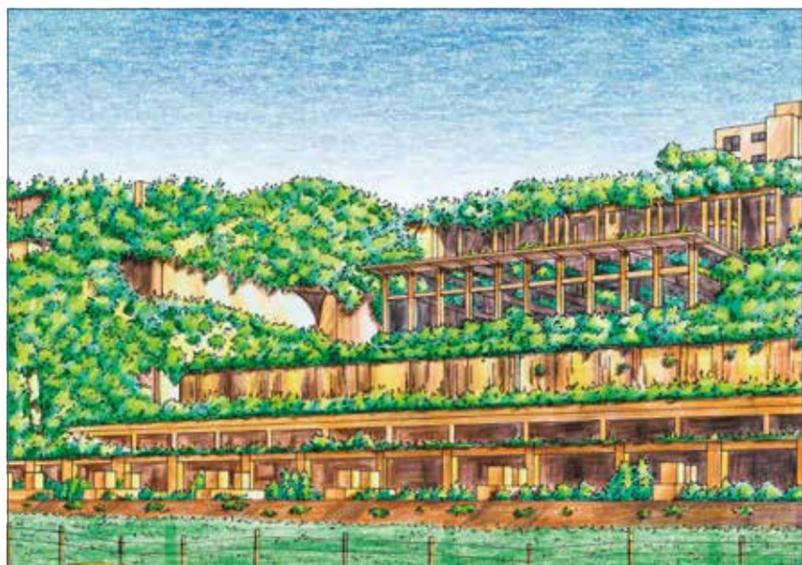


抽選で合計**200**名様に

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「佐渡金山北沢浮遊選鉱場跡(新潟県)」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

夏はツタで覆われており鮮やかな緑色が美しい遺跡です。各種緑色や黄色をぬり重ねて立体感を表現しましょう。季節に合わせて夜間はライトアップが行われるそうです。

スポット紹介

近代化以降の佐渡金山を支えた相川地区の北沢浮遊選鉱場跡。かつては東洋一と謳われた鉱石処理場跡です。もともとは銅の製造過程で行われていた技術である浮遊選鉱法を金銀の採取に応用し、日本で初めて実用化に成功した施設です。

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
9月30日(火)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10月中旬発送予定) ●1回のご応募につき1部の受付となります。

●お問い合わせ



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2025年9月

Vol.137

発行/株式会社シニアライフクリエイティブ 〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッポン三田ビル6F
企画/制作/アールワンエイト株式会社 〒550-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2025

9

vol.137

特集

お惣菜に使用している食材も
手掛けておられる飛騨高山店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

本誌「あはは」をご愛読いただきありがとうございます
これからも「楽しい気持ち」をお届けしたいと思います

ご利用者様に会いに

本誌「あはは」の昭和浪漫倶楽部のコーナーでは、ご利用者様から送られてきた素敵な作品を毎月掲載させていただいています。その中から、特に投稿回数が多い3名に感謝の意を表して「会いに行く仕事」を実施しました。

お1人目の方は香川県小豆島に在住のご利用者様でした。息子さんが出迎えてくださり、お母様と一緒に最高の笑顔で感謝状と記念品の色鉛筆を受け取ってくださいました。「ちょうど母の色鉛筆の緑色がなくなっていたので、タイミングが良いです」と言われて嬉しかったです。帰り間際に、ご利用者様から次の投稿作品2枚を直接受け取りました。「宅配クック123のお惣菜は全部好き」と話していただきましたが、作品と同じくらい「楽しい気持ち」になれるお食事をこれからもお届けしたいと思いました。



お2人目の方は、千葉県香取市に在住のご利用者様でした。感謝状と色鉛筆をお渡しすると、「あら、すごい豪華！わあ！すごく豪華ですね、ありがとうございます」と大変喜んでくれました。現在使用中の色鉛筆は持ち運びが便利なサイズで、毎回デイサービスに持参しているとのことでした。「次にデイサービスに行くとき、この新しい色鉛筆を持って



行けば、皆さんびっくりすると思います」と嬉しいお言葉をいただき、訪問時から最後の記念撮影まで満面の笑顔を見せてくださいました。



お3方目は、滋賀県大津市に在住のご利用者様でした。他界された奥様と通っていたデイサービスで、先生の指導を受けながらずっと奥様に寄り添って塗り絵を続けられたエピソードを話してくださいました。感謝状と色鉛筆をお渡ししたところ、実は前日がお誕生日とのこと。「今日は誕生日の良い記念になりました」と感謝の言葉をいただき、大変嬉しく思いました。



最後に

昭和浪漫倶楽部のコーナーには、毎月多くの作品が郵送や宅配クック123の店舗を通じて送られてきています。香川県から千葉県、そして滋賀県に至るまでの「会いに行く仕事」を通じて感じたこととして、その1つ1つの作品には、ご利用者様それぞれの「物語」、生きてきた足音と生きていく勇気が込められていることを改めて実感しました。その思い出や楽しみの「物語」が少しでも長く続くように、ご利用者様の健康寿命延伸を目指し、これからも体の栄養と心の栄養を両立させるよう努めてまいります。

fin

店舗編

岐阜県
飛騨高山店

宅配クックワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



お惣菜に使用している食材も
手掛けておられる飛騨高山店

飛騨高山店について

宅配クック123飛騨高山店がある高山市は、岐阜県にある山岳都市で全国の市区町村で最も面積が広い地域です。そのため、まちの中心から離れた地域では飲食店やスーパーマーケットの軒数が少なく、買い物やお食事にお困りの方も多くいらっしゃるそうです。また、日本の平均よりも高齢化率が高いことからご高齢者の孤立を防ぎたいという想いで、この地域で味噌や醤油の製造販売をしている日下部味噌醤油醸造株式会社が宅配クック123を



オープンしました。2025年3月にオープンして間もないですが、4人のスタッフ全員が「どんな状況でもお客様にお食事をお届けしよう」という気持ちで団結されており、日々活動されています。地域包括支援センターの方々と連携や、ケアステーションへの試食会、意見交換会の開催などもしており、地域に根差したお店を目指して奮起されています。

各自で連絡レポートを記入

飛騨高山店

飛騨高山店では、スタッフが毎日各自で連絡レポートをまとめて全員が必ず確認したり、スタッフ間での衛生管理の確認をしたりするなど、お客様に安心して利用していただけるように心がけておられます。また、お弁当をお渡しするときに笑顔でハッキリ大きな声で挨拶やお声がけすることを心がけておられ、出来るだけお客様のお声やご要望にお応えできるように試行錯誤されています。実際にお届け時間の指定を受け付けているのですが、お客様にお手紙をお渡ししてコミュニケーションをとったり、お弁当のメニューを定期的にご紹介しながらお客様の想いや体調に合ったお弁当のご案内をしたりと、お客様に寄り添った対応を心がけているそうです。お弁当のお届け時にお会い出来なかったお客様にはお手紙を付けるなど、些細な事にも気を配っていらっしゃいます。お客様から「美味しいお弁当をありがとう」と言ってもら



えることが1番嬉しいそうで、「美味しいお弁当のおかげで、キッチンで過ごす時間がなくなって、ゆっくりと他のことをできるようになりました。幸せです。」とお話してくださった方もいらっしゃるそうです。宅配クック123のお惣菜に日下部味噌醤油醸造さんのお味噌やお醤油も使用していることから、地元のお客様から大変高評価をいただいているそうですが、まだまだ郡部の方には認知やお届けができていないと感じているそうです。今後はよりケアマネジャーと連携しながら1人でも多くの方にお届けすることを目指されています。



オーナー
からの
メッセージ

お客様に美味しいお弁当と元気をお届けしているスタッフとともに、高齢化が進む地域でお1人暮らしのご高齢者様のお話し相手になれるような、お客様に喜んでいただけるようなお店にしていきたいと思っております。

豊かな大自然の景観が美しく観光地としても大人気の高山市

高山市は岐阜県の北部に位置しており、面積は東京都と同じくらいの日本一広い市です。山や川、渓谷など自然に恵まれており、美しい四季の変化を感じられる場所で、長野県との県境には3000m級の山々を擁する(北アルプス)がそびえ立っています。江戸時代に城下町として栄えていた頃の景観がほとんどそのままの姿で残されており、造り酒屋や伝統工芸品店が並ぶ街並みを楽しむことができたり、地元の食材が揃う朝市や町をめぐる人力車など地域の人たちのあたたかさに触れたりすることができます。また、春と秋には日本三大美祭のひとつ「高山祭」が行われたり、国際観光都市として世界中の人々が訪れたりするため、国内外問わず多くの観光客で賑わっています。伝統やグルメ、季節ごとに開催されるイベントなど、何度訪れても新しい発見に出会える町です。



古い民家を移築復元した屋外博物館「飛騨の里」

豪雪に耐えてきた合掌造りや樽葺きの屋根など、国の重要文化財4棟を含む民家が立ち並び、昔の農山村風景を未来へ伝えていきます。建物を見るだけでなく、当時の暮らしの体験や伝統的な文化に触れることができます。



春の高山祭の例祭の場所として有名な「日枝神社」

大山昨神と10の神様を祀る日枝神社。880年もの由緒を誇る古社は、木々が生い茂り自然のパワーを感じます。中でも、拝殿前にある樹齢1000年以上の大杉は県の天然記念物にも指定されており、真っすぐに大きく枝を伸ばした姿は圧倒されるほどの迫力です。



高山市 の 老舗

日下部味噌醤油製造



高山市で「角一」ブランドとして愛され、全国的にもわずか1%～2%ほどといわれる木桶での味噌造りをされている日下部味噌醤油醸造さん。創業当時から約130年使い続けている木桶は、外側には柿渋を塗布して木の表面が傷まないように定期的にコーティングをし、内側は乾燥した味噌を取り除きながらお手入れをされています。また、創業以来変わらぬ製法で伝統を守りながら、現在は60本ほどの木桶で年間約45トンの味噌を製造されているそうです。宅配クック123のお惣菜にも「麻婆茄子」や「畑のお肉とキャベツの味噌炒め」、「蓮根そぼろ」などで日下部味噌醤油醸造さんの商品を使用しています。9月の献立でもお届けする予定です。ぜひお召し上がりください。



＼ 今月の 地産外商 メニュー ＼



久米島産紅芋の
うむくじボール

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



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。



茄子の
トマトソース

高知県安芸市で収穫した茄子を使用した一品です。茄子はダイス状にカットし、玉葱・ベーコンを合わせました。トマトソースはコンソメ・にんにくを加えることでコクのある味わいに仕立てました。



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。



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。



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。



おかか佃煮

高知県産そうだがつおのうす削りを使用した「おかか佃煮」です。じっくりと蒸らした国産大豆にうま味の多い宗田節をまぶした佃煮です。



おかか昆布

高知県産そうだがつおのうす削りを使用した「おかか昆布」です。うま味の多い宗田節と国産昆布を合わせ、甘辛く炊き上げました。

地産外商の取り組み

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。

地産外商とは？

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



宅配クック123と地産外商

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



フードロス削減

地域応援・活性

惣菜メニューの充実

ご馳走の🍴のお食事

15日



敬老の日お祝い御膳

[エネルギー]654kcal [たんぱく質]19.7g [食塩相当量]2.0g

9月のご馳走の日は、「敬老の日お祝い御膳」をご用意しました。

敬老の日の感謝の気持ちを込めたお食事として、お祝いの日にぴったりの天ぷらや海老しんじょうなど、ご高齢の方に好まれるお惣菜を盛り合わせました。海老には「長寿を願う」意味が込められており、敬老の日にふさわしい食材です。

また、秋の味覚として舞茸かき揚げを盛り合わせ、お食事から季節を感じていただけるよう工夫しました。全国のご利用者様がいつまでも健康で生き生きと暮らせますようにとの想いを込めたお食事となっております。



海老しんじょう ほうれん草と人参の煮浸し 出汁巻き玉子



天ぷら盛り合わせ
(海老・舞茸かき揚げ・いんげん)

小豆煮

大根としその実の漬物



天ぷら盛り合わせ(海老・舞茸かき揚げ・いんげん)

海老は不老長寿の象徴です。長生きするようにとの願いを込めてをご用意しました。旬を迎える舞茸かき揚げを組み合わせ、舞茸の香りで秋の訪れを感じていただける盛り合わせです。

海老しんじょう

しんじょうとあんの両方に海老を使用し、海老のうま味をしっかりと味わっていただけるように仕立てました。くわいを加えることで、シャキシャキとした食感も楽しめるように仕上げました。

ほうれん草と人参の煮浸し

かつおと昆布の出汁を効かせ、うま味を感じるよう仕立てました。

出汁巻き玉子

かつお出汁を効かせ、甘味と塩味のバランスがとれた一品です。

小豆煮

小豆の風味豊かに、甘さ控えめに仕立てました。

大根としその実の漬物

大根を食べやすいみじん切りにし、しその実としそと合わせました。

1週目

普通食

	昼食	夕食
1 (月)	いわし山椒煮 付)味付いんげん ●つくねの甘酢あん ●野菜と木耳の彩り炒め ●花斗六豆 ●ふき味噌きゅうり(角一味噌) ●ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ●蓮根そぼろ ●豆腐干と野菜の中華和え ●ちりめんじゃこの佃煮 ●大根としその実の漬物 ●ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.2g
2 (火)	麻婆豆腐 ●切干大根煮 ●鶏さつま揚げ ●高菜ナムル ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g	にしん甘辛煮 付)人参煮 ●豆サラダ ●野菜とウインナーの炒め物 ●おくらのおかか和え ●鶏そぼろ ●ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.6g
3 (水)	炭火焼き鳥 ●マカロニと果物のサラダ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●うずら豆 ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.7g	豚肉と木耳の中華旨煮 ●小松菜の和え物 ●たこ入り豆腐しんじょう ●ザーサイの塩レモン風味 ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.2g
4 (木)	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ●干し海老入り卵の花 ●花野菜のポトフ ●ツナとほうれん草の和え物 ●キャロットラペ ●ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.3g	さわらみりん焼き 付)味付いんげん ★久米島産紅芋のうむくじボール ●大根サラダ ●ささがききんぴらごぼう ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.4g
5 (金)	白身フライ(タルタルソース) ●ひじき煮 ●ロールキャベツ ●おくらの胡麻和え ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉と茄子の黒酢あん ●味噌担々風春雨(角一味噌) ●がんと野菜の含め煮 ●小豆煮 ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.4g
6 (土)	豚肉の葱塩ソース ●お豆と昆布の煮物 ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●片口いわし浅炊き ●おかか生姜 ●ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.4g	銀ひらす照焼き 付)人参煮 ●さつまいもの甘煮 ●チキンボールトマトソース ●ほうれん草のごま和え ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.4g
7 (日)	メバル煮付け 付)味付いんげん ●マカロニサラダ ●ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ●わさび菜おひたし ★鳴門産細切りわかめ煮 ●ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g	牛すき焼き風コロケ ●カリフラワーとウインナーの煮物 ●鶏肉入り玉子とじ ●黒豆 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 588kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.7g

2週目

普通食

	昼食	夕食
8 (月)	若鶏のカレー焼き 付)ペペロンチーノ ●ミートボール(柚子おろし) ●キャベツの洋風煮 ●人参しりしり ●ザーサイ炒め ●ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.4g	さば塩焼 付)花形人参 ●豆乳入りしっとり卵の花 ●畑のお肉の旨煮 ●いんげんのピーナッツ和え ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 2.0g
9 (火)	あじみりん焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●玉子焼(Milfie ユ仕立て) ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●大豆の甘煮 ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 1.4g	豚肉のレモンソース ●しゅうまい ●高野豆腐の含め煮 ●小松菜のお浸し ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.7g
10 (水)	鶏ごぼうフライ ●ささげの胡麻和え ●ラタトゥイユ ●胡瓜とツナの酢の物 ●豚肉のしぐれ煮 ●ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.8g	いわし紀州煮 付)チンゲン菜のお浸し ●豆ひじき ●ポテトとウインナー ●おくらのおかか和え ●紅芯大根 ●ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.6g
11 (木)	にしんみぞれ煮 付)花形人参 ●小松菜の和え物 ●畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ●花斗六豆 ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.2g	厚揚げの塩そぼろあん ●パンプキンサラダ ●鶏肉と春雨の中華和え ●かにかま入り玉子 ●高菜ちりめん ●ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.9g
12 (金)	豚肉のトマトソース ●野菜しんじょう ●大根サラダ ●モロヘイヤの辛子和え ●桜でんぶ ●ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ●湯葉入りチンゲン菜 ●肉入り野菜炒め ●合鴨スモーク ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.7g
13 (土)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ●スクランブルエッグ(人参) ●豆腐干と野菜の中華和え ●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] 557kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.2g	大葉香るささみカツ ●おかず豆 ●野菜と木耳の彩り炒め ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ●キャロットラペ ●ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.6g
14 (日)	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ●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 ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.5g	酢豚 ●焼きそば ●鶏さつま揚げ ●小松菜とちくわの煮浸し ●おかか生姜 ●ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.2g

普通食
幸たんぱく食

健康ポリニューム食

普通食
幸たんぱく食

健康ポリニューム食

3週目

普通食

4週目

普通食

	昼食	夕食
15 (月・祝)	敬老の日お祝い御膳  ★ご馳走の日★ 内容はP.9-10をご覧ください	つくね(くわい入り) ● ひじき煮 ★ 茄子のトマトソース ● ツナマヨコーン ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.4g
16 (火)	肉じゃが ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 鶏レバー煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 438kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.7g	ホッケ塩焼き 付)花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.7g
17 (水)	ぶりの揚げ煮 付)華かまぼこ ● さつまいもの甘煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● 小松菜のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.5g	麻婆茄子(角一味噌) ● 香草パスタ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 五目厚焼き玉子 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g
18 (木)	豚肉の生姜風味 ● 蓮根そぼろ ● チキンボールトマトソース ● おくらのおかか和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g	気仙沼産カツオカツ ● お豆と昆布の煮物 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ささみの梅肉和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.9g
19 (金)	さわら塩焼き 付)味付いんげん ● 小松菜の和え物 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 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] 474kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	和風おろしソースハンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● ほうれん草のごま和え ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.4g
20 (土)	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ● ポテトサラダ ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.0g	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ささげのお浸し ● 大根のそぼろあん ● うずら豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.5g
21 (日)	いわしかつお節煮 付)花形人参 ● しゅうまい ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● いんげんのピーナッツ和え ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉の二色巻き ● 豆サラダ ● キャベツの洋風煮 ● かにかま入り玉子 ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g

	昼食	夕食
22 (月)	牛肉と野菜のオイスターソース ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 黒豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.0g	黄金カレーの煮付け 付)人参煮 ● なます ● 五目揚げ豆腐 ● わさび菜おひたし ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.6g
23 (火・祝)	いかフライ ● 豆ひじき ● ポテトとウインナー ★ 蒸し鶏の柚子風味 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.7g	チキンと野菜のガーリック風味 ● マカロニと果物のサラダ ● 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] 492kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.7g
24 (水)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ● パンプキンサラダ ● 野菜と木耳の彩り炒め ● ツナとほうれん草の和え物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.5g	メバル塩焼き 付)味付いんげん ● 切干大根煮 ● がんもと野菜の含め煮 ● 大豆の甘煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 438kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.5g
25 (木)	鶏肉の柳川風 ● マカロニのクリーム煮 ★ 真狩村産人参のコロッケ ● 大根とルッコラのサラダ ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● ミートボール(柚子おろし) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.4g
26 (金)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● 干し海老入り卵の花 ● 鶏さつま揚げ ● 高菜ナムル ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.1g	サーモンフライ(タルタルソース) ● 蓮根そぼろ ● 花野菜のポトフ ● 鶏レバー煮 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.6g
27 (土)	さば煮付け 付)味付いんげん ● ひじき煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ささがききんぴらごぼう ★ おかか佃煮 ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● ツナマヨコーン ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.2g
28 (日)	メンチカツ ● お豆と昆布の煮物 ● 大根サラダ ● 小松菜のお浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬け ● 野菜しんじょう ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 小豆煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.6g

普通食
幸たんぱく食

健康ポリニウム食

普通食
幸たんぱく食

健康ポリニウム食

	昼食	夕食
29 (月)	あじ塩焼き 付)花形人参 ●じゃが芋とおからのサラダ ●ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ●おくらのおかか和え ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.6g	豚肉とがんもの含め煮 ●湯葉入りチンゲン菜 ●厚焼き玉子(関東風) ●枝豆とコーンのカラフルマリネ ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.6g
30 (火)	鶏肉と蓮根のチリソース ●香草パスタ ●高野豆腐の含め煮 ●大豆ちりめん ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.9g	カツオ煮付け 付)味付いんげん ●さつまいもの甘煮 ●畑のお肉の旨煮 ●人参しりしり ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.5g

	昼食	夕食
1 (月)	いわし山椒煮 ▲ちくわの煮物 ▲わさび菜おひたし ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲はりはり漬 ▲つくねの甘酢あん ▲ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g	若鶏から揚げ ▲えびとポテトのバター醤油 ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲豚肉入り甘辛春雨 ▲桜でんぶ ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.4g
2 (火)	麻婆豆腐 ▲ほうれん草ベーコン ▲鶏レバー煮 ▲出汁巻き玉子 ▲しば漬け ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g	にしん甘辛煮 ▲湯葉の含め煮 ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲畑のお肉の旨煮 ▲鶏そぼろ ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.7g
3 (水)	炭火焼き鳥 ▲胡瓜とツナの酢の物 ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲ザーサイ炒め ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.8g	豚肉と木耳の中華旨煮 ▲合鴨スモーク ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲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] 514kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g
4 (木)	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)ナポリタン ▲五目厚焼き玉子 ▲筑前煮 ▲広島菜漬け ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.2g	ぶり煮付け 付)味付いんげん ▲小松菜とちくわの煮浸し ▲大根サラダ ▲胡瓜の生姜漬け ★久米島産紅芋のうむくじボール ▲ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.6g
5 (金)	白身フライ(タルタルソース) ▲イカとグリーンピースバター風味 ▲一口照り焼きチキン ▲ロールキャベツ ▲大根としその実の漬物 ▲マカロニのクリーム煮 ▲ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.9g	鶏肉と茄子の黒酢あん ▲彩かにかまサラダ ▲小豆煮 ▲豚肉とポテトのカレーソース ★おかか昆布 ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.8g
6 (土)	豚肉の葱塩ソース ▲片口いわし浅炊き ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲くるみ味噌 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g	銀ひらす照焼き 付)人参煮 ▲ほうれん草のごま和え ▲チキンボールトマトソース ▲赤ずいきの酢の物 ▲平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 1.5g
7 (日)	メバル煮付け 付)味付いんげん ▲ツナサラダ ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ★鳴門産細切りわかめ煮 ▲なます ▲ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.6g	牛肉アスパラのオイスターソース ▲黒豆 ▲厚揚げのそぼろあん ▲高菜ちりめん ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.5g

丼メニュー

ポークカレー

[エネルギー] 552kcal
[食塩相当量] 2.5g



親子丼

[エネルギー] 494kcal
[食塩相当量] 2.3g



※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。

2 週目

幸たんぱく食

3 週目

幸たんぱく食

普通食

普通食

幸たんぱく食

幸たんぱく食

健康ポリニウム食

健康ポリニウム食

	昼食	夕食
8 (月)	若鶏のカレー焼き 付)ペペロンチーノ ▲ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ▲ キャベツの洋風煮 ▲ おかか生姜 ▲ ミートボール(柚子おろし) ▲ ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 1.5g	さば塩焼 付)花形人参 ▲ ささみの梅肉和え ▲ じゃが芋と人参の煮物 ▲ 刻みたくあん ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 2.0g
9 (火)	あじみりん焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲ 高菜ナムル ▲ 大根のそぼろあん ▲ 塩えんどう豆 ▲ マカロニサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 1.2g	豚肉のレモンソース ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 胡瓜漬け ▲ しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g
10 (水)	鶏ごぼうフライ ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ うずら豆 ▲ 薩摩揚げ ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ ささげの胡麻和え ▲ ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.9g	いわし紀州煮 ▲ がんもの煮物 ▲ おくらのおかか和え ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ キャロットラペ ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.7g
11 (木)	にしんみぞれ煮 ▲ ちくわの煮物 ▲ ツナマヨコーン ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ しそ昆布 ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.4g	厚揚げの塩そぼろあん ▲ ほうれん草ベーコン ▲ かにかま入り玉子 ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ はりはり漬 ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.9g
12 (金)	豚肉のトマトソース ▲ キャベツのマリネ ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ 桜でんぶ ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ▲ ザーサイの塩レモン風味 ▲ 花野菜のポトフ ▲ 鶏そぼろ ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 444kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.7g
13 (土)	サーモンバーグ ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 鶏レバー煮 ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ あみ佃煮 ▲ ス克蘭ブルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.2g	大葉香るささみカツ ▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ 花斗六豆 ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ 広島菜漬け ▲ マカロニのクリーム煮 ▲ ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g
14 (日)	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ▲ 片口いわし浅炊き ▲ 豆腐と野菜のそぼろあん ▲ 白菜漬け ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.5g	赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲ 小松菜とちくわの煮浸し ▲ がんもと野菜の含め煮 ▲ しば漬け ▲ 焼きそば ▲ ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
15 (月・祝)	天ぷら盛り合わせ (海老・舞茸かき揚げ・いんげん) ▲ 胡瓜とツナの酢の物 ▲ 海老しんじょう ▲ ほうれん草と人参の煮浸し ▲ 出汁巻き玉子 ▲ 小豆煮 ▲ 大根としその実の漬物 ▲ ごはん [エネルギー] 668kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.3g	つくね(くわい入り) ▲ ミートマカロニ ▲ おくらのおかか和え ▲ 豆腐の中華あん ▲ さばおぼろ ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g
16 (火)	肉じゃが ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 人参しりしり ▲ 蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲ 昆布ちりめん ▲ ジャンボ肉だんご ▲ ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	ホッケ塩焼 付)花形人参 ▲ うずら豆 ▲ 豚肉入り甘辛春雨 ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 2.2g
17 (水)	ぶりの揚げ煮 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ 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] 541kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.5g	麻婆茄子(角一味噌) ▲ イカのマリネ ▲ ツナサラダ ▲ 鶏さつま揚げ ▲ ザーサイ炒め ▲ 香草バスタ ▲ ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.2g
18 (木)	豚肉の生姜風味 ▲ 大豆の甘煮 ▲ チキンボールトマトソース ▲ 高菜ちりめん ▲ ささげの胡麻和え ▲ ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	気仙沼産カツオカツ ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ ささみの梅肉和え ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 桜でんぶ ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.3g
19 (金)	さわら塩焼 付)味付いんげん ▲ 大根とルッコラのサラダ ▲ 春雨と野菜のそぼろ炒め ▲ 胡瓜の生姜漬け ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 1.9g	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)キャベツと人参の炒め ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ▲ キャロットラペ ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 598kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.4g
20 (土)	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ▲ チンゲン菜と人参のお浸し ▲ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 干し海老入り卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ ラタトゥイユ ▲ 白菜漬け ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.6g
21 (日)	いわしかつお節煮 ▲ がんもの煮物 ▲ 小松菜のお浸し ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ 大根としその実の漬物 ▲ しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉の二色巻き ▲ ほうれん草ベーコン ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ しょうがの甘辛煮 ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.0g

4週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
22 (月)	牛肉と野菜のオイスターソース ☀️ ▲ 黒豆 ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 胡瓜漬け ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 578kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	黄金カレイの煮付け 🌙 ▲ ちくわの煮物 ▲ わさび菜おひたし ▲ 筑前煮 ▲ あみ佃煮 ▲ ツナの梅風味パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 1.9g
23 (火・祝)	いかフライ ☀️ ▲ ミートマカロニ ▲ 五目厚焼き玉子 ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ 広島菜漬け ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 578kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.1g	チキンと野菜のガーリック風味 🌙 ▲ おくらの胡麻和え ▲ 薩摩揚げ ▲ 塩えんどう豆 ▲ 蓮根そぼろ ▲ ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g
24 (水)	ふんわり豆腐ハンバーグ ☀️ ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 合鴨スモーク ▲ 大根と豚肉の煮物 ▲ さばおぼろ ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 597kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.5g	メバル塩焼き 🌙 付) 味付いんげん ▲ モロヘイヤの辛子和え ▲ がんもと野菜の含め煮 ▲ 切り昆布煮 ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 23.7g [食塩相当量] 1.3g
25 (木)	白糸だらの照焼き ☀️ 付) チンゲン菜のお浸し ▲ 若布と干し海老の当座煮 ★ 真狩村産人参のコロッケ ▲ 白菜漬け ▲ マカロニのクリーム煮 ▲ ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.6g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 🌙 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ しば漬け ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.2g
26 (金)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ☀️ ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 片口いわし浅焼き ▲ 鶏さつま揚げ ★ おかか昆布 ▲ ささげの胡麻和え ▲ ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.5g	サーモンフライ(タルタルソース) 🌙 ▲ イカのマリネ ▲ 鶏レバー煮 ▲ 豚肉入り甘辛春雨 ▲ ザーサイ炒め ▲ 厚揚げのきのこあんかけ ▲ ごはん [エネルギー] 575kcal [たんぱく質] 23.3g [食塩相当量] 2.1g
27 (土)	さば煮付け ☀️ 付) 味付いんげん ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ はりはり漬 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.9g	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 ▲ 鶏肉入り玉子とじ ▲ 昆布ちりめん ▲ ほうれん草と人参の煮浸し ▲ ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g
28 (日)	メンチカツ ☀️ ▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ 人参しりしり ▲ 豆腐の中華あん ▲ 胡瓜漬け ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g	ぶり照焼 🌙 付) れんこんの甘酢漬け ▲ 小豆煮 ▲ キャベツの洋風煮 ▲ 広島菜漬け ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 1.4g

5週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
29 (月)	あじ塩焼き ☀️ 付) 花形人参 ▲ 高菜ナムル ▲ ささぎごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 437kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 1.7g	豚肉とがんもの含め煮 🌙 ▲ ほうれん草ベーコン ★ 蒸し鶏の柚子風味 ▲ おさかなハンバーグ ★ おかか佃煮 ▲ スクラブルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.8g
30 (火)	鶏肉と蓮根のチリソース ☀️ ▲ 胡瓜とツナの酢の物 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	カツオの煮付け 🌙 付) 味付いんげん ▲ 小松菜とちくわの煮浸し ▲ 大根サラダ ▲ しそ昆布 ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 2.0g

必要なたんぱく質を摂りながらお食事を楽しみたい方へ

しあわせ

幸たんぱく食
 のおすすめポイント



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

口腔ケアを意識したおかずを取り入れています

食べ残さない量でしっかりたんぱく質を摂りたい方

バランスよく美味しく食べたい方

普通食

幸たんぱく食

健康ポリニウム食

普通食

幸たんぱく食

健康ポリニウム食

1 週目

健康ボリューム食

2 週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
1 (月)	麻婆茄子 ◆ 春雨サラダ ◆ 小松菜とツナの煮浸し ◆ つくねの甘酢あん ◆ ふき味噌きゅうり(角一味噌) ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 623kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 3.2g	ゴロっとイカメンチ 豚肉と野菜のガーリック風味 ◆ ささげのお浸し ◆ 蓮根そぼろ ◆ 大根としその実の漬物 ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 625kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 2.6g
2 (火)	トマトソースハンバーグ 付)ブロッコリーのお浸し ◆ さつまいもの蜜がけ ◆ 切干大根煮 ◆ しば漬け ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 635kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 3.1g	あじみりん焼き 付)人参煮 ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ 豆サラダ ◆ 鶏そぼろ ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 645kcal [たんぱく質] 33.1g [食塩相当量] 1.7g
3 (水)	豚肉炙り焼き ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 刻みたくあん ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 694kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.9g	鶏肉の柚子おろし ◆ 大葉入り豆腐団子 ◆ 小松菜の和え物 ◆ 白菜漬け ◆ ザーサイの塩レモン風味 ◆ ごはん [エネルギー] 608kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 2.8g
4 (木)	牛焼肉 ◆ マロニー中華風 ◆ 根菜の香味炒め ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ キャロットラペ ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 675kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.5g	ミートオムレツ(トマトケチャップ) ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 野菜と豚肉の炊き合わせ ★久米島産紅芋のうむくじボール ◆ しそ昆布 ◆ ささがきぎんびらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 612kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.7g
5 (金)	赤魚白醤油風味焼き 付)味噌いんげん ◆ 焼ギョーザ ◆ ひじき煮 ◆ 塩えんどう豆 ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 621kcal [たんぱく質] 29.6g [食塩相当量] 1.9g	豚ロースのオニオンソース ◆ ポテトサラダ ◆ ラタトゥイユ ◆ 味噌担々風春雨(角一味噌) ◆ 胡瓜漬け ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.7g
6 (土)	鶏肉ときのこのガーリックソテー ◆ キャベツのマリネ ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ おかか生姜 ◆ 片口いわし浅炊き ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 24.3g [食塩相当量] 2.6g	さば煮付け 付)人参煮 ◆ ちくわの炒り煮 ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 赤しそ大根 ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 748kcal [たんぱく質] 24.2g [食塩相当量] 2.0g
7 (日)	豚肉の柳川風 ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ マカロニサラダ ★鳴門産細切りわかめ煮 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 633kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 3.0g	ビーフメンチカツ ◆ おくらとひじきの和え物 ◆ なます ◆ カリフラワーとウインナーの煮物 ◆ 広島菜漬け ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 748kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.4g

	昼食	夕食
8 (月)	さわら塩焼き 付)華かまぼこ ◆ ほうれん草と油揚げのお浸し ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ ザーサイ炒め ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 30.9g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆ ビーフン ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 刻みたくあん ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 695kcal [たんぱく質] 23.9g [食塩相当量] 2.6g
9 (火)	豚肉の黒酢あん ◆ 花野菜のポトフ ◆ きのこと入金平牛蒡炒め ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 690kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 3.4g	麻婆豆腐 ◆ キャベツとカニカマのサラダ ◆ じゃが芋と人参の煮物 ◆ しゅうまい ◆ あみ佃煮 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 604kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.3g
10 (水)	チキンカツ ◆ ペンネのトマトソース ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ ささげの胡麻和え ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ ごはん [エネルギー] 665kcal [たんぱく質] 25.4g [食塩相当量] 2.4g	ぶり照焼き 付)チンゲン菜のお浸し ◆ 筑前煮 ◆ 豆ひじき ◆ 紅芯大根 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 659kcal [たんぱく質] 29.1g [食塩相当量] 1.5g
11 (木)	ネギ塩豚焼肉 ◆ 山菜とちくわの炊き合わせ ◆ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆ 小松菜の和え物 ◆ しば漬け ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 624kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 3.2g	デミグラスソースハンバーグ ◆ カラフルピクルス ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ パンプキンサラダ ◆ 高菜ちりめん ◆ かにかま入り玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 690kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 3.4g
12 (金)	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆ ツナの梅風味パスタ ◆ 野菜しんじょう ◆ 桜でんぶ ◆ モロヘイヤの辛子和え ◆ ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 3.0g	あじ西京焼き 付)人参煮 ◆ ささげのお浸し ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 切り昆布煮 ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 657kcal [たんぱく質] 30.4g [食塩相当量] 2.2g
13 (土)	豚角煮 ◆ 青菜ピーナッツ和え ◆ 野菜のおろし南蛮 ◆ ス克蘭ブルエッグ(人参) ◆ 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] 721kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.1g	白身フライ(タルタルソース) ささみチーズフライ ◆ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ◆ おかず豆 ◆ キャロットラペ ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 702kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 2.6g
14 (日)	さば味噌煮 付)花形人参 ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ 切干大根煮 ◆ 白菜漬け ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 740kcal [たんぱく質] 24.2g [食塩相当量] 2.5g	豚肉炙り焼き 付)ブロッコリーのお浸し ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ 焼きそば ◆ おかか生姜 ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 627kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 3.4g

普通食
幸たんぱく食
健康ボリューム食

普通食
幸たんぱく食
健康ボリューム食

3週目

健康ボリューム食

4週目

健康ボリューム食

普通食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

普通食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

	昼食	夕食
15 (月・祝)	天ぷら盛り合わせ (海老・舞茸かき揚げ・いんげん) ◆ 出汁巻き玉子 ◆ 海老しんじょう ◆ 一口照り焼きチキン ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 大根としその実の漬物 ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 751kcal [たんぱく質] 23.9g [食塩相当量] 2.2g	ナガメバルのトマト煮 付)ペペロンチーノ ◆ ポテトとウィンナー ◆ ひじき煮 ◆ 広島菜漬け ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 24.1g [食塩相当量] 3.1g
16 (火)	牛肉のカレーソース ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 刻みたくあん ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 698kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 2.8g	豚ロース生姜焼き 付)キャベツ ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 胡瓜漬け ◆ ごぼうサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 656kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.9g
17 (水)	銀ひらす照り焼き 付)華かまぼこ ◆ 厚揚げのそぼろあん ◆ さつまいもの甘煮 ◆ しば漬け ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 602kcal [たんぱく質] 27.7g [食塩相当量] 1.8g	鶏唐揚げの香味ソース ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ 香草パスタ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 五目厚焼き玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 660kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 2.4g
18 (木)	ミートオムレツ(トマトケチャップ) 付)人参グラッセ ◆ 豚肉の黒胡椒ソース ◆ 蓮根そぼろ ◆ 赤しそ大根 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 644kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.4g	ミルフィーユカツ ◆ ジャーマンポテト ◆ 肉入り野菜炒め ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ あみ佃煮 ◆ ささみの梅肉和え ◆ ごはん [エネルギー] 684kcal [たんぱく質] 23.9g [食塩相当量] 2.7g
19 (金)	豚肉の味噌仕立て 付)味噌いんげん ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ 小松菜の和え物 ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 679kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 3.1g	鶏つくね焼き(金平入り) 付)キャベツと人参の炒め ◆ 大根サラダ ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ ザーサイ炒め ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 639kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 3.4g
20 (土)	ビーフメンチカツ 付)ナポリタン ◆ ちくわの炒り煮 ◆ ポテトサラダ ◆ 昆布ちりめん ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 738kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 3.0g	にしん甘辛煮 付)花形人参 ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ ささげのお浸し ◆ 白菜漬け ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 613kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 2.2g
21 (日)	豚ロースのオニオンソース ◆ キャベツのマリネ ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ しゅうまい ◆ 大根としその実の漬物 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 610kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 3.1g	鶏肉のデミグラスソース ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 豆サラダ ◆ キャロットラペ ◆ かにかま入り玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 2.6g

	昼食	夕食
22 (月)	メバル煮付け 付)オクラのお浸し ◆ ほうれん草ナムル ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 胡瓜漬け ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 633kcal [たんぱく質] 30.3g [食塩相当量] 2.2g	海老フライ(タルタルソース) 大葉香るささみカツ ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ なます ◆ おかか生姜 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 673kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.4g
23 (火・祝)	豚肉とアスパラの塩ダレソース ◆ さつま芋煮 ◆ 豆ひじき ◆ 広島菜漬け ◆ ★蒸し鶏の柚子風味 ◆ ごはん [エネルギー] 602kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ◆ とりごぼう ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 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] 606kcal [たんぱく質] 26.3g [食塩相当量] 2.3g
24 (水)	鶏肉のカレーソース 付)ペペロンチーノ ◆ カリフラワーとウィンナーの煮物 ◆ パンプキンサラダ ◆ あみ佃煮 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 729kcal [たんぱく質] 29.0g [食塩相当量] 2.8g	豚肉の黒酢あん ◆ ニラ入り玉子 ◆ いんげんの生姜醤油和え ◆ 切干大根煮 ◆ 切り昆布煮 ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 662kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 3.1g
25 (木)	ヒレカツ ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ マカロニのクリーム煮 ◆ 白菜漬け ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 684kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.2g	牛焼肉 付)キャベツと人参の炒め ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ しば漬け ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 616kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.6g
26 (金)	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ キャロットラペ ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 623kcal [たんぱく質] 24.1g [食塩相当量] 2.4g	銀ひらす照り焼き 付)花形人参 ◆ 野菜と豚肉の炊き合わせ ◆ 蓮根そぼろ ◆ 紅芯大根 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 28.8g [食塩相当量] 2.0g
27 (土)	豚ロース生姜焼き ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ さつまいもの蜜がけ ◆ ひじき煮 ◆ ★おかか佃煮 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 661kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.5g	麻婆茄子 ◆ おくらの胡麻和え ◆ 出汁巻き玉子 ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 刻みたくあん ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 603kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.6g
28 (日)	鶏肉とザーサイのメンチカツ ◆ カリフラワーサラダ ◆ マロニー中華風 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 胡瓜漬け ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 704kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.9g	いわし山椒煮 付)ふきの含め煮 ◆ 筑前煮 ◆ 野菜しんじょう ◆ 広島菜漬け ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 26.2g [食塩相当量] 2.1g

昼食

夕食

29
(月)

豚肉炙り焼き

- 付)キャベツ
 ◆高野豆腐と野菜の煮物
 ◆じゃが芋とおからのサラダ
 ◆赤しそ大根
 ◆おくらのおかか和え
 ◆ごはん

[エネルギー] 603 kcal
 [たんぱく質] 19.1g
 [食塩相当量] 2.9g



鶏肉ときのこのガーリックソテー

- ◆蓮根練り胡麻ドレッシング
 ◆ラタトゥイユ
 ◆湯葉入りチンゲン菜
 ◆あみ佃煮
 ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ
 ◆ごはん

[エネルギー] 606 kcal
 [たんぱく質] 20.0g
 [食塩相当量] 2.2g



30
(火)

和風おろしソースハンバーグ

- 付)人参グラッセ
 ◆葉野菜の和風ドレッシング仕立て
 ◆香草パスタ
 ◆胡瓜の生姜漬け
 ◆大豆ちりめん
 ◆ごはん

[エネルギー] 648 kcal
 [たんぱく質] 21.8g
 [食塩相当量] 3.2g



ネギ塩豚焼肉

- 付)味付いんげん
 ◆厚揚げのそぼろあん
 ◆さつまいもの甘煮
 ◆野沢菜入り大根の漬物
 ◆人参しりしり
 ◆ごはん

[エネルギー] 641 kcal
 [たんぱく質] 21.2g
 [食塩相当量] 2.2g



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

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!



町田・青葉店 岩井裕美さん



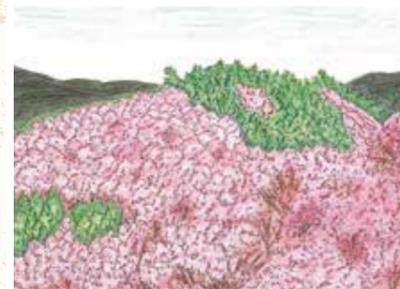
町田・青葉店 薄井アイ子さん



下関店 光井圭三さん



神奈川県鎌倉市 鎌田たいみさん



港・中川店 景山輝子さん



諏訪エリア店 小出ちひろさん



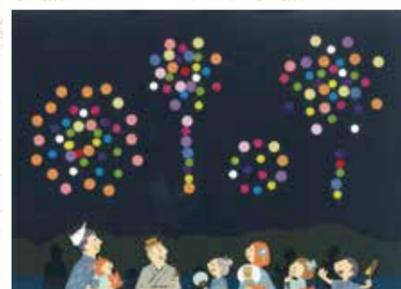
小豆島店 清水千世子さん



西美濃・羽島店 野田章さん



大田店 植山朝美さん、双葉さん



津店 田中かずさん



津店 野崎康子さん



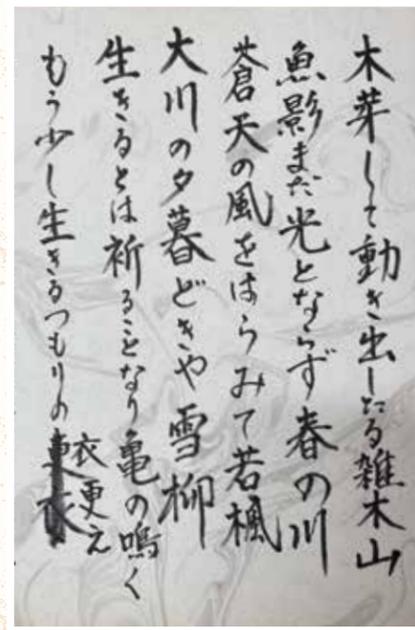
東大和・村山店 斉藤和子さん

福井中央・丹南店 石田むつみ会のみなさま



兵庫県神戸市 吉本幸子さん

いつもおいしくお弁当をいただいております。でも近頃は「あはは」がくるのも楽しみになりました。これからも色々な物を作ってみたくなりました。よろしく願いいたします。



大阪淀川店 藤野鈴子さん



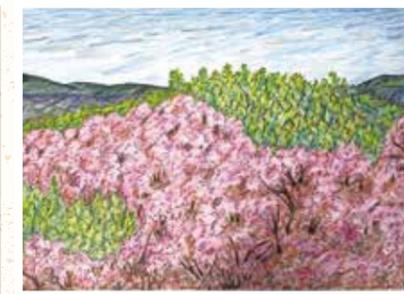
砺波・小矢部店 中林 佑孝さん



尼崎伊丹店 火和肇さん



平塚西店 小澤枝三子さん



北総店 篠塚幸子さん



北総店 鈴木千代子さん



尼崎伊丹店 春木幸子さん



北総店 佐藤正敏さん

さわやかな五月の風を受けて柏餅を食べましょう



浜松東店 加藤久恵さん



豊田店 福島憲子さん、義弘さん



川口店 松田妙子さん



千歳店 佐々木雪美さん



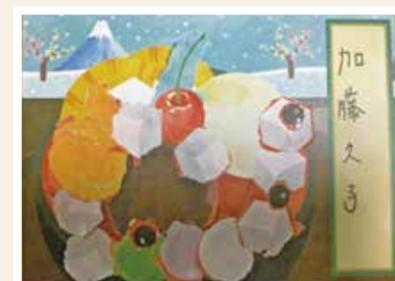
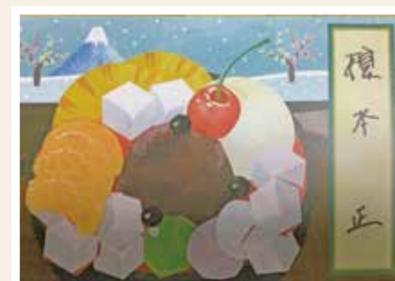
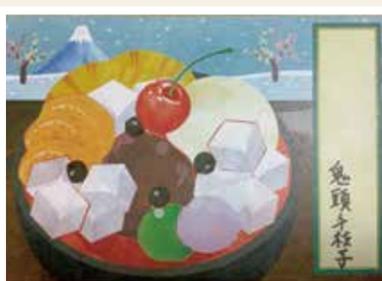
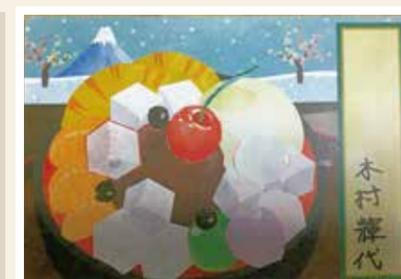
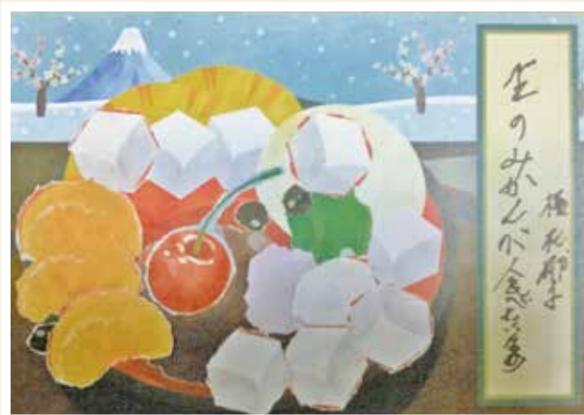
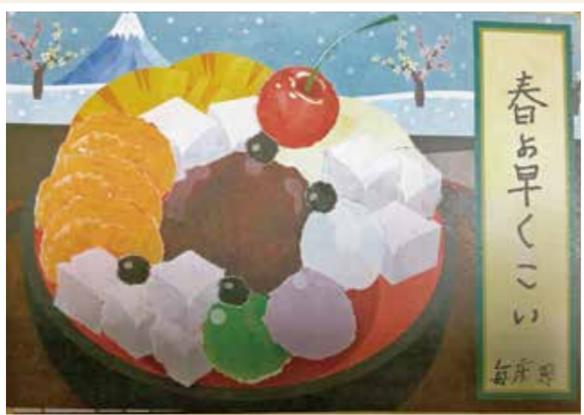
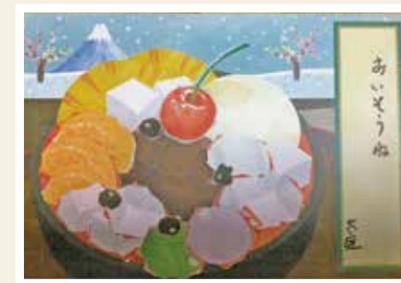
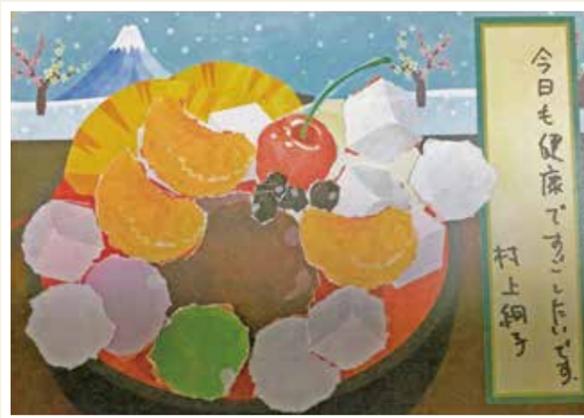
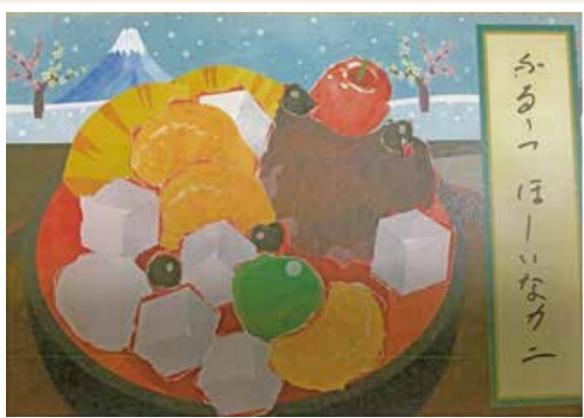
広島中央店 田村良昭さん



大阪府大阪市 今福りつ子さん



鹿児島県鹿児島市 上加世田節子さん



千葉県流山市 櫻木かね子さん



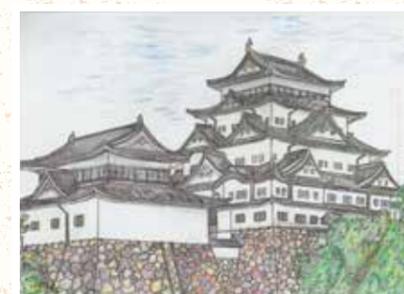
亀岡店 宇野節子さん



亀岡店 田村陽子さん



東京都西東京市 田崎ヨウ子さん



大阪府大阪市 石浦洋子さん



苫小牧店 宮田るいさん



京都府宇治市 鳥居建樹さん

優しい男の人

面白いのができました。



おしゃれしてお出かけ



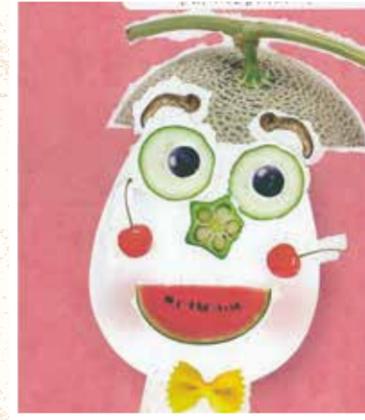
埼玉県富士見市 中藤次郎さん

良く前を見てスイカを食べる

毎日ありがとうございます。



目を大きくあけておしゃれ



たいら店 鈴木幸雄さん

言いたいこと言いなさい!



山口店 仁王頭洋子さん



たいら店 峠のヤマガラさん

メロダンス



夏が来たー。



たいら店 木村京子さん

私に似てていいこと、いいこと



たいら店 末徹子さん

私の若かりし日



川崎麻生・稲城店 熊澤三郎さん



愛知県名古屋市 平松愛子さん



山口店 山根俊衛さん



たいら店 篠田道子さん

めだまちゃん



たいら店 新妻作子さん

カワイイオジサン



たいら店 鈴木フジエさん

乙女



たいら店 さとうみきおさん

私の母ちゃん



佐世保店 松本清美さん



川口店 井田すみれさん
88才の祖母がぬりました。



とくのしま店 ザ・ロング・アンド・ワインディングロードさん
井の日が楽しみ!



東京都八王子市 大石晴子さん



山口店 深野利文さん



山口店 矢儀文彦さん



山口店 矢儀洋子さん



山口店 江村豊司さん



香川県高松市 川崎和子さん



静岡県浜松市 岡本宏さん



十日町店 Oさん
私、90才越えています。指と頭のリハビリになりました。

俳句・川柳・短歌

1 ひ 1 ツ
2 ふ 2 ウ
3 み 3 ス
3 と 3 リ
ワシだけか

神奈川店ご利用者さまと
共同作品

あはは会
宅配弁当
日本一

上田英之さん
敦賀店

日暮れ道
1・2・3とリズムミカル
帰ればお猪口で
クツクのおかず

宮城県仙台市
菱沼俊行さん

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

◆ 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。

思
い
出

クロスワード パズル

vol. 34

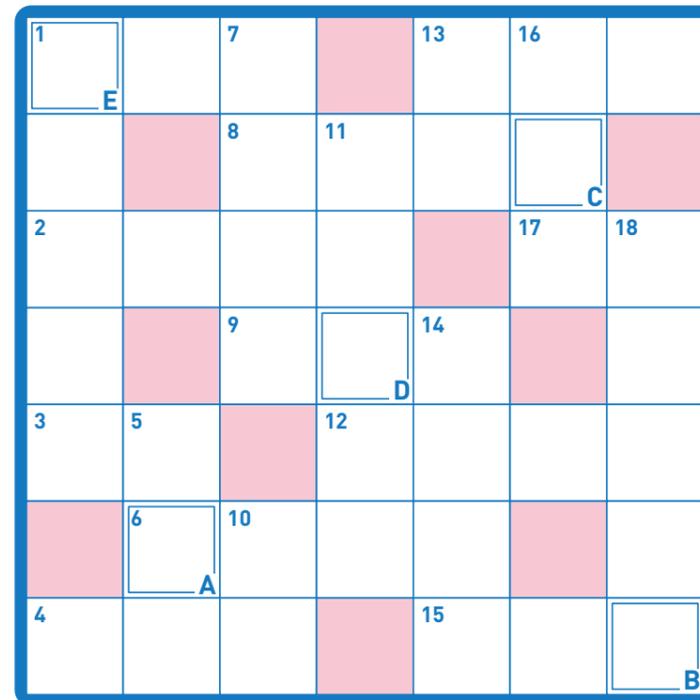
パズル制作/ニコリ

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

秋のお彼岸の頃に咲く赤い花



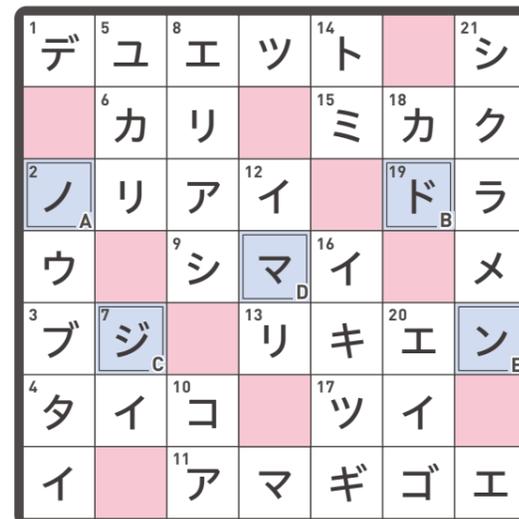
答え



🔑 コのカギ

- 1 昔のラーメンにはよく入っていた練り物
- 2 ちょっと一杯やるところ
- 3 9月9日は菊の節句。「——日の菊」は遅れて役に立たないことです
- 4 川の土手を——ともいいます
- 6 カナカナともいいます。9月に入ってもまだ鳴いています
- 8 持ち運べるコンロ。庭や路地にこれを持ち出してサンマを焼くのも秋の風物詩でした
- 9 お白洲でお奉行様がします
- 12 冬の前にこれの張り替え。堂々と紙を破けるので手伝いたがった子どもが多かったかな
- 13 お彼岸の和菓子。これを作るのも秋の定番行事の一つでしたね
- 15 のんびり。——に待とう
- 17 ——カー ——スカート

先月号の答え ノドジマン



- 1 お師匠さんから教わります。稽古事ともいいます
- 5 炊き立てのご飯を——に移して食卓へ
- 7 年齢が上
- 10 赤い実をつける低木。秋の季語です
- 11 立つと良いことがあるかも
- 13 菓子——詰め
- 14 式を行うこと。教会で——しました
- 16 二枚おろしにした魚の片方
- 18 おふくろの味、といえばこれかな

🔑 タテのカギ