻だれ和え はりはり漬 平麺ビーフン（大豆ミート入り） ごはん ［エネルギー］460kcal ［たんぱく質］22.0g ［食塩相当量］1.6g
18（火）	**豚肉の南蛮風** 合鴨スモーク 薩摩揚げ キャロットラペ 豆サラダ ごはん ［エネルギー］548kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.2g	**厚揚げの塩そぼろあん** グリーンピースとベーコンの炒め 切昆布と油揚げのおかか煮 鶏肉と春雨の中華和え 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］510kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.3g
19（水）	**チキンミートローフ（トッピングソース（トマト））** 彩かにかまサラダ　ちりめんじゃこの佃煮 厚焼き玉子（関東風） 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草と人参の煮浸し ごはん ［エネルギー］529kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.0g	**ぶり照焼** 付）人参煮 おくらと湯葉のお浸し キャベツの洋風煮 広島菜漬け さつまいもの甘煮 ごはん ［エネルギー］534kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.3g
20（木）	**さわら塩焼** 付）れんこんの甘酢漬け 大根とルッコラのサラダ がんもと野菜の含め煮 ふき味噌きゅうり（角一味噌） カリフラワーとウインナーの煮物 ごはん ［エネルギー］511kcal ［たんぱく質］23.7g ［食塩相当量］1.9g	**若鶏から揚げ** イカと揚げ芋のオーロラソース 小豆煮 豆腐の中華あん ★おかか昆布 野菜しんじょう ごはん ［エネルギー］540kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.4g
21（金）	**茄子と大豆ミートのカレー風味** ほうれん草ベーコン 豚ももチャーシュー 鶏さつま揚げ さばおぼろ 豆乳入りしっとり卵の花 ごはん ［エネルギー］584kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.2g	**メバル煮付け** 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 カラフルピクルス 豆ひじき ごはん ［エネルギー］460kcal ［たんぱく質］22.0g ［食塩相当量］1.6g
22（土）	**★シイラフライ** えびとポテトのバター醤油 ごぼうサラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） 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］596kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.1g	**★鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用）** うずら豆 大葉入り豆腐団子 白菜漬け マカロニサラダ ごはん ［エネルギー］518kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.1g
23（日・祝）	**豚肉の生姜風味** いんげんのピーナッツ和え たこ入り豆腐しんじょう 鶏そぼろ お豆と昆布の煮物 ごはん ［エネルギー］500kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.0g	**あじ塩焼き** 付）花形人参 ほうれん草のごま和え 野菜と木耳の彩り炒め あみ佃煮 切干大根煮 ごはん ［エネルギー］432kcal ［たんぱく質］23.2g ［食塩相当量］1.5g

5週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
24（月・祝）	**いわしかつお節煮** ちくわの煮物 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 出汁巻き玉子 刻みたくあん 湯葉入りチンゲン菜 ごはん ［エネルギー］496kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.0g	**ハンバーグ（トマトソース）** 付）ペペロンチーノ ツナマヨコーン 高野豆腐と野菜の煮物 赤ずいきの酢の物 干し海老入り卵の花 ごはん ［エネルギー］595kcal ［たんぱく質］20.7g ［食塩相当量］2.1g
25（火）	**炭火焼き鳥** ザーサイの塩レモン風味 厚揚げのそぼろあん 切り昆布煮 マカロニのクリーム煮 ごはん ［エネルギー］534kcal ［たんぱく質］21.8g ［食塩相当量］1.9g	**気仙沼産マグロカツ** イカのマリネ 黒豆 畑のお肉の旨煮 しば漬け 小松菜の和え物 ごはん ［エネルギー］595kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.4g
26（水）	**ホッケ塩焼** 付）味付いんげん 高菜ナムル ★真狩村産人参のコロッケ 胡瓜漬け ひじき煮 ごはん ［エネルギー］487kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］2.5g	**麻婆茄子（角一味噌）** グリーンピースとベーコンの炒め 鶏レバー煮 豆腐干と野菜の中華和え 大根としその実の漬物 スクランブルエッグ（人参） ごはん ［エネルギー］543kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.4g
27（木）	**豚肉と野菜の広島レモン風味** 花形人参 切昆布と油揚げのおかか煮 あみと大根の煮物　あご野焼き チキンチキンごぼう 小松菜のお浸し 砂丘らっきょう　ごはん ✦ご馳走の日✦ ［エネルギー］655kcal ［たんぱく質］28.3g ［食塩相当量］3.1g	**ホキ西京焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ツナとほうれん草の和え物 チキンボールトマトソース 胡瓜の生姜漬け じゃが芋とおからのサラダ ごはん ［エネルギー］473kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.8g
28（金）	**えびカツ** 彩かにかまサラダ おくらと湯葉のお浸し 高野豆腐の含め煮 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん ［エネルギー］542kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.2g	**鶏肉とインゲンのオイスターソース** わさび菜おひたし 厚焼き玉子（関東風） 塩えんどう豆 焼きそば ごはん ［エネルギー］512kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.0g
29（土）	**プレーンオムレツ（ミートソース）** ほうれん草ベーコン 片口いわし浅炊き 鶏肉と春雨の中華和え はりはり漬 豆サラダ ごはん ［エネルギー］502kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.1g	**ぶり煮付け** 付）花形人参 キャベツのマリネ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 しそ昆布 ミートボール（オニオンソース） ごはん ［エネルギー］581kcal ［たんぱく質］23.8g ［食塩相当量］2.0g
30（日）	**赤魚白醤油風味焼き** 付）れんこんの甘酢漬け 若布と干し海老の当座煮 豆腐と野菜のそぼろあん 広島菜漬け ★久米島産紅芋のうむくじボール ごはん ［エネルギー］485kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］1.3g	**だしから揚げ（タルタルソース）** ミートマカロニ 大豆の甘煮 肉入り野菜炒め 刻みたくあん ささげのお浸し ごはん ［エネルギー］533kcal ［たんぱく質］21.9g ［食塩相当量］2.0g

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

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

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）	**豚角煮** 付）チンゲン菜のお浸し きのこ入金平牛蒡炒め 味噌担々風春雨（角一味噌） 塩えんどう豆 若布と干し海老の当座煮 ごはん ［エネルギー］684kcal ［たんぱく質］17.3g ［食塩相当量］2.3g	**鶏唐揚げの香味ソース** 高野豆腐と野菜の煮物 ミートボール（オニオンソース） 胡瓜の生姜漬け うずら豆 ごはん ［エネルギー］688kcal ［たんぱく質］24.8g ［食塩相当量］2.5g
2（日）	**ナガメバルのトマト煮** 付）ツイストマカロニ さつまいもの蜜がけ ひじき煮 紅芯大根 高菜ナムル ごはん ［エネルギー］600kcal ［たんぱく質］19.8g ［食塩相当量］2.7g	**ヒレカツ** 付）ブロッコリーのお浸し 野菜とウインナーの炒め物 ほうれん草と人参の煮浸し しば漬け 大豆ちりめん ごはん ［エネルギー］653kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.3g

2週目　健康ボリューム食

	昼　食	夕　食
3（月・祝）	**和風おろしソースハンバーグ** 付）キャベツと人参の炒め 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ★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］655kcal ［たんぱく質］22.2g ［食塩相当量］3.2g	**あじみりん焼き** 付）人参煮 根菜の香味炒め マカロニと果物のサラダ 赤しそ大根 小松菜のお浸し ごはん ［エネルギー］604kcal ［たんぱく質］27.3g ［食塩相当量］2.0g
4（火）	**海老フライ（タルタルソース） メンチカツ** 花野菜のポトフ ささげのお浸し 白菜漬け 鶏レバー煮　ごはん ［エネルギー］696kcal ［たんぱく質］23.5g ［食塩相当量］2.9g	**豚肉の味噌仕立て** ザーサイの塩レモン風味 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 切干大根煮 胡瓜漬け 黒豆 ごはん ［エネルギー］688kcal ［たんぱく質］19.2g ［食塩相当量］2.8g
5（水）	**鶏肉のデミグラスソース** キャベツとカニカマのサラダ 豆ひじき 刻みたくあん 野菜のマリネ ごはん ［エネルギー］611kcal ［たんぱく質］18.7g ［食塩相当量］2.5g	**ミートオムレツ（トマトケチャップ）** 付）ペペロンチーノ とりごぼう さつまいもの甘煮 木耳生姜 おくらのおかか和え ごはん ［エネルギー］610kcal ［たんぱく質］17.9g ［食塩相当量］2.5g
6（木）	**赤魚白醤油風味焼き** 付）味付いんげん チンジャオロース ミートボール（柚子おろし） 広島菜漬け 小豆煮 ごはん ［エネルギー］602kcal ［たんぱく質］30.7g ［食塩相当量］1.3g	**鶏肉ときのこのガーリックソテー** ブロッコリーとコーンの和え物 ポテトとウインナー 香草パスタ あみ佃煮 人参しりしり ごはん ［エネルギー］608kcal ［たんぱく質］19.7g ［食塩相当量］2.4g
7（金）	**麻婆豆腐** 胡瓜とツナの酢の物 牛肉の柳川風 マカロニのクリーム煮 塩えんどう豆 チンゲン菜と人参のお浸し ごはん ［エネルギー］681kcal ［たんぱく質］20.7g ［食塩相当量］2.6g	**豚肉炙り焼き** 付）キャベツ 茄子と挽肉の味噌炒め 小松菜の和え物 切り昆布煮 大豆の甘煮 ごはん ［エネルギー］689kcal ［たんぱく質］22.8g ［食塩相当量］3.1g
8（土）	**スケソウダラ煮付け** 付）花形人参 ビーフン つくねの甘酢あん しば漬け おくらの胡麻和え ごはん ［エネルギー］608kcal ［たんぱく質］27.7g ［食塩相当量］2.5g	**ビーフメンチカツ** ほうれん草と蒸し鶏の和え物 キャベツとヤングコーンの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 野沢菜入り大根の漬物 ちりめんじゃこの佃煮 ごはん ［エネルギー］745kcal ［たんぱく質］17.1g ［食塩相当量］3.1g
9（日）	**豚ロース生姜焼き** 付）キャベツと人参の炒め なます 豆サラダ 胡瓜漬け いんげんのピーナッツ和え ごはん ［エネルギー］635kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］2.4g	**いわし山椒煮** 付）人参煮 豆腐干と野菜の中華和え しゅうまい 桜でんぶ 若布と干し海老の当座煮 ごはん ［エネルギー］630kcal ［たんぱく質］27.6g ［食塩相当量］2.5g

※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。 ※栄養価はごはん200gを含んだ数字になっております。 ※「付）」はメインのおかずの付け合わせです。

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

3週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
10（月）	**鶏肉のカレーソース** 付）ツイストマカロニ さつまいもとリンゴの甘煮 蓮根そぼろ ★おかか佃煮 高菜ナムル ごはん ［エネルギー］727kcal ［たんぱく質］26.5g ［食塩相当量］1.8g	**牛肉のオイスターソース** ブロッコリーのカニカマあんかけ ひじき煮 豚肉のしぐれ煮 ささがききんぴらごぼう ごはん ［エネルギー］634kcal ［たんぱく質］17.6g ［食塩相当量］2.7g
11（火）	**豚肉とアスパラの塩ダレソース** 茄子とピーマンの煮浸し パンプキンサラダ 紅芯大根 うずら豆 ごはん ［エネルギー］601kcal ［たんぱく質］16.8g ［食塩相当量］2.8g	**ぶり煮付け** 付）花形人参 一口照り焼きチキン いんげんの生姜醤油和え お豆と昆布の煮物 赤ずいきの酢の物 わさび菜おひたし　ごはん ［エネルギー］661kcal ［たんぱく質］27.6g ［食塩相当量］1.8g
12（水）	**白身魚甘酢きのこあん** ごぼうサラダ 肉入り野菜炒め 干し海老入り卵の花 白菜漬け 小松菜とちくわの煮浸し ごはん ［エネルギー］702kcal ［たんぱく質］22.1g ［食塩相当量］2.7g	**トマトソースハンバーグ** 付）ブロッコリーのお浸し 厚焼き玉子（関東風） 切干大根煮 広島菜漬け ツナマヨコーン ごはん ［エネルギー］670kcal ［たんぱく質］23.7g ［食塩相当量］3.0g
13（木）	**鶏唐揚げの香味ソース** ほうれん草ナムル カリフラワーとウインナーの煮物 おかか生姜 大豆ちりめん ごはん ［エネルギー］637kcal ［たんぱく質］21.9g ［食塩相当量］2.2g	**豚肉の柳川風** 焼ギョーザ マカロニサラダ 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］640kcal ［たんぱく質］21.1g ［食塩相当量］3.1g
14（金）	**さわら塩焼き** 付）花形人参 ふきと油揚げの田舎煮 ミートボール（オニオンソース） しば漬け 花斗六豆 ごはん ［エネルギー］642kcal ［たんぱく質］31.4g ［食塩相当量］2.0g	**大きな海老フライ（タルタルソース）** 豚肉とポテトのカレーソース ささげのお浸し 刻みたくあん 鶏レバー煮 ごはん ［エネルギー］670kcal ［たんぱく質］24.3g ［食塩相当量］2.7g
15（土）	**麻婆茄子** 高菜ちりめん とりごぼう 香草パスタ キャロットラペ 五目厚焼き玉子 ごはん ［エネルギー］621kcal ［たんぱく質］17.3g ［食塩相当量］2.9g	**豚肉の黒酢あん** ザーサイ炒め ちくわの炒り煮 豆ひじき 胡瓜漬け チンゲン菜と人参のお浸し ごはん ［エネルギー］639kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］3.4g
16（日）	**にしん甘辛煮** 付）人参煮 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜の和え物 野沢菜入り大根の漬物 黒豆 ごはん ［エネルギー］637kcal ［たんぱく質］24.6g ［食塩相当量］2.2g	**鶏肉のデミグラスソース** 出汁巻き玉子 じゃが芋とおからのサラダ 塩えんどう豆 おくらのおかか和え ごはん ［エネルギー］623kcal ［たんぱく質］19.7g ［食塩相当量］2.3g

4週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
17（月）	**ヒレカツ** 枝豆とコーンのカラフルマリネ ラタトゥイユ さつま芋煮 桜でんぶ いんげんのピーナッツ和え ごはん ［エネルギー］705kcal ［たんぱく質］19.7g ［食塩相当量］1.8g	**メバル煮付け** 付）チンゲン菜のお浸し 厚揚げのきのこあんかけ 平麺ビーフン（大豆ミート入り） しそ昆布 小豆煮 ごはん ［エネルギー］614kcal ［たんぱく質］30.3g ［食塩相当量］2.4g
18（火）	**鶏肉の柚子おろし** ミートソーススパゲティ ひじき煮 あみ佃煮 ツナとほうれん草の和え物 ごはん ［エネルギー］622kcal ［たんぱく質］21.7g ［食塩相当量］2.5g	**牛肉のカレーソース** 野菜とウインナーの炒め物 スクランブルエッグ（人参） 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］755kcal ［たんぱく質］18.6g ［食塩相当量］2.9g
19（水）	**肉じゃが** 青梗菜の青海苔入り煮浸し マカロニと果物のサラダ 切り昆布煮 ちりめんじゃこの佃煮 ごはん ［エネルギー］630kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］2.5g	**あじ西京焼き** 付）人参煮 小松菜のお浸し 根菜の香味炒め 豆乳入りしっとり卵の花 紅芯大根 うずら豆　ごはん ［エネルギー］616kcal ［たんぱく質］25.4g ［食塩相当量］2.0g
20（木）	**ミートオムレツ（トマトケチャップ）** カラフルピクルス かぶの湯葉あんかけ しゅうまい ふき味噌きゅうり（角一味噌） 若布と干し海老の当座煮 ごはん ［エネルギー］615kcal ［たんぱく質］21.3g ［食塩相当量］2.9g	**鶏肉とザーサイのメンチカツ** 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 茄子とピーマンの煮浸し ささげの胡麻和え ★おかか昆布 ツナマヨコーン ごはん ［エネルギー］705kcal ［たんぱく質］19.3g ［食塩相当量］3.3g
21（金）	**豚肉炙り焼き** 中華春雨 おさかなハンバーグ 切干大根煮 広島菜漬け 人参しりしり ごはん ［エネルギー］615kcal ［たんぱく質］19.0g ［食塩相当量］2.9g	**ぶり照焼き** 付）味付いんげん 高野豆腐の含め煮 さつまいもの甘煮 胡瓜漬け 小松菜とちくわの煮浸し ごはん ［エネルギー］669kcal ［たんぱく質］27.7g ［食塩相当量］1.8g
22（土）	**白身フライ（タルタルソース）** **ささみチーズフライ** キャベツとさつま揚げの中華煮 蓮根そぼろ 野沢菜入り大根の漬物 大豆の甘煮 ごはん ［エネルギー］726kcal ［たんぱく質］24.0g ［食塩相当量］2.8g	**鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て** きのこ入金平牛蒡炒め マカロニサラダ 塩えんどう豆 若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） ごはん ［エネルギー］633kcal ［たんぱく質］21.9g ［食塩相当量］2.6g
23（日・祝）	**牛肉のオイスターソース** ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 香草パスタ しば漬け わさび菜おひたし ごはん ［エネルギー］637kcal ［たんぱく質］16.7g ［食塩相当量］3.0g	**麻婆豆腐** ほうれん草と油揚げのお浸し じゃが芋と人参の煮物 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 赤しそ大根 花斗六豆 ごはん ［エネルギー］601kcal ［たんぱく質］19.8g ［食塩相当量］2.4g

※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。 ※栄養価はごはん200gを含んだ数字になっております。 ※「付）」はメインのおかずの付け合わせです。

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

普通食
幸たんぱく食
健康ボリューム食

5週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
24（月・祝）	**さば煮付け** 付）人参煮 ◆厚焼き玉子（関東風） ◆湯葉入りチンゲン菜 ◆肉味噌（角一味噌） ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ごはん ［エネルギー］783kcal ［たんぱく質］27.2g ［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 ◆肉入り野菜炒め ◆干し海老入り卵の花 ◆赤ずいきの酢の物 ◆高菜ナムル ◆ごはん ［エネルギー］675kcal ［たんぱく質］22.2g ［食塩相当量］3.3g
25（火）	**豚肉ときのこの生姜醤油炒め** ◆春雨サラダ ◆さつまいもの蜜がけ ◆おかず豆 ◆切り昆布煮 ◆おくらのおかか和え ◆ごはん ［エネルギー］607kcal ［たんぱく質］19.4g ［食塩相当量］2.5g	**唐揚げ（おろしソース）** ◆花野菜のボトフ ◆ささげのお浸し ◆キャロットラペ ◆黒豆 ◆ごはん ［エネルギー］794kcal ［たんぱく質］26.3g ［食塩相当量］3.0g
26（水）	**白糸だらの照焼き** 付）味付いんげん ◆大葉入り豆腐団子 ◆平麺ビーフン（大豆ミート入り） ◆胡瓜漬け ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ごはん ［エネルギー］601kcal ［たんぱく質］26.4g ［食塩相当量］2.3g	**牛焼肉** 付）キャベツと人参の炒め ◆ちんげん菜とちくわの胡麻和え ◆豆ひじき ◆ザーサイ炒め ◆大根とルッコラのサラダ ◆ごはん ［エネルギー］650kcal ［たんぱく質］17.6g ［食塩相当量］2.2g
27（木）	**豚肉と野菜の広島レモン風味** ◆花形人参　◆ニラ入り玉子 ◆あご野焼き　◆小松菜のお浸し ◆チキンチキンごぼう ◆砂丘らっきょう ◆あみと大根の煮物 ◆ごはん ✦ご馳走の日✦ ［エネルギー］692kcal ［たんぱく質］28.7g ［食塩相当量］3.1g	**赤魚白醤油風味焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ◆豚肉の黒胡椒ソース ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆胡瓜の生姜漬け ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん ［エネルギー］627kcal ［たんぱく質］30.0g ［食塩相当量］1.9g
28（金）	**ミルフィーユカツ** ◆ちくわの炒り煮 ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆ツナの梅風味パスタ ◆紅芯大根 ◆おくらと湯葉のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］657kcal ［たんぱく質］18.2g ［食塩相当量］2.8g	**鶏肉のカレーソース** 付）ブロッコリーのお浸し ◆根菜の香味炒め ◆パンプキンサラダ ◆しば漬け ◆大豆ちりめん ◆ごはん ［エネルギー］725kcal ［たんぱく質］29.0g ［食塩相当量］3.2g
29（土）	**ぶり煮付け** 付）ふきの含め煮 ◆マロニー中華風　◆筑前煮 ◆切干大根煮 ◆おかか生姜 ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］607kcal ［たんぱく質］23.5g ［食塩相当量］1.9g	**肉じゃが** ◆小松菜とツナの煮浸し ◆ミートボール（オニオンソース） ◆あみ佃煮 ◆キャベツのマリネ ◆ごはん ［エネルギー］609kcal ［たんぱく質］17.2g ［食塩相当量］2.4g
30（日）	**鶏肉ときのこのガーリックソテー** ◆カリフラワーサラダ ◆ラタトゥイユ ★久米島産紅芋のうむくじボール ◆広島菜漬け ◆ささがききんぴらごぼう ◆ごはん ［エネルギー］620kcal ［たんぱく質］17.5g ［食塩相当量］2.0g	**にしん甘辛煮** 付）人参煮 ◆厚揚げのそぼろあん ◆マカロニのクリーム煮 ◆刻みたくあん ◆ほうれん草のごま和え ◆ごはん ［エネルギー］637kcal ［たんぱく質］23.9g ［食塩相当量］2.3g

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

昭和浪漫倶楽部

読者の方々から寄せられた素敵な作品・お便りをご紹介します！

東京都墨田区　徳田良子さん

楽しく電車の音、風の音を感じ取りながら・・・分からぬ所は風まかせで塗り込みました。心から感謝いたしております。いつも楽しき企画ありがとうございます。

東大和・村山店　戸田三好さん

東大和・村山店　鈴木トミさん

東大和・村山店　吉元二郎さん

東大和・村山店　赤木ソヨさん

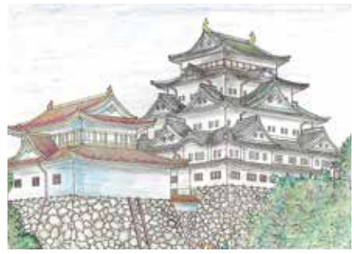
東大和・村山店　小峰幸子さん

四万十町店　大西清子さん

四万十町店　す～ちゃんさん

倉敷中央店　友国政子さん

みやま店　堤フサ子さん

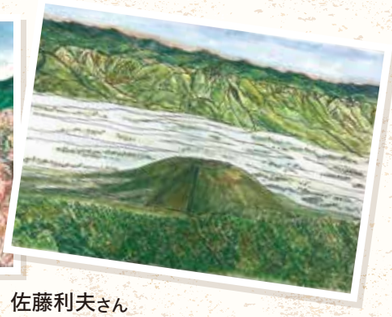


福島県郡山市　増子義正さん

福島店　野地三智子さん

東京都西東京市　吉田昇さん

宅配クック123の弁当とぬりえを待つ日が楽しみです。いつも今も配達員様ありがとうございます。



川越店　佐藤利夫さん

福島店　安倍邦雄さん

豊田店　髙木若子さん

浜松北店　牧野みち子さん

鹿児島県大島郡　為島勝さん

土佐清水店　山﨑登志恵さん

土佐清水店　濱岡桂子さん

いこい一関店　小野寺呼春さん

鈴鹿店　太田順子さん

宅配クック123鈴鹿店を利用させていただき5年目です。大変お世話になり感謝いたしております。「あはは」制作スタッフの皆さま、特別企画のシールアート。楽しい時間を過ごさせていただきありがとうございました。

大田店　落合淳子さん

匿名さん

東京都八王子市　大石晴子さん

水戸店　鹿島さん

浜松北店　田畑ひさ子さん

浜松北店　しこちゃんさん

浜松北店　大城明子さん

みやま店　牛島靖子さん

みやま店　森トヨ子さん

下関店　光井圭三さん

磐田袋井店　鈴木米子さん

磐田袋井店　石黒幸夫さん

諏訪エリア店　小出ちひろさん

町田・青葉店　野中美智子さん

十日町店　伊藤玉江さん

所沢店　伊藤勇次さん

川崎麻生・稲城店　瑠季さん

川崎麻生・稲城店　熊澤三郎さん

川崎麻生・稲城店　市村珠江さん

前橋中央店　大原登志恵さん

前橋中央店　田村久男さん

朝霞・戸田店　神子島行雄さん

郡山店　鈴木律子さん

小豆島店　清水千世子さん

古河店　関静江さん

古河店　館野政秀さん

古河店　古俣榮一さん

出雲店　中尾清美さん

川崎麻生・稲城店　古谷稔さん

北総店　篠塚幸子さん

北総店　鈴木千代子さん

北総店　佐藤正敏さん

俳句・川柳・短歌

地面はう
ブルーの小花
群れて咲き
ひたち海浜
ネモフィラ展

茨城県古河市
福島暘子さん

物頼む
時だけ甘い
妻の声

下関店
二川忠さん

梅の花
春が来よと
うぐいすが

神戸西区店
山川澄子さん

皆さまからの作品・おたよりを募集します！

イラスト・おたより・俳句や川柳 など自由にお寄せください

ご投稿先

◆ ファックスの場合

03-3548-8318

◆ 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

◆ 配達スタッフにお渡しください

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

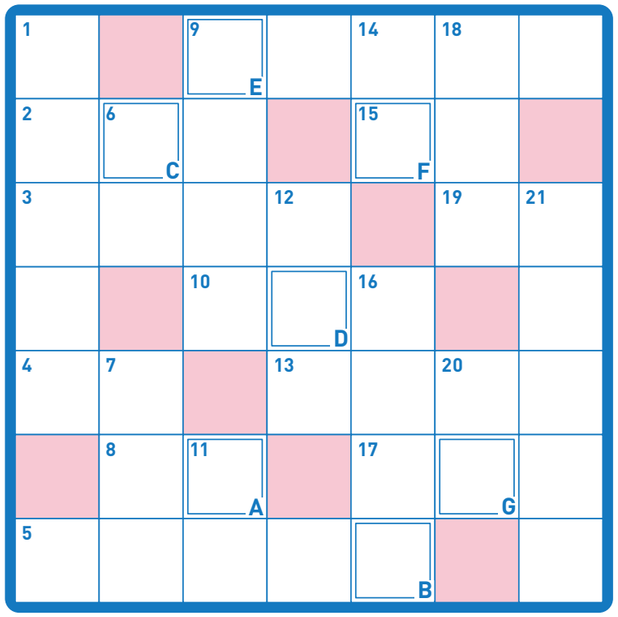
クロスワードパズル

vol.36

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　昭和の歌番組で活躍



答え　＿A　＿B　＿C　＿D　＿E　＿F　＿G

ヨコのカギ

2 香川県は――県
3 『――宣言』は、さだまさしの昭和54年のヒット曲
4 「たべなさい」と言っているような名前の高級魚
5 『――のテーマ～魅せられて』は昭和54年のジュディ・オングのヒット曲
8 うしろ。――シート
9 南こうせつとかぐや姫が昭和48年にヒットさせた曲
10 『なごり雪』を歌ったフォークシンガー
13 一番はじめ。――に駆けつける
15 ――たけは干したのもよく見かけます
17 『寒い朝』は吉永――のデビュー曲
19 『――燦燦』は美空ひばりの昭和61年の曲

先月号の答え　ツナヒキ

1 カ	ゾ	7 ク		12 ヒ C	15 ダ	16 リ
イ		8 ラ	10 イ	ラ	ツ	ク
2 ハ	6 ナ B	ガ	ミ		コ	
3 ツ	カ	エ		13 ツ	ク	17 エ
	マ		11 ゾ	ウ	キ D	ン
4 ス	イ	9 ボ	ク	ガ		ソ
5 キ	リ	ツ A		14 ク	ラ	ク

タテのカギ

1 昭和の頃に悩まされた――スモッグ、初めて被害が報告されたのは昭和45年です
6 昔は午後が休みの土曜日を半――といいました
7 サザンオールスターズの『いとしの――』がヒットしたのは昭和54年
9 長渕剛の代表曲。昭和55年にリリース。ヒットしたのは昭和63年頃
11 あぶら――　さつま――
12 「姓は――、名は寅次郎…」
14 昆布や煮干しや鰹節でとります
16 ちあきなおみのヒット曲。発売は昭和47年です
18 ギリシャ神話の大地の女神。転じて地球という意味でも使われます
20 水を温めました
21 犬歯ともいいます。とがっています

特選

おせち料理

宅配クック123の

ご予約承り中

宅配COOK123 ワン・ラク・スリー

吉祥 きっしょう

38品 **27,000円**(税込)
25,000円(税抜)

3~4人前　お重サイズ 257mm×197mm×177mm／3段

エネルギー	3332kcal	炭水化物	352.5g
たんぱく質	202.5g	食塩相当量	24.7g
脂質	135.2g	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

壱の重 オーロラカスタード、いか松笠白焼、穴子八幡巻、国産焼帆立、若桃甘露煮、近江牛しぐれ煮、焼筍旨煮、花斗六豆、田作り、国産車海老、紅白市松蒲鉾、伊達巻、鹿児島県産安納芋きんとん、渋皮栗甘露煮

弐の重 黒糖ローストポーク、リンゴと豆腐のパイ包み、クランベリーくるみ、ラズベリーマーブル寄せ、紅白なます柚子風味、あわび旨煮、本ズワイ蟹爪旨煮、北海道産味付数の子、丹波篠山産黒豆、たたきごぼう、寿高野豆腐、北海道産味付いくら

参の重 北寄貝サラダ、あんずさわやか煮、真鱈子旨煮、カシューナッツ飴炊、サーモントラウトスモーク、鰻柳川新丈、市松高菜巻、クランベリーポーク、柚子貝柱、にしん昆布巻、国産鰤照焼、筑波巻

高級食材の本ズワイ蟹やあわび、そして産地にこだわった国産車海老や
近江牛を贅沢に使用した豪華三段重で、新年を華やかに迎えましょう。

寿 ことぶき

定番食材を豊富に揃えた一段重が、新年を鮮やかに彩ります。

26品 **6,980円**(税込)
6,463円(税抜)

1~2人前　お重サイズ 257mm×196mm×79mm／1段

エネルギー	1206kcal	炭水化物	130.3g
たんぱく質	69.6g	食塩相当量	7.2g
脂質	44.8g	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

寿高野豆腐、帆立旨煮、味付焼筍、梅人参旨煮、焼湯葉、椎茸旨煮、若桃甘露煮、紅白市松蒲鉾、くるみ甘露煮、伊達巻、サーモントラウトスモーク、ホッケ入りつみれ、味付数の子、金箔黒豆、マーブルチーズキウイ、マーブルチーズイチゴ、祝い海老、紅白なます、味付いくら、鰤照焼、田作り、たたきごぼう、合鴨スモーク、若鶏鳴門巻、きんとん、渋皮栗甘露煮

鮮やかな彩りと充実した品数の三段重で、伝統の味わいを存分にお楽しみください。

初夢 はつゆめ

37品 **12,000円**(税込)
11,112円(税抜)

2~3人前　お重サイズ 196mm×196mm×185mm／3段

エネルギー	2472kcal	炭水化物	264.5g
たんぱく質	143.1g	食塩相当量	17.9g
脂質	94.2g	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

壱の重 金箔黒豆、きんとん、渋皮栗甘露煮、たたきごぼう、祝い海老、たこ照焼、帆立旨煮、にしん昆布巻、若鶏西京焼、若桃甘露煮、あんずさわやか煮、紅白なます、鯛きぬた巻

弐の重 鰤照焼、梅人参旨煮、味付数の子、北寄貝サラダ、若鶏と南瓜のテリーヌ、寿高野豆腐、味付焼筍、焼湯葉、田作り、カシューナッツ飴炊、味付いくら、合鴨スモーク、りんごとレーズンの黄身寄せ真丈、ホッケ入りつみれ

参の重 湯葉ティラミス、くるみ甘露煮、宇治抹茶ようかん、鳴門金時芋レモン煮、牛肉とごぼうのしぐれ煮、鶏肉と豚肉のテリーヌ、真鱈子昆布、伊達巻、紅白市松蒲鉾、サーモントラウトスモーク

栄養価の調整が必要な方や噛む力が弱くなった方向けのおせち料理

カロリー・塩分調整おせち

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	958kcal	炭水化物	96.7g
たんぱく質	57.7g	食塩相当量	6.9g
脂質	37.8g	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

壱の重 カニと南瓜のテリーヌ、カニ信田巻、カニとほうれん草の信田巻、鳴門金時芋レモン煮、伊達巻、梅人参旨煮、鰤照焼、紅白なます、味付いくら、祝い海老、味付数の子、にしん昆布巻、椎茸旨煮、たらこ旨煮、若鶏鳴門巻、合鴨スモーク、きんとん、渋皮栗甘露煮、穴子八幡巻

弐の重 蒲鉾 白、蒲鉾 紅、くるみ甘露煮、おはぎ、田作り、ホッケ入りつみれ、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、あんずさわやか煮、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）、きぬさや、焼湯葉、寿高野豆腐

たんぱく・塩分調整おせち

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	1246kcal	カリウム	1203mg
たんぱく質	38.0g	リン	474mg
脂質	38.7g	食塩相当量	4.6g
炭水化物	188.5g	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

壱の重 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、ホッケ入りつみれ、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、にしん昆布巻、きぬさや、梅人参旨煮

弐の重 黒豆、あんずさわやか煮、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、マーブルチーズイチゴ、マーブルチーズキウイ、花斗六豆、くるみ甘露煮、蒲鉾 白、蒲鉾 紅、チーズ入り挽肉の肉巻、伊達巻、葛プリン、スイートポテトロール、金柑百合根市松、若桃甘露煮、ドライトマト赤ワイン煮

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　201mm×143mm×46mm／1段

エネルギー	416kcal	炭水化物	47.7g
たんぱく質	15.8g	食塩相当量	1.8g
脂質	17.2g	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

マーブルチーズイチゴ、マーブルチーズキウイ、魚すり身の照焼、真鯛入りつみれ、やわらか昆布巻、伊達巻、なごみ巻（ほうれん草）、なごみ巻（海老）、黒豆、きんとん、祝い海老ムース、味付いくら、帆立と香草のテリーヌ、ソフト蒲鉾 白、ソフト蒲鉾 紅

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。