



2022年8月

Vol.100

発行/株式会社ニッポンライフイベント 〒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 TEL03-6303-7500
企画/制作/アール・エー・ピー・エー株式会社 〒550-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

株式会社
ニッポンライフイベント
SENIOR LIFE CREATE

新装刊

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2022
8
vol.100

特集

トロトロの食感に 隠された栄養と旨味





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

「1人でも多くの方にお食事をお届けすることが、
配食事業者の心根であると考えています。」

利尻島と宮古島でオープン



2022年5月に、北海道の利尻島と沖縄県の宮古島に宅配クック123をオープンしました。

利尻島は、利尻町と利尻富士町という2つの町で構成されており、人口は約4,500人の離島です。人口の約40%がご高齢者という地域ですが、島内に飲食店が少なく買い物ができる場所も限られてしまうため、地元コンビニエンスストアで必要以上に買い物をしてしまう方も多そうです。

宮古島は大小6つの島で構成され、人

口は約53,000人です。移住者などの影響もあり、高齢化率は約27%と全国平均より低くはなっていますが、島内の中心地より離れた集落が点在しているところに暮されているため、お食事にご不便を感じるご高齢者が数多くいらっしゃるそうです。

利尻島と宮古島、宅配クック123としては最北端と最南端で、人口や高齢化率も異なりますが、物流面での非効率性もあり、大きな企業などの出店も少ない地域だからこそ、お食事にご不便を感じるご高齢者が多いのではないかと思います。こうした地域で抱える課題を



少しでも解決できないかと思い、今回出店に至りました。

どちらの店舗責任者もお食事の用意にお困りの方がいれば、近隣の他の島へも配達に行かれるという強い思いがあり、大変感銘を受けています。住み慣れた場所であり美しい海に囲まれたこの両地域で、1日でも長く健康に暮らしていただくための一助となれば、配食事業者として大変嬉しく思います。宅配クック123のスタッフが会いに行くことが、ご利用者様の楽しみとなり、ちょっとした楽しみが心の栄養となって、体の栄養と合わさり、ご利用者様の健康が長く保てれば幸いです。

あははリニューアル

おかげ様で、「あはは」は今回で100号を迎えました。今回から大きくリニューアルをしていますので、ご愛読している

皆さまの中には驚いている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。皆さまからいただいた作品の掲載は変わらず続けていきますので、ちぎり絵やぬり絵、川柳、お便りなどを今後も投稿していただければと思います。他にもお惣菜で使用している食材のご紹介や、その地域の「情緒・風情」と生産に携わる方々の様々な「物語」なども掲載しますので、ご利用者様にはお惣菜の「物語」を通じて「知る喜びや食べる喜び」を感じていただくと大変嬉しく思います。そして、1番はご愛読している皆さまにとって楽しみになるような会報誌を目指していきたいと考えていますので、ご意見やご要望がありましたらお聞かせいただければと思います。

今後もご利用者様にとっての心の栄養を提供できるように精進して参ります。



fin

創刊100号 /

あはは 新装刊!!

2014年5月に創刊した「あはは」。宅配クック123のお弁当と共に
ご愛顧くださり心から感謝申し上げます。創刊から100号を迎え、誌面の
リニューアルをいたしました。
これからもご愛読のほど、よろしく
お願いいたします。

1

表紙デザイン



宅配クック123の会報誌の「顔」
となる表紙のデザイン。今回の
リニューアル号は、これまで登場
した「あはは(1~99号+中央
に100号)」の顔が大集合!
これからも季節の食材や花で
「あはは」と笑える顔」を作ります。

好きな顔を見つけてください!

2

献立表をもっと見やすく



月間

週間



今月より月間カレンダーの献立
表を掲載いたします。献立欄に
小さなメモ欄をお付けしました
ので配達の有無などメモ書き
としてご利用いただければと
思います。また冊子の真ん中の
見開きページですので取り外し
できます。

▶ 本号p11~19

3

食材を主役に、もっと詳しく



これまでも当社の管理栄養士を
はじめとする専任スタッフが栄養
バランスを考えて献立づくりをお
こなってまいりました。更に近年
「地産外商」の取り組みとして地
域の貴重な食材を使わせていた
だいたお惣菜メニューの開発に
も取り組んでいます。その食材や
地域に焦点を当てて特集を組ん
で参ります。更に不定期で栄養士
のコラムなど様々な特集をお届け
する予定です。

▶ 本号p5~10

4

お楽しみコンテンツ



カラダの栄養と共にお届けしてきたテーマ
「心の栄養」。これまでも毎月の「ご馳走の日
のお食事(行事食)」をはじめ、夏・敬老の日
など季節ごとに「ぬりえ」や「ちぎり絵」をお
届けして参りましたが。本誌あははにもその
範囲を広げてお届けしたいと考えており
ます。どうぞお楽しみになさってください。

▶ 本号p25~26

5

もっと 読みやすく

もっとも大きな変更点は冊子の見開
きを変更いたしました。画像を充実
させ、もっと読みやすい誌面づく
りを目指します。

旬の美味しいものを求めて

ふるさと味めぐり

素材編

長芋

青森県

長芋の生産地 青森県上北郡六戸町を訪れる



食べやすく
栄養価が高い食材だよ



トロトロの食感に 隠された栄養と旨味

いも類の中では珍しく生で食べられることから、すりおろして「とろろ」にするのが代表的な長芋。スーパーでは「長芋」や「山芋」として販売されていますが、実は山芋という品種なく山芋は「ヤマノイモ科」に属するいも類の総称で、長芋もこの中に分類されています。生産量は北海道が1位、青森県が2位となっていて、土壌や気候が大きく関係しています。気温が高い地域では長芋がどんどん伸びて細長くなってしましますが、夏頃から気温が下がる地域では旨味の濃い太い長芋が作られています。



美味しい長芋の見分け方は「太さ」。長芋の食感を楽しむには刻んだものや漬物にしたものがおすすめですが、すりおろしてとろろにしたり、短冊切りにしてかき揚げにしたりしても美味しく召し上がることができます。

特長&栄養
コラム

わんつーさんの食材うんちく!



滋養強壮だけじゃない! 長芋のチカラ

長芋にはアミノ酸の一種であるアルギニンや、ビタミンB群など疲労回復を促してくれる栄養素が含まれています。また、でんぷんの消化を助けるジアスターゼという酵素が豊富に含まれているため、他のいも類と違い生で食べることができます。そのため胃もたれが起こりにくく、食欲が減退しがちな夏にもおすすめの食材とされています。

六戸町では50年以上前から長芋の生産をしていて、雪や雨量も少ないことから長芋をはじめとした根菜類に適した地域です。長芋には秋に収穫する秋掘りと、土の中で追熟させて春に収穫する春掘りがあります。これは冬にはしっかりと土の温度が下がりますが、凍るほど寒くない青森県だからこそできることです。長芋を生産している川村青果さんでは、自社栽培の畑が約60町(東京ドーム約12.7個分)で年間250トンほど、契約農家と合わせると1,000トンほどの長芋を収穫しています。

長芋は、葉の付け根にできる「むかご」と呼ばれる種状の芽を成長させ「種芋」になったあと土に植えることで栽培ができますが、1つ1つ大きさが異なるため全て手作業で植え替えが行われます。また、長芋には珍しい「マルチ栽培」という畑の表面をポリフィルムなど



で覆って栽培をしており、これにより天候に左右されず、安定して長芋の生産ができるそうです。一般的に、畑の土に石灰分が足りないとカルシウム欠乏症となり、作物に穴が空いてしまうなどの症状が現れますが、川村青果さんではカルシウム剤を使用することで欠乏症の改善を行いました。さらに、川村青果さんの畑の土は水はけが良く水持ちも良いため、乾燥した土での栽培に適した長芋作りには最適で、有機物や肥料を独自の配合で使用しながら育てることにより、大きさや味に優れた長芋が作られています。川村専務は「青森の長芋は歯ざわりが良いので、その食感を楽しんで食べてほしい」とおっしゃっていました。



青森県産の長芋は味と香りに定評があり、特に刻んで食べた時のシャキシャキ感が特徴的です。今回の「青森県産長芋とオクラの和え物」は長芋と相性の良いオクラと合わせ、さっぱりとした味付けに仕上げました。



東と西の環境が大きく異なる青森県

本州最北端に位置し、年間平均気温が11℃と冷涼で過ごしやすい青森県ですが、中央部に位置する奥羽山脈おうさんみやくにより県内の気候が大きく異なります。西の津軽地方は冬に大量の雪が降りますが、東は乾燥した晴天が続きます。西側はスキー、東側はスケートと冬のスポーツにも違いが見られます。

青森は温泉も有名で、令和2年3月の調査では、温泉地数全国5位・湧出量全国4位を誇っています。千人風呂とも呼ばれる混浴大浴場が有名な酸ヶ湯温泉や浅虫温泉など、各地に名湯・秘湯があり、公衆浴場も多く早朝から営業していることで有名です。

文字通り「青い森」に囲まれている青森県は食料自給率も高く、りんごをはじめ、ニンニクや長芋、ホタテ、大間のマグロなどが生産されています。こうした食材を使用した郷土料理も多く各家庭で親しまれています。



青森ねぶた祭

青森が世界に誇る「ねぶた祭」。ねぶたの起源は諸説あり、農村で行われた七夕の灯籠流しから派生したともいわれています。ねぶたは車付きの台と合わせると高さは5mほどになるため、ねぶたを作る際にはまず完成後の収納場所のために小屋作りから始まります。



約13万haの広大な山地帯「白神山地」

世界最大級のブナ林が分布している白神山地。人の手がほとんど入らず多種多様な動植物が生息・自生し、貴重な生態系が保たれていることから、1993年に世界自然遺産に登録されました。



日本の秘境百選にも選ばれている絶景「仏ヶ浦」

約2キロメートルにわたり不思議な形をした奇岩が連なります。海底火山の噴火と地層の隆起から生まれ、雨風や波により削られて、顔の形や花の形をしたものもあるなど大自然のアートを楽しめます。



建造物のほとんどが国の重要文化財「弘前城」

1611年に建造された弘前城は、1871年廃城時の原形をとどめている貴重な城です。城跡の弘前公園は「日本さくら名所100選」としても有名な場所です。

火山活動から生まれた湖「十和田湖」

十和田湖は青森県と秋田県にまたがる湖で、周囲は約46キロメートル、日本で3位の深さを誇るといわれています。新緑や紅葉の季節はもちろん、雪景色に包まれた景色も人気です。



ウミネコの繁殖地として知られる「蕪島」かぶしま

漁師の守り神として信仰される蕪嶋神社が鎮座しており、毎年3月から8月頃はウミネコ数万羽で島が埋め尽くされます。ウミネコの繁殖の様子を間近で観察することができる国内唯一の場所です。

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しするコーナーです

今月の
テーマ

おたより初回の今回は、宅配クック123の普通食は、
どんなお食事(お弁当)なのかをご説明いたします!



8/9(土)夕食の献立

1	赤魚塩焼き	🌙
	付)チンゲン菜のお浸し	
2	●ポテトサラダ ●畑のお肉の旨煮	
5	●かにかま入り玉子 ●胡瓜の生姜漬	
	●ごはん	
		[エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.8g

※「付)」はメインのおかずの付け合わせです。
※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。

主菜(①)+4種類(②~⑤)のおかずを組み合わせた献立になっています。

献立表(P.13-14)を見ていただくとおわかりになるかと思いますが、主菜は、魚系(えびやイカなどの魚介類を含む)と肉系(オムレツなどの卵料理を含む)のおかずが交互にできます。昼食が魚系のおかずであれば夕食はお肉、そして、その翌日は昼食がお肉で夕食がお魚…といったような献立になっています。

主菜の他に、4種類のおかずを組み合わせしていますが、少しずつ色々なおかずを召し上がっていただけるようにしています。

もちろん栄養価も考慮して、食べ残さない量でエネルギーやたんぱく質をきちんと摂取できるように献立を考えています。

献立を考えるときに気をつけていることは、食材の組み合わせは偏っていないかな?色々な食材を組み合わせることができているかな?全体の彩りは良いだろうか?前日と同じような献立になっていないかな?等々、あれこれ考えながら献立を組んでいます。そして、頭の中で想像して組んだ約1か月分の献立は、実際に盛り付けをしてみて、彩りや食材の組み合わせを確認してから、献立を完成させています。



日々、献立を作成しながら思うことは、この献立の組み合わせはどうだろう?嬉しいかな?喜んでもらえるだろうか?「今日はどんなおかずだろう?」と蓋を開ける楽しみを抱いてもらえるだろうか?嫌いなおかずでも食べてみようと思ってもらえるかな?等々、



思うことはたくさんあります。全てのお客様にご満足いただける献立にすることは大変難しいことです。ですので、1人でも多くのお客様にご満足いただけるような献立になるように、日々、悩んだり、迷ったりしながら、これからも献立を考えていきたいと思っています。



ご馳走の日のお食事

24日

北海道産黒毛和牛焼肉弁当

8月のご馳走の日のお食事は、「北海道産黒毛和牛焼肉弁当」をご用意いたしました。上質な脂の旨味を味わえる北海道産の黒毛和牛のバラ肉を、香ばしく焼き上げました。牛バラ肉と玉ねぎを甘辛ダレでシンプルに仕上げました。タレにはリンゴ果汁、しょうがペースト、にんにくペーストを使用することで深みのある味わいに仕立てました。

[エネルギー]637kcal [たんぱく質]16.1g [食塩相当量]2.1g

イカとブロッコリーの中華ソース

イカとブロッコリーに中華ソースを合わせた一品です。オイスターソースをベースに、チキンエキス・野菜エキス・ごま油でコクと風味をつけました。

かぼちゃの田舎煮

かぼちゃを砂糖、醤油、出汁と一緒に煮込みました。かぼちゃのホクホクとした食感と甘みを楽しめるように仕立てました。

おぐらの胡麻和え

風味豊かな胡麻に豆乳を加えることで円やかな味に仕立てました。おぐらの緑色に人参の赤色で彩りを添えています。

ごはん

枝豆とコーンの洋風煮

彩りの良い野菜(とうもろこし、枝豆、人参)を、ほんのりとバター効いたソースで仕上げました。

胡瓜とアカモクの酢の物 ★

胡瓜に新潟県佐渡島産のアカモク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】新潟県佐渡島産のアカモクを使用

丼メニュー



親子丼

[エネルギー] 494 kcal
[食塩相当量] 2.3 g



麻婆豆腐丼

[エネルギー] 488 kcal
[食塩相当量] 2.0 g

こだわり食材を使ったお弁当のおかずをご紹介します

献立ピックアップ

24日 北海道産 黒毛和牛焼肉弁当

Q 国産牛と和牛の違いとは?

日本で流通している牛肉は「輸入牛」「国産牛」「和牛」の3つに分けられます。国産牛とは、品種や生まれた土地に関係なく、日本国内での肥育期間が最も長い牛のことで、和牛以外の肉用種や交雑種、ホルスタイン種などの乳牛などを称します。和牛とは、日本で生まれた牛のうち、限定された4品種



(黒毛・無角・日本短角・褐毛)とこの種間での交雑種のことで、その他の品種は「和牛」と表示することはできません。



Q 和牛の90%を占める黒毛和牛

小型で成長が遅かった在来の牛を明治時代に外国種と交配し改良。昭和19年に品種が固定し、黒毛和種と命名されました。当時は畑を耕したりするときにも牛の力を借りていたようで、ただの肉用種ではなく、農耕も目的として育てられました。現在は、日本全国で生産されています。黒毛和牛の肉質は柔らかく、サシがきれいに入るのが特徴です。サシとは赤身の間にいったマーブル状の脂肪のことで、このサシが入ることで、口に入れた時にとろけるような食感になると言われています。



北海道産 黒毛和牛焼肉

北海道は梅雨がなく、四季を通じて湿度の少なさと適度な気温を保っているため、栄養豊富な良質の牧草を作ることが出来ます。牛を飼育するにはぴったりの環境で、乳用牛・肉用牛ともに飼育頭数が全国1位となっています。



Q 隠し味はお肉と相性が良い果物

焼肉のたれなどでもりんごを使用することがありますが、りんごには「リンゴ酸」という成分が含まれていて、ニオイ物質を分解したり肉の繊維を柔らかくしたりする作用があります。お肉と相性が良い果物は他にもありますが、こうした作用から「リンゴ酸」を含んでいるりんごとお肉は相性が良いと言われています。今月のご馳走の日のお食事は、甘辛く仕上げた黒毛和牛の焼肉ですが、隠し味に国産りんごの濃縮果汁を使用しています。



献立表
普通食

8

2022年



WEB版の
献立表はこちら



お手持ちの携帯電話で
上記QRコードを
読み取ってください

月	火	水
1 ☀ 若鶏の味噌焼き 🌙 ふんわりカニ玉	2 ☀ ホッケみりん焼き 🌙 酢豚	3 ☀ ハッシュドビーフ 🌙 サーモンバーグ
8 ☀ 白糸だらの照焼き 🌙 豚肉のトマトソース	9 ☀ 牛肉のおろし煮 🌙 赤魚塩焼き	10 ☀ さわら西京焼き 🌙 炭火焼き鳥
15 ☀ 牛肉アスパラのオイスターソース 🌙 メバル煮付け	16 ☀ 白身魚フライ(タルタルソース) 🌙 鶏肉と野菜のカレーソース	17 ☀ 豚肉と筍の旨煮 🌙 さば塩焼
22 ☀ ぶり煮付け 🌙 鶏つくね	23 ☀ 豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め 🌙 さわら塩焼	24 ☀ いわし紀州煮 🌙 北海道産黒毛和牛焼肉
29 ☀ 肉じゃが 🌙 ホッケ塩焼	30 ☀ あじみりん焼き 🌙 和風おろしソースハンバーグ	31 ☀ 若鶏から揚げ 🌙 赤魚白醤油風味焼き

木	金	土	日
4 ☀ いかフライ 🌙 鶏肉のみぞれ煮	5 ☀ 豚すき煮 🌙 ぶり照焼	6 ☀ さば味噌煮 🌙 厚揚げとそぼろの彩り炒め	7 ☀ 金平入り鶏つくね 🌙 シイラ竜田揚げ(甘酢あん)
11 ☀ 豚肉と木耳の炒り卵 🌙 いわしかつお節煮	12 ☀ あじ塩焼き 🌙 メンチカツ	13 ☀ 鶏肉のトマト煮 🌙 銀ひらす照焼き	14 ☀ ぶりの揚げ煮 🌙 豚しゃぶ(おろしあん)
18 ☀ 赤魚金山寺味噌焼き 🌙 大葉香るささみカツ	19 ☀ トマトソースハンバーグ 🌙 白糸だら煮付	20 ☀ マスの漬け焼き 🌙 豚肉の黒胡椒焼き	21 ☀ 若鶏の塩焼き 🌙 あじ西京焼き
25 ☀ チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) 🌙 黄金カレイ煮付け	26 ☀ めばる白醤油風味焼き 🌙 麻婆茄子	27 ☀ 鶏ささみチーズカツ 🌙 ホキ西京焼き	28 ☀ スケソウダラ煮付け 🌙 プレーンオムレツ(ミートソース)
9月 1 🎏	2 🎆	3 🍧	4 🐟

月間献立表の使いかた

右端の空白は、お弁当配達の有無を
チェックする欄としてご活用ください



☎ 0120-288-120

お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください

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)

お電話の際は
「ご利用店舗名」、「お弁当の種類」を
お申し付けください。

※ご注文・キャンセル・お支払い方法の変更等は
直接ご利用店舗までご連絡ください。

	昼食	夕食
1 (月)	若鶏の味噌焼き ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 花野菜のポトフ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.1g	ふんわりカニ玉 ● ハムマカロニサラダ ● 筑前煮 ● ツナとほうれん草の和え物 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.8g
2 (火)	ホッケみりん焼き 付) 味付いんげん ● 小松菜の和え物 ● 肉入り野菜炒め ● 花斗六豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.0g	酢豚 ● ジャンボ肉だんご ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● ささがききんぴらごぼう ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.4g
3 (水)	ハッシュドビーフ ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● ポテトとウインナー ● わさび菜おひたし ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.8g	サーモンバーグ 付) キャベツと人参の炒め ● お豆と昆布の煮物 ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● いんげんのピーナッツ和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.0g
4 (木)	いかフライ ● 大根のそぼろあん ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 野菜のマリネ ● そら豆 ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉のみぞれ煮 ● ミートソーススパゲティ ● 厚焼き玉子(関東風) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.9g
5 (金)	豚すき煮 ● ひじきと蒸し鶏のサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● おくらのおかか和え ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.0g	ぶり照焼 付) 花車かまぼこ ● ゆず入り芋きんとん ● とりごぼう ● ほうれん草のごま和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.6g
6 (土)	さば味噌煮 付) 人参煮 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● あおさ入り玉子焼き ● うずら豆 ● しょうがの甘辛煮 ● ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.4g	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● 干し海老入り卵の花 ● ラタトゥイユ ● 合鴨スモーク ● 広島菜漬け ● ひじきごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.8g
7 (日)	金平入り鶏つくね 付) ナポリタン ● ささげの胡麻和え ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 大豆ちりめん ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.3g	シイラ竜田揚げ(甘酢あん) ● 切干大根 ● 鶏肉の玉子とじ ● 小松菜とちくわの煮浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.2g

	昼食	夕食
8 (月)	白糸だらの照焼き 付) 花形人参 ● マカロニと果物のサラダ ● がんもと野菜の含め煮 ● 青森県産長芋とオクラの和え物★ ● 肉味噌 ● ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.5g ★【地産外商】青森県産の長芋を使用	豚肉のトマトソース ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● キャベツのコンソメ煮 ● 一口照り焼きチキン ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g
9 (火)	牛肉のおろし煮 ● おかず豆 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ささみの梅肉和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.5g	赤魚塩焼き 付) チンゲン菜のお浸し ● ポテトサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.8g
10 (水)	さわら西京焼き 付) 味付いんげん ● ひじきの煮物 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● ささがききんぴらごぼう ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.7g	炭火焼き鳥 ● 焼きそば ● さつま揚げと野菜の煮物 ● おくらと湯葉のお浸し ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用
11 (木・祝)	豚肉と木耳の炒り卵 ● たらこポテトサラダ ● チキンボールのトマトソース ● 黒豆 ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.9g	いわしかつお節煮 付) 人参煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 肉入り野菜炒め ● 胡瓜とツナの酢の物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.0g
12 (金)	あじ塩焼き 付) 華かまぼこ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● いんげんのピーナッツ和え ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 457kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.8g	メンチカツ ● 豆ひじき ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ごぼうサラダ ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.3g
13 (土)	鶏肉のトマト煮 ● 桜えび入り和風パスタ ● ポテトとウインナー ● おくらの胡麻和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.8g	銀ひらす照焼き 付) れんこんの甘酢漬け ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 出汁巻き玉子 ● わさび菜おひたし ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.7g
14 (日)	ぶりの揚げ煮 付) 青菜ピーナッツ和え ● お豆と昆布の煮物 ● とりごぼう ● かにかまサラダ ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.6g	豚しゃぶ(おろしあん) ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 大葉入り豆腐団子 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.2g

	昼食	夕食
15 (月)	牛肉アスパラのオイスターソース ☀️ ● しゅうまい ● 高野豆腐の含め煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.2g	メバル煮付け 🌙 付)オクラのお浸し ● ジャーマンポテト ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 鶏レバー煮 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 434kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.3g
16 (火)	白身魚フライ(タルタルソース) ☀️ ● ミートソーススパゲティ ● 鶏肉のクリーム煮 ● ツナとほうれん草の和え物 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 563kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉と野菜のカレーソース 🌙 ● なます ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 花斗六豆 ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.7g
17 (水)	豚肉と筍の旨煮 ☀️ ● さつま芋煮 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 切昆布と油揚げのおかか煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.8g	さば塩焼 🌙 付)花形人参 ● 小松菜の和え物 ● 冬瓜とひき肉の煮物 ● かにかま入り玉子 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.8g
18 (木)	赤魚金山寺味噌焼き ☀️ 付)れんこんの甘酢漬け ● 豆ひじき ● さつま揚げと野菜の煮物 ● おくらと湯菜のお浸し ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.0g	大葉香るささみカツ 🌙 ● コールスローサラダ ● ラタトゥイユ ● いんげんのピーナッツ和え ● 肉味噌 ● ごはん [エネルギー] 585kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.7g
19 (金)	トマトソースハンバーグ ☀️ 付)ペペロンチーノ ● ブロッコリーとコーンの和え物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 野菜のマリネ ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.3g	白糸だら煮付 🌙 付)人参煮 ● 蓮根そぼろ ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.2g
20 (土)	マスの漬け焼き ☀️ 付)チンゲン菜のお浸し ● パンプキンサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● 小豆煮 ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.6g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用	豚肉の黒胡椒焼き 🌙 ● ツナの梅風味パスタ ● 豆腐の中華あん ● おくらのおかか和え ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 588kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g
21 (日)	若鶏の塩焼き ☀️ 付)ブロッコリーのお浸し ● 干し海老入り卵の花 ● 肉入り野菜炒め ● 五目厚焼き玉子 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.7g	あじ西京焼き 🌙 付)花車かまぼこ ● ひじきの煮物 ● ポテトとウインナー ● うずら豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
22 (月)	ぶり煮付け ☀️ 付)味付いんげん ● 切干大根 ● ささみフライ(梅入り) ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.1g	鶏つくね 🌙 付)ナポリタン ● ほうれん草と人参の煮浸し ● あおさ入り玉子焼き ● ささがききんぴらごぼう ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.0g
23 (火)	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め ☀️ ● ジャーマンポテト ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 黒豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g	さわら塩焼 🌙 付)青菜ピーナッツ和え ● 大根のそぼろあん ● がんもと野菜の含め煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g
24 (水)	いわし紀州煮 ☀️ 付)味ごぼう ● ハムマカロニサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.0g	北海道産黒毛和牛焼肉 🌙 ✦ご馳走の日✦ 内容は P.11をご覧ください 
25 (木)	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ☀️ ● 小松菜の和え物 ● 出汁巻き玉子 ● 花斗六豆 ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.9g	黄金カレー煮付け 🌙 付)花形人参 ● おかず豆 ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● 野菜のマリネ ● おかか昆布★ ● ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.7g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用
26 (金)	めばる白醤油風味焼き ☀️ 付)オクラのお浸し ● 焼きそば ● とりごぼう ● わさび菜おひたし ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.9g	麻婆茄子 🌙 ● しゅうまい ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 565kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.0g
27 (土)	鶏ささみチーズカツ ☀️ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● いんげんのピーナッツ和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.4g	ホキ西京焼き 🌙 付)華かまぼこ ● さつま芋煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● 大豆ちりめん ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.5g
28 (日)	スケソウダラ煮付け ☀️ 付)人参煮 ● ジャンボ肉だんご ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ささがききんぴらごぼう ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.3g	プレーンオムレツ(ミートソース) 🌙 ● そら豆フライ ● 鶏肉のクリーム煮 ● ほうれん草のごま和え ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g

	昼食	夕食
29 (月)	肉じゃが ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 厚焼き玉子(関東風) ● うずら豆 ● 大根としその実の漬物 ● わかめごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.9g	ホッケ塩焼 付)チンゲン菜のお浸し ● 干し海老入り卵の花 ● さつま揚げと野菜の煮物 ● おくらのおかか和え ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.2g
30 (火)	あじみりん焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● ひじきの煮物 ● 豆腐の中華あん ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.2g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● スクラブルエッグ(人参) ● 肉入り野菜炒め ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.4g
31 (水)	若鶏から揚げ 付)キャベツと人参の炒め ● ポークビーンズ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 片口いわし浅炊き ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.5g	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● ポテトサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 小豆煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.3g

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。

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。

今月の地産外商メニュー



8日

青森県産長芋とオクラの和え物

角切りにした青森県産の長芋に刻んだオクラを合わせ、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。



10日

鳴門産細切りわかめ煮

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



25日


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。旨味の多い宗田節と国内産昆布を合わせ、甘辛く炊き上げました。

昭和浪漫倶楽部

読者の方々から寄せられた素敵な作品をご紹介します!

俳句・川柳・短歌



秋茄子の
ちいさきまゝや
愚痴ひとつ

埼玉県新座市
長谷川邦彦さん

一、二、三
唱えて感謝の
箸を取る

静岡県焼津市
ペンネーム：鴨長命さん

衰えし
わが身に喝を
入れるため
今朝も宅配
献立を見る

東京都練馬区
志賀秀春さん

こころの絵画



群馬県安中市 金井俊明さん



静岡県沼津市 幸野敏昭さん

自分なりに考えて作りました。折紙で春の桜吹雪をを考えてみましたので送らせていただきます。ちなみに現在は昨年11月に妻を亡くして独り身で、私自身も右半身にしびれありリハビリがてらに作りました。年齢は77才になります。どうぞよろしくお願ひします。

太陽がまぶしく感じる昨今です。宅配クック123には大変お世話になっています。

また、ぬり絵では楽しい時間を過ごしています。昔の色鉛筆12色ですが、様々な色を表現すること、工夫して



東京都世田谷区 森弘子さん

色合わせの楽しみがだんだん多くなりました。今回で3回目になります。次は護国神社に挑戦します。

こんにちは。毎日美味しいお惣菜をいただいています。味付けも私にあったお味です。本当に有難いです。もう長年お世話になっています。この度のちぎり絵ができましたので送らせていただきます。年をとっても手先の運動には良い事です。今は

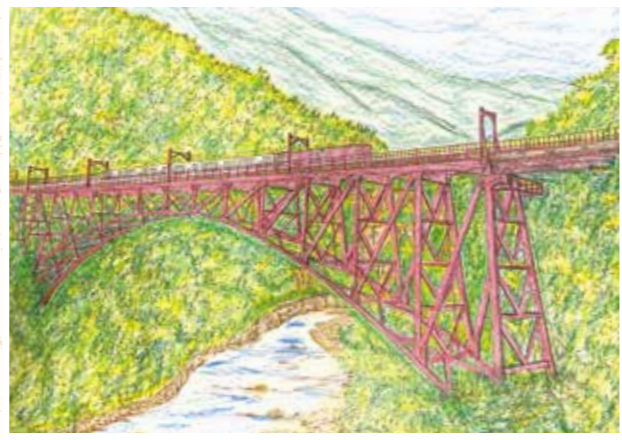


山口県山陽小野田市 岩本久美子さん

ミシンで刺繍をしたり、自分の服などを手作りしています。



千葉県市原市 今関和さん



北総店 篠塚幸子さん

私は茨城県の生まれです。
笠間神社を思い出しました。



大分県別府市 高橋シゲ子さん



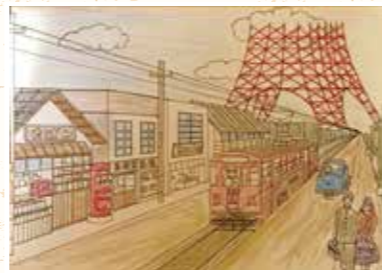
鶴岡店 今野みつさん



武蔵野市 鈴木邦子さん



鈴木千代子さん



みよし東郷店 川目展弘さん



鶴岡店 本間吉美さん



船橋まち子さん



こんにちは、日頃よりお世話になっております。
宅配クック123あはは2月号のニッポンの技
「鬼瓦」を見て折ってみました。



千葉県習志野市 福田敏子さん



鶴岡店 小林かほさん



神戸中央区店 高瀬春樹さん



岡崎中央店 丸山雄二さん



千葉県市原市 今関一郎さん

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・己書ぬりえなど
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、写真などをご投稿ください。
※文章は若干の手直しをさせていただく場合がございます。※掲載の可否にかかわる問い合わせはご遠慮ください。※著作権・肖像権保護の関係上、ご本人以外の顔写真は掲載できかねます。ご了承の程よろしくお願いいたします。

〈個人情報の取り扱いについて〉

応募作品にかかる著作権は、応募者に帰属するものとします。ただし、応募が完了したときをもって応募者は弊社に対し、応募作品を媒体、期間、配布地域または配布方法等何ら制限なく利用(複製、翻訳、翻案、改編または公衆送信する権利および第三者にこれらの権利を利用される権利を含みます)する権利を非独占的に無償で許諾するものとし、また、弊社に対し著作権者人格権を行使しないものとします。

今月のおたより募集

テーマ **好きなお弁当のおかず**

あははリニューアル号はいかがでしたか?
皆さまのお気に入りの「おかず」「献立」についておしえてください。

締切：8月15日必着 10月号に掲載予定です

僕は駅で母と待ち合わせをした。改札の向こう側で手を振る母が、いつもより小さく見えて、少し胸が痛くなった。

「元気だった？また背が伸びたんじゃない？」

見慣れたはずの母の姿が小さく見えたのは、僕が大きくなったからなんだと思うことにした。そして、これから会う父の姿はどんなだろうと、思いを巡らせば巡らすほど、鼓動が早くなり吐き気すら覚えた。

母が連れて行ってくれたのは、一軒の洋風レストランだった。こぢんまりとした中庭には、よく手入れされた庭木をはじめ、いくつかの花壇とベンチがあった。今、花壇の中に花は無い。でも雑草はひとつも生え

ドアを開けると、肉を焼く良い香りが鼻に飛び込んできく。入口で待っていたのは白いブラウスに黒の前掛けをした女性だった。

「加藤様、ご無沙汰しております。お待ちしております。初めまして水越と申します」

その女性はきれいなお辞儀をした。

「さあ、こちらへ」

廊下を歩き、たどり着いた一番奥の部屋。その入り口に立っていたのは紺のスーツを着た男性だった。

「け…健児」

「え？あれ？お…おじさん？」

驚いた顔で立ち尽くすその男性は、市場でよく会うあなたのおじさんだった。市場で顔見知りになり、哲太さんがいない時に、美味しい魚の見分け方や、良い野菜が入荷したことをこっそり教えてくれた、あのおじさんだ。いや、おじさんではない、正しくは僕の父親だったんだ。僕は随分前から、知らぬ間に父親から色々と教わっていたことになるのか。

「ずっと前から会っていたなんて…信じられないよ」

ておらず、丁寧に整えられた土の様子から、客を出迎える店主の姿勢が伺える。春にはきつと色とりどりの花が咲くんだろうな。花の無い花壇を見つめ、僕はもう一度大きく息を吐いた。

「健児、今までごめんね」

母が振り返り、僕に伝えてきた。やめてくれ、その姿がもつと小さく見えてしまうから。

「もういいよ」

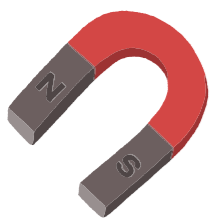
僕は顔を横に振り、少しだけ笑って返した。

「同感だ」

急に肩の強張りが取れた。それと同時に涙がポロポロとこぼれてきた。遠い昔、台所で兄にオムライスの作り方を教えている父の背中や、風邪をひいた時に作ってくれたお粥の味。様々な記憶が一気に押し寄せてきたのだ。

知らぬ間に、磁石のように引き合っていた親子の絆に驚きながら、僕はしばらくの間泣き続けた。

(つづく)



クロスワード パズル

vol. 01

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？

1	5	9		14	18	
	6			15		21
2			12		19	
		10		16		
3	7		13		20	
4		11		17		
	8					

🔦 **ヨコ** のカギ

- デビュー曲は昭和24年の『河童ブギウギ』。『柔』『川の流れるように』などヒット曲は数知れずの大歌手
- が苦手なので混んでいるところには行きません
- 京—— 地唄—— 獅子——
- さすらうこと。——の民
- の流行も変わります。昭和40年代にはミニスカートが流行りました
- 今年のNHK大河ドラマは『——の13人』
- 影も——もない
- プロマイドにはテカテカしていない——の物もありました
- ここから風が吹き込むとちょっとわびしい
- 1枚が2枚、2枚が4枚
- カラヤンは何回も来日して日本でも大人気だった——者です

- お弁当の定番の1つ。ニギリやチラシではありません
- 緯度と——で地球のどの地点かわかります
- 昭和に活躍した——といえは、栃錦、若乃花、柏戸、大鵬……たくさんいますね
- も一時(いつとき)
- 昔は車掌さんが乗っていました
- 達成していなかったり、配達されていなかったり
- サラブレッドも道産子も
- 五代目古今亭志ん生、八代目桂文楽、六代目三遊亭圓生は昭和を代表する——
- きれいな女性の——に迷う
- クリーム ——ボール
- 昔のお弁当の定番といえは——弁当。(ご飯の真ん中に梅干しをポン)

🔦 **タテ** のカギ

ヒント

お弁当の定番おかず



答えは来月号で発表します

答え

A B C D E

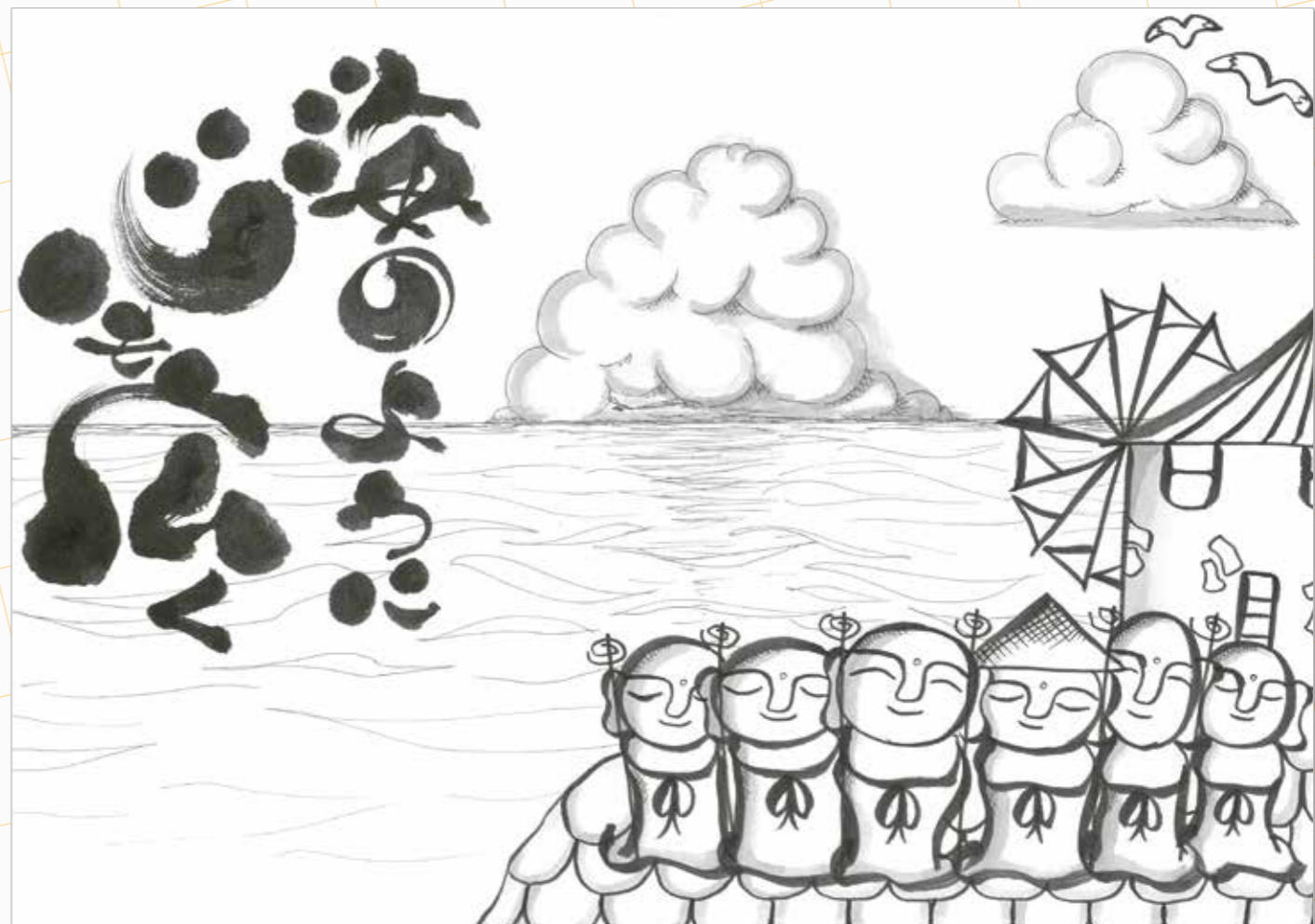
己書めえ

己書とは、心にいちばん近い己の書。心で描いて心伝える 自由な書。見た方のところに花咲くほっこり温かい気持ちになれる そんな書です。お手持ちの絵具であなた色に塗っていただき、作品を完成させてくださいね。色えんぴつで塗っていただいても素敵に仕上がります。



完成イメージ

今月のテーマ **海**



ご投稿いただいた方の中から
抽選で1名様に8月号の己書原画をプレゼント

応募先は22ページをご参照ください

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。

※当選者の発表は原画の発送をもってかえさせていただきます。
※作品投稿の締切はありません。

プレゼント応募締切

8/31水
まで