

抽選で合計**200**名様に

オリジナル!

# 簡単ちぎり絵キット プレゼント!

たい焼きとトッピングパーツを置いて紙面を彩りましょう。

今月は  
**たい  
焼き**

セット内容(完成イメージ・台紙・ちぎり絵パーツ)



完成イメージ



▲台紙(21×14.8cm)



▲ちぎり絵パーツ

- 必要な材料をすべてセット。使う道具は、はさみやのりなど身近なものだけです。
  - 短時間(30~60分程度)で作品を完成させられるよう考えられたキットです。
  - あらかじめ、台紙や紙にパーツや下絵が印刷してありますので、初めての方でも戸惑うことなく取り組んでいただけます。
- ※プレゼントの図柄は季節により変更となります。(ご指定いただけませんのであらかじめご了承ください。)

ご応募は  
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

**0120-288-120**

受付時間/平日10:00~17:00(土・日・祝・年末年始はお休みいたします)

応募締め切り

2025年  
**6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。(2025年7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6月

vol.134

発行/株式会社シニアライフイベント 〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッポン三田ビル6F  
企画/制作/アグリファ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

読めば、さらにおいしくなる会報誌

# あはは

2025

**6**

vol.134

今月の作品

香川県高松市  
和さんの作品

特集

人々が集う仕掛けが豊富  
地域密着型の小松加賀店





代表取締役  
高橋 洋  
HIROSHI TAKAHASHI

## 『あはは』ご愛読の皆様へ

ここからの時代は「競争より共創。そして共生。」  
誰もが輝ける地域社会を志して  
日々邁進したいと考えています。

### 小豆島に就労継続支援 A型事業所を開設

以前より、香川県小豆島での取り組みについて本誌でお伝えしていましたが、このたび就労継続支援A型事業所を開設いたしました。



小豆島は、瀬戸内海にある人口3万人弱の離島で、そのうちの約40%が65歳以上のご高齢者という地域です。現在、島内では高齢者配食事業の宅配クック123・惣菜仕出し店「福み味」・昭和浪漫倶楽部の3つの事業を併設し運営して

いますが、新たに地域創生の一環として「就労継続支援A型事業所」を立ち上げました。



### 就労継続支援A型事業所とは

厚生労働省によりますと、就労継続支援A型事業所は「一般企業での雇用が困難だが、雇用契約に基づく就労が可能な人」を対象としています。小豆島では、宅配クック123と福み味でのお弁当作りやお惣菜作りの経験を活かし、障がいを持たれている方が自身の可能性を最大限に発揮できる職場環境



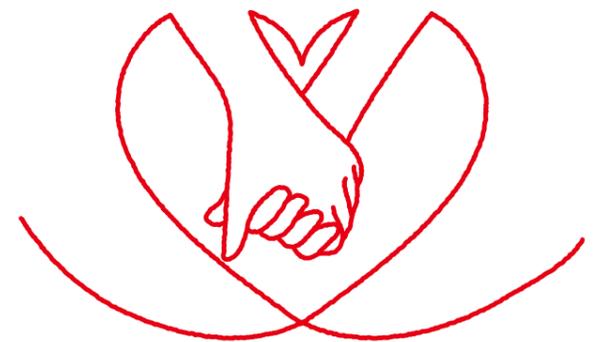
作りに取り組み、1人でも多くの方を一般就労に送り出せるよう努めたいと思います。

誰1人取り残すことのない、自分らしく生きられる地域社会の実現に向けて、同事業所のご利用者の経済的自立と社会参加への支援を通じて、就労者ひとりひとりの自己実現をサポートできれば大変喜ばしいことです。

今回スタートする就労継続支援A型事業の目標は、1人でも多くの方を一般就労に送り出すことです。そのためには、これまで宅配クック123や福み味、昭和浪漫倶楽部のお客様からいただいた「あなたに逢えて良かった」「あなただから嬉しい」とのお言葉を同事業所の就労者に対してもお伝えいただけるような環境を創り、障がいへの相互理解を深める場として、地域の方々との繋がりを育む拠点となることが大切だと考えています。同事業所のご利用者が、お客様から

頂いた言葉に自信を深め、一般就労者として卒業してくれると大変嬉しく思います。

ここからの時代は「競争より共創。そして共生。」未来に向け、全国でも同様に地域創生を目標とした事業に取り組めるよう、まずは小豆島のご高齢者の健康寿命延伸と見守り活動に加え、島民の誰もが生き活きと活躍できる地域社会を目指した新事業を展開していきます。誰もが輝ける地域社会を志し、小豆島にまた新たな風を吹かせたいと思います。



Fin

# 全国のお店めぐり

人々が集う仕掛けが豊富  
地域密着型の小松加賀店

## 小松加賀店について

宅配クック123小松加賀店を運営する向田オーナーは、「これから必ず高齢化社会になる、その時に何か役に立てることはないか」と考え、石川県内で宅配クック123をオープンしました。現在は小松加賀店とかなざわ店の2店舗を運営されています。配達している地域には、車通りの多い街中や温泉街などの観光地から、高齢世帯が多い集落や集落から離れたお宅などがあり、その特色は様々だそうです。どんな地域でもお食事にお困りのご高齢者がいるならお役に

立ちたいと考えており、10名のスタッフで力を合わせながら営業活動やオリジナルマスコットキャラクター「わらべちゃん」を活用した広報活動、オリジナルイベントの開催など独自の活動をされています。お弁当は綺麗に盛り付け傾けないように運び、お客様の目を見て両手で渡すという当たり前のことを丁寧に行い、日々お客様の笑顔のために努められています。



## きめ細かな対応がポイント

小松加賀店では、小松市が取り組む地域の高齢者を応援する「いきいき応援団」に参加しており、ご高齢者向けサロンとして栄養についての講話や座ってできる全身運動をしたり、集まった方々で宅配クック123のお弁当を食べたりしています。サロンに参加された方々からは、お弁当の盛り付け・見栄えが良いと評判だそうで、蓋を開けるまでお弁当の中身がわからない工夫をお伝えするとお客様が「そんなことまで考えてあるんだ!」と感動してくださるそうです。いつも宅配クック123を利用している方にも安心してもらえるように、服装や帽子の被り方に気を付けたり、親しみやすいようにあえて地元弁を使ったりと細かいところにも気を配られています。お客様のことを家族のように思っ接しているからこそ、異変を察知してお客様の命を救ったことや、不在のお客様を「まあいっか」と思わずに探して後日感謝されたこともあるそうです。日ごろ



から「買い物に行けないから助かっているよ」「あんたが来たら元気出るわあ」「見た目も綺麗だし美味しい!どんな味付けしとるん?」と言われることもあり、お客様の笑顔が日々の活力になっています。小松加賀店では様々な活動や取り組みをされていますが、まだまだ知られていない地域もあるのが現実だそうです。今後も地域と連携してご高齢者を支えながら、サロンや日ごろの関わりを大切に、この地域を「宅配クック123」のお花でいっぱいできるようにと皆様に奮起されています。



オーナーからのメッセージ

開業当初は知名度も全くない状況ではありましたが、スタッフの頑張りでは注文数も知名度も当初より大幅に上がりました。これからも、少しでも多くのお客様に宅配クック123のお弁当を知って、食べていただきたく一生懸命頑張りたいと思います。

## 地元の老舗店をご案内



### 行松旭松堂

創業は江戸時代、小松市で最も古い和菓子屋ともいわれています。百日紅の花を思わせる紅白のかわいいお菓子は「百寿草」です。江戸時代より作り伝えられており、長寿・結婚・子どもの門出など祝儀用干菓子として永く愛されています。

公 式 行松旭松堂  
オンライン <https://yukimatsu-7.com/>

# 全国のお店めぐり

## 山と海に囲まれた豊かな自然のもと 独自の伝統文化や産業が発展

石川県小松市は、北西部は日本海に面し、東には日本三名山霊峰・白山を望む、自然に恵まれた街です。小松空港は北陸の空の玄関口となっており、2024年には北陸新幹線が小松市にも開通したことからアクセスの良さも注目されています。小松市には古くから受け継がれている伝統があり、世界に誇る「九谷焼」は明治時代には日本の主要な輸出品とされていた伝統工芸の1つです。また、歌舞伎の舞台となった安宅の関があり、毎年5月に開催される「お旅まつり」では子どもが演じる「曳山子供歌舞伎」が上演され、250年以上の歴史を伝えています。松尾芭蕉が好んだという記録が残る「小松うどん」や約60年前に小松市で生まれたといわれる「塩焼きそば」などのグルメ、1300年以上の歴史がある「粟津温泉」、日本遺産にも認定されている「石の文化」など様々な特色があり、深い魅力に溢れています。

### 郷土編

石川県  
小松市



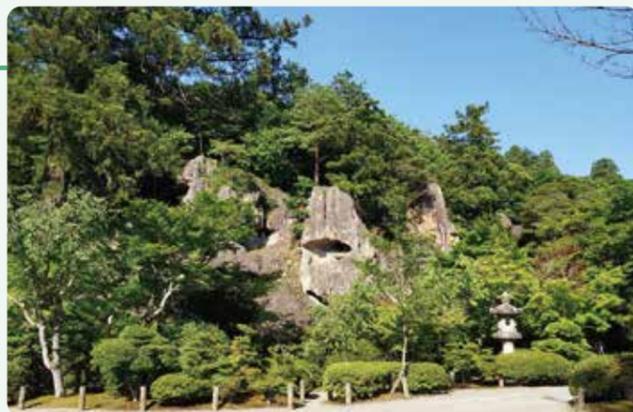
### 日本海側唯一の航空機博物館 「石川県立航空プラザ」

人類初の飛行機から現代のハイテク機まで模型など多数そろえ、航空機の歴史、飛行の原理や仕組みなどが分かりやすく展示されている施設です。全日空で使用されていた実物のYS-11シミュレーターでは本物のコックピットに乗ることができたり、セスナやジェット戦闘機などの操縦体験ができたりと、大人も子どもも楽しむことができます。



### 1300年以上の歴史を持つ「那谷寺」

「ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン」で1つ星の認定を受けた那谷寺。境内には山水画のような「奇岩遊仙境」をはじめとした国の指定名勝や、本堂や三重塔などの7棟の重要文化財があり、見どころが多くあるお寺です。



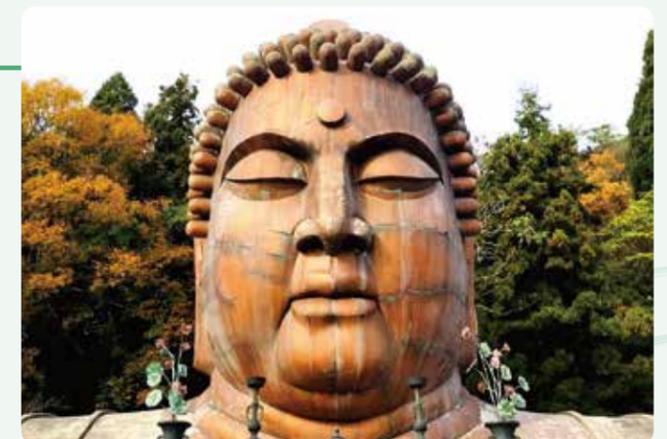
### 日本で初めての自動車博物館 「日本自動車博物館」

各国から集められた世界の名車で、20世紀に日本国内で活躍した約800台のうち、常時約500台を展示。特に日本製の古い商用車を多数展示しているのが特徴で「日本自動車博物館でしか見る事の出来ない貴重な車」も多数展示されています。



### 日本遺産にも認定されている「ハニベ巖窟院」

昭和26年に石切り場だった約150mの洞窟を利用して、彫塑家によって開洞された寺院。世界平和を祈願して、自身が彫った仏像を安置したのが始まりだといわれており、洞内にはおびただしい数の仏像が安置されています。



### 全国で唯一のご神徳がある「安宅住吉神社」

義経と弁慶一行が、安宅の関守・富樫に疑われながらも難を逃れたとの伝承から、難関突破に靈験ありとされ、全国唯一の難関突破の守護神となっています。人生の様々な難関を突破するため、御祈願やお守りを受けようと、全国から毎日多くの方が参拝に訪れています。

## ＼ 今月の 地産外商 メニュー ＼



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。



高知県産しし唐のそばろ味噌和え

高知県産のしし唐に大豆ミートのそばろを合わせました。しし唐は食べやすいように一口大にカットしています。味噌に、みりん・砂糖・酒・醤油を加え、少し甘めに味付けし、千切り生姜を加えて風味良く仕立てました。



そうだがつおの角煮

高知県産のそうだがつおを使用した角煮です。醤油と水飴・砂糖を使った甘辛い味付けにしました。調味料と加熱工程の調整により、しっとりやわらかく仕上げました。



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大豆にうま味の多い宗田節をまぶした佃煮です。



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高齢の方でも食べやすく仕上げています。



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。



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。



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。

## 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

25日



## ～食べて応援!第4弾～ まんでうまい能登の味わい弁当

—能登半島復興への願いを込めて—

[エネルギー]558kcal [たんぱく質]18.7g [食塩相当量]1.4g



お弁当の売上の3%を被災地に寄付いたします

能登半島「能登の里山里海」は、2011年に新潟県佐渡市とともに、日本で初めて世界農業遺産に認定されました。2024年1月の地震発生から約1年半、同年9月の豪雨災害から約9か月が経過した現在も、能登半島は復旧の途上にあります。

2025年1月のご馳走の日「越国弁当」に続き、被災地支援と能登の里山里海の継承への想いを込めて、今回は「まんでうまい能登の味わい弁当」をご用意いたしました。

能登小木港の船凍イカや郷土料理を中心に、地域の魅力あふれる品々を盛り合わせております。「能登小木港 船凍イカ大根」には、青森県の八戸港、北海道の函館港と並ぶ日本有数のイカ漁港である能登小木港で漁獲された「皮いか」を使用しております。この船凍イカは、地震の被害を乗り越えて漁師の方々が守り抜いた大切な食材です。復興への願いを込めて、全国の皆様にその味わいをお届けいたします。さらに、能登半島の郷土料理「あいませ」をはじめ、石川県を代表する「ぶり」や「五郎島金時」など、能登半島のみならず石川の豊かな食文化を存分に感じていただけるお食事となっております。

能登小木港  
船凍イカ大根

五郎島金時の  
甘煮

あいませ



石川県産ぶりの白みそあん

ほうれん草と人参の煮浸し

しそ昆布

### 能登小木港 船凍イカ大根

船凍イカと大根を合わせて、定番のお惣菜「イカ大根」を作りました。震災当時、停電の影響で保管先の冷凍庫が使用できなくなり、このままではイカが食べられなくなってしまうと危惧した漁師の方々が何万ケースも漁船の冷凍庫に移すことで守り抜いた貴重な「船凍イカ」を使用しています。船凍イカは加圧加熱処理を行うことでやわらかくなるように仕上げました。

### 石川県産ぶりの白みそあん

石川県で水揚げされた良質なぶりを使用した一品です。ぶりは下味をつけてから軽く油で揚げることでうま味を閉じ込め、タレと絡みやすく仕上げ、コクのある白味噌をベースに、醤油と砂糖を絶妙なバランスで調合した特製あんを合わせました。まろやかな甘みと程よい塩味が、揚げたブリのうま味を引き立てるように仕立てました。

### 五郎島金時の甘煮

石川県伝統の加賀野菜・五郎島金時を使用した上品な甘煮です。五郎島金時は通常のさつまいもと比べて甘味のあることが特長です。五郎島金時本来の甘味が感じられるように薄味の調味料で炊き上げました。

### ほうれん草と人参の煮浸し

やわらかくなるように下処理したほうれん草と人参を使った彩り豊かなお浸しです。かつおと昆布の出汁を効かせ、やさしい味付けにしました。

### あいませ

「あいませ」は、主に能登地域で食べられている伝統料理で、名前の由来は様々な具材を「混ぜ合わせる」ことから来ています。具材は人参・ごぼう・れんこんといった根菜類を中心に、打ち豆や油揚げを使用しており、味付けはだし醤油にお酢を加えることが特長です。お酢を加えただし醤油で、根菜類の味を引き立てた一品になっています。

### しそ昆布

昆布に爽やかなしその風味が香る佃煮です。

1 週目

普通食

2 週目

普通食

普通食

幸たんぱく食

健康ポリウム食

普通食

幸たんぱく食

健康ポリウム食

	昼食	夕食
1 (日)	<b>サーモンフライ(タルタルソース)</b> ☀️ ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらのおかか和え ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g	<b>若鶏のカレー焼き</b> 🌙 付)キャベツと人参の炒め ● マカロニサラダ ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ★高知県産しし唐のそぼろ味噌和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.7g
2 (月)	<b>厚揚げの塩そばろあん</b> ☀️ ● おかず豆 ● 出汁巻き玉子 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.9g	<b>ナガメバルのトマト煮</b> 🌙 付)ペペロンチーノ ● ミートボール(オニオンソース) ● ポテトとウインナー ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.3g
3 (火)	<b>ぶりの揚げ煮</b> ☀️ 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 大根サラダ ● いんげんのピーナッツ和え ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.3g	<b>豚肉のレモンソース</b> 🌙 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 高野豆腐の含め煮 ● うずら豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g
4 (水)	<b>鶏肉の二色巻き</b> ☀️ ● 蓮根そぼろ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 黒豆 ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.9g	<b>気仙沼産マグロカツ</b> 🌙 ● お豆と昆布の煮物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 高菜ナムル ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.0g
5 (木)	<b>あじ西京焼き</b> ☀️ 付)味噌いんげん ● 切干大根煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● おくらと湯葉のお浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 437kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.6g	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 🌙 付)ナポリタン ● ポテトサラダ ● 肉入り野菜炒め ● 野菜のマリネ ● そら豆 ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.1g
6 (金)	<b>若鶏の塩焼き</b> ☀️ 付)キャベツと人参の炒め ● ひじき煮 ● ラタトゥイユ ● ツナとほうれん草の和え物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g	<b>いわし山椒煮</b> 🌙 付)人参煮 ● さつま芋煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ささがききんぴらごぼう ● ふき味噌きゅうり(角一味噌) ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g
7 (土)	<b>白身フライ(タルタルソース)</b> ☀️ ● ミートボール(柚子おろし) ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 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] 507kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.7g	<b>牛肉と野菜のオイスターソース</b> 🌙 ● 干し海老入り卵の花 ● キャベツの洋風煮 ● 鶏レバー煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.0g
8 (日)	<b>豚肉のトマトソース</b> ☀️ ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 大豆ちりめん ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.7g	<b>麻婆豆腐</b> 🌙 ● しゅうまい ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 小松菜のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
9 (月)	<b>にしん甘辛煮</b> ☀️ 付)人参煮 ● マカロニと果物のサラダ ● 鶏さつま揚げ ● わさび菜おひたし ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.8g	<b>大葉香るささみカツ</b> 🌙 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 人参しりしり ● 木耳生姜 ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.8g
10 (火)	<b>肉じゃが</b> ☀️ ● 豆ひじき ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ツナマヨコーン ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g	<b>さわら塩焼き</b> 🌙 付)味噌いんげん ● なます ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.9g
11 (水)	<b>白糸だらの照焼き</b> ☀️ 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● チキンポールトマトソース ● ほうれん草のごま和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.8g	<b>鶏肉と茄子の黒酢あん</b> 🌙 ● パンプキンサラダ ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ★おかか昆布 ● ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.9g
12 (木)	<b>牛すき焼き風コロッケ</b> ☀️ ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 豆腐干と野菜の中華和え ★そうだがつおの角煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 574kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.0g	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 🌙 付)チンゲン菜のお浸し ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● がんもと野菜の含め煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 430kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.5g
13 (金)	<b>サーモンバーグ</b> ☀️ 付)ナポリタン ● 蓮根そぼろ ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらの胡麻和え ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.0g	<b>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</b> 🌙 ● 切干大根煮 ● あおさ入り玉子焼き ● 胡瓜とツナの酢の物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.1g
14 (土)	<b>炭火焼き鳥</b> ☀️ ● マカロニサラダ ● ポテトとウインナー ● 高菜ナムル ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.6g	<b>さば塩焼</b> 🌙 付)れんこんの甘酢漬け ● ささげのお浸し ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 小豆煮 ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.8g
15 (日)	<b>いわし紀州煮</b> ☀️ 付)人参煮 ● ミートボール(オニオンソース) ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● キャベツのマリネ ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.8g	<b>鶏ごぼうフライ</b> 🌙 ● 豆サラダ ● ラタトゥイユ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g

3週目

普通食

4週目

普通食

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

	昼食	夕食
16 (月)	<b>豚肉と蓮根のコチジャンソース</b> ● さつまいもの甘煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.2g	<b>あじみりん焼き</b> 付)花形人参 ● ひじき煮 ● 大根サラダ ● おくらのおかか和え ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 444kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.4g
17 (火)	<b>カツオ竜田揚げ(甘酢あん)</b> ● 焼きそば ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● うずら豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.7g	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> 付)キャベツと人参の炒め ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 鶏肉入り玉子とじ ● モロヘイヤの辛子和え ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.4g
18 (水)	<b>豚ロース焼き</b> ● スクラブルエッグ(人参) ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.0g	<b>にしんみぞれ煮</b> 付)味付いんげん ● ツナの梅風味パスタ ★真狩村産人参のコロッケ ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.7g
19 (木)	<b>ホッケ塩焼き</b> 付)花形人参 ● しゅうまい ● キャベツの洋風煮 ● 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.3g	<b>酢豚</b> ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● かにかま入り玉子 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.8g
20 (金)	<b>チキンと野菜のガーリック風味</b> ● お豆と昆布の煮物 ● たこ入り豆腐しんじょう ● 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] 472kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.1g	<b>いかフライ</b> ● ミートボール(柚子おろし) ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 花斗六豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.9g
21 (土)	<b>麻婆茄子(角一味噌)</b> ● 切干大根煮 ● ささみフライ(梅入り) ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.0g	<b>豚肉の生姜風味</b> ● 玉子焼( Milfie ユ仕立て) ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 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] 489kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.1g
22 (日)	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● ポテトサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● わさび菜おひたし ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.7g	<b>銀ひらす照焼き</b> 付)花形人参 ● 蓮根そばろ ● 鶏さつま揚げ ● 大根とルッコラのサラダ ★おかか佃煮 ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.3g

	昼食	夕食
23 (月)	<b>★シイラフライ</b> ● 干し海老入り卵の花 ● ロールキャベツ ● いんげんのピーナッツ和え ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.7g	<b>鶏肉の柳川風</b> ● 味噌担々風春雨(角一味噌) ● 花野菜のポトフ ● ツナマヨコーン ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.2g
24 (火)	<b>豚肉とがんもの含め煮</b> ● ひじき煮 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 野菜のマリネ ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.9g	<b>いわしかつお節煮</b> 付)味付いんげん ● マカロニと果物のサラダ ● チキンポールトマトソース ● 高菜ナムル ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.0g
25 (水)	<b>まんどうまい 能登の味わい弁当</b> ★ご馳走の日★ 内容はP.9-10をご覧ください 	<b>鶏肉ねぎ塩ダレ</b> ● 野菜しんじょう ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらのおかか和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.2g
26 (木)	<b>ゴーヤチャンプルー</b> ● ささげのお浸し ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 黒豆 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g	<b>メンチカツ</b> ● お豆と昆布の煮物 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● ザーサイの塩レモン風味 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 574kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g
27 (金)	<b>メバル煮付け</b> 付)味付いんげん ★久米島産紅芋のうむくじボール ● 大根のそぼろあん ● 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] 470kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.3g	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</b> ● ツナの梅風味パスタ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 一口照り焼きチキン ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.2g
28 (土)	<b>★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用)</b> ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.1g	<b>スケソウダラ煮付け</b> 付)花形人参 ● つくねの甘酢あん ● 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] 472kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.0g
29 (日)	<b>あじ塩焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● 切干大根煮 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● うずら豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.6g	<b>鶏肉としろ菜の旨煮</b> ● さつまいもの甘煮 ● 五目揚げ豆腐 ● ささがききんぴらごぼう ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.9g



普通食

幸たんぱく食

健康ポリウム食

# 5週目

普通食

昼食		夕食	
30 (月)	<b>トマトソースハンバーグ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>付)ペペロンチーノ</li> <li>●パンプキンサラダ</li> <li>●鶏肉入り玉子とじ</li> <li>★青森県産長芋と胡瓜の和え物</li> <li>●あみ佃煮</li> <li>●ごはん</li> </ul>	<b>ぶり照焼</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>付)味付いんげん</li> <li>●豆ひじき</li> <li>●キャベツの洋風煮</li> <li>●わさび菜おひたし</li> <li>●大根としその実の漬物</li> <li>●ごはん</li> </ul>	
	[エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.4g		[エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.6g

## 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



**麻婆豆腐丼**  
[エネルギー] 488 kcal  
[食塩相当量] 2.0 g



# 1週目

幸たんぱく食

昼食		夕食	
1 (日)	<b>サーモンフライ(タルタルソース)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ミートマカロニ</li> <li>▲一口照り焼きチキン</li> <li>▲畑のお肉の旨煮</li> <li>▲さばおぼろ</li> <li>▲湯葉入りチンゲン菜</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	<b>若鶏のカレー焼き</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>付)キャベツと人参の炒め</li> <li>★高知県産しし唐のそぼろ味噌和え</li> <li>▲がんと野菜の含め煮</li> <li>▲白菜漬</li> <li>▲豆サラダ</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	
	[エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.6g		[エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.5g
2 (月)	<b>厚揚げの塩そぼろあん</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲イカのマリネ</li> <li>▲ツナマヨコーン</li> <li>▲じゃが芋と人参の煮物</li> <li>▲広島菜漬</li> <li>▲ニラ入り玉子</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	<b>ナガメバルのトマト煮</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>付)ペペロンチーノ</li> <li>▲花斗六豆</li> <li>▲ブロッコリーのカニカマあんかけ</li> <li>▲刻みたくあん</li> <li>▲ミートボール(オニオンソース)</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	
	[エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g		[エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.2g
3 (火)	<b>ぶりの揚げ煮</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ちくわの煮物</li> <li>▲いんげんのピーナッツ和え</li> <li>▲肉味噌(角一味噌)</li> <li>▲カリフラワーと海老のサラダ</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	<b>豚肉のレモンソース</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲合鴨スモーク</li> <li>▲高野豆腐の含め煮</li> <li>▲高菜ちりめん</li> <li>▲ふぎと油揚げの田舎煮</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	
	[エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.6g		[エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.9g
4 (水)	<b>鶏肉の二色巻き</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ほうれん草ベーコン</li> <li>▲黒豆</li> <li>▲かぶの湯葉あんかけ</li> <li>▲おかか生姜</li> <li>▲平麺ビーフン(大豆ミート入り)</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	<b>気仙沼産マグロカツ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲イカと揚げ芋のオーロラソース</li> <li>▲おくらの胡麻和え</li> <li>▲畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌)</li> <li>▲赤ずいきの酢の物</li> <li>▲お豆と昆布の煮物</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	
	[エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g		[エネルギー] 598kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.2g
5 (木)	<b>あじ西京焼き</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>付)味付いんげん</li> <li>▲若布と干し海老の当座煮</li> <li>▲さつま揚げと野菜の煮物</li> <li>▲胡瓜漬</li> <li>▲ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	<b>ハンバーグ(デミグラスソース)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>付)ナポリタン</li> <li>▲ごぼうサラダ</li> <li>▲鶏肉のクリーム煮</li> <li>▲桜でんぶ</li> <li>▲ほうれん草と人参の煮浸し</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	
	[エネルギー] 435kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 2.0g		[エネルギー] 597kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g
6 (金)	<b>若鶏の塩焼き</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>付)キャベツと人参の炒め</li> <li>▲小豆煮</li> <li>▲豚肉入り甘辛春雨</li> <li>▲はりはり漬</li> <li>▲ひじき煮</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	<b>いわし山椒煮</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲湯葉の含め煮</li> <li>▲かにかま入り玉子</li> <li>▲豆腐と野菜のそぼろあん</li> <li>▲ふき味噌きゅうり(角一味噌)</li> <li>▲ブロッコリーとコーンの和え物</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	
	[エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.8g		[エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.3g
7 (土)	<b>白身フライ(タルタルソース)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲イカとグリーンピースバター風味</li> <li>▲おくらのおかか和え</li> <li>▲とりごぼう</li> <li>▲切り昆布煮</li> <li>▲ミートボール(柚子おろし)</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	<b>牛肉と野菜のオイスターソース</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ツナサラダ</li> <li>▲薩摩揚げ</li> <li>▲豚肉のしぐれ煮</li> <li>▲干し海老入り卵の花</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	
	[エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g		[エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.1g
8 (日)	<b>豚肉のトマトソース</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲蒸し鶏胡麻和え</li> <li>▲厚揚げのそぼろあん</li> <li>▲ザーサイ炒め</li> <li>▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て)</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	<b>メバル塩焼き</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>付)花形人参</li> <li>▲小松菜のお浸し</li> <li>▲肉入り野菜炒め</li> <li>▲あみ佃煮</li> <li>▲さつま芋煮</li> <li>▲ごはん</li> </ul>	
	[エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.6g		[エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 1.2g

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

健康ポリニューム食

健康ポリニューム食

	昼食	夕食
9 (月)	<b>にしん甘辛煮</b> ▲ がんもの煮物 ▲ わさび菜おひたし ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ 鶏そぼろ ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.7g	<b>大葉香るささみカツ</b> ▲ ミートマカロニ ▲ 片口いわし浅炊き ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ カラフルピクルス ▲ ス克蘭ブルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 596kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.8g
10 (火)	<b>肉じゃが</b> ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 鶏レバー煮 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 広島菜漬け ▲ 焼きそば ▲ ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g	<b>さわら塩焼</b> 付) 味付いんげん ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ 花野菜のポトフ ▲ くるみ味噌 ▲ なます ▲ ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 23.3g [食塩相当量] 1.5g
11 (水)	<b>白糸だらの照焼き</b> 付) 花形人参 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ 豆腐の中華あん ▲ 刻みたくあん ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 1.6g	<b>鶏肉と茄子の黒酢あん</b> ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ おさかなハンバーグ ★ おかか昆布 ▲ 蓮根そぼろ ▲ ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.9g
12 (木)	<b>牛肉の甘辛焼き</b> ★ そうだがつおの角煮 ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ ふきと油揚げの田舎煮 ▲ ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 2.5g	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 付) チンゲン菜のお浸し ▲ そぼろ入り人参きんぴら ▲ キャベツの洋風煮 ▲ しば漬け ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.3g
13 (金)	<b>サーモンバーグ</b> ▲ イカのマリネ ▲ おくらの胡麻和え ▲ 鶏肉のクリーム煮 ▲ 白菜漬け ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g	<b>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</b> ▲ うずら豆 ▲ 鶏さつま揚げ ▲ 高菜ちりめん ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.0g
14 (土)	<b>炭火焼き鳥</b> ▲ かにかま入り玉子 ▲ ロールキャベツ ▲ 塩えんどう豆 ▲ マカロニサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 1.6g	<b>さば塩焼</b> 付) れんこんの甘酢漬け ▲ 一口照り焼きチキン ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ▲ おかか生姜 ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 596kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 2.2g
15 (日)	<b>いわし紀州煮</b> ▲ ちくわの煮物 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ 切り昆布煮 ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	<b>鶏ごぼうフライ</b> ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ 胡瓜とツナの酢の物 ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ 桜でんぶ ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.0g

	昼食	夕食
16 (月)	<b>豚肉と蓮根のコチジャンソース</b> ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 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] 478kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.5g	<b>あじみりん焼き</b> 付) 花形人参 ▲ おくらのおかか和え ▲ チキンポルトマトソース ▲ あみ佃煮 ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 23.7g [食塩相当量] 1.3g
17 (火)	<b>カツオ竜田揚げ(甘酢あん)</b> ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 豚肉入り甘辛春雨 ▲ 鶏そぼろ ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.0g	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> ▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ モロヘイヤの辛子和え ▲ 大根と豚肉の煮物 ▲ 昆布ちりめん ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.5g
18 (水)	<b>豚ロース焼き</b> ▲ ミートマカロニ ▲ 高菜ナムル ▲ あおさ入り玉子焼き ▲ そら豆 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	<b>にしんみぞれ煮</b> ▲ がんもの煮物 ▲ 黒豆 ▲ ポテトとウインナー ▲ 広島菜漬け ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g
19 (木)	<b>ホッケ塩焼</b> 付) 花形人参 ▲ 小松菜のお浸し ▲ とりごぼう ▲ 木耳生姜 ▲ しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 2.4g	<b>酢豚</b> ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 鶏レバー煮 ▲ 厚揚げのそぼろあん ▲ はりはり漬 ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g
20 (金)	<b>チキンと野菜のガーリック風味</b> ▲ 片口いわし浅炊き ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ 大根としその実の漬物 ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.5g	<b>いかフライ</b> ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ 胡瓜漬け ▲ ミートボール(柚子おろし) ▲ ごはん [エネルギー] 569kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g
21 (土)	<b>麻婆茄子(角一味噌)</b> ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ 豚ももチャーシュー ▲ ささみフライ(梅入り) ▲ さばおぼろ ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.1g	<b>豚肉の生姜風味</b> ▲ ツナマヨコーン ▲ 筑前煮 ▲ 高菜ちりめん ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.1g
22 (日)	<b>ハンバーグ(和風おろしソース)</b> 付) ペペロンチーノ ▲ 五目厚焼き玉子 ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ しば漬け ▲ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ ごはん [エネルギー] 578kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.8g	<b>銀ひらす照焼き</b> 付) 花形人参 ▲ 大根とルッコラのサラダ ▲ 鶏肉の黒酢風味 ★ おかか佃煮 ▲ 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] 22.1g [食塩相当量] 1.5g

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

※「★印」が地産外産の食材を使ったメニューです。 ※メニューは食材事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。 18



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニウム食

## 4週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
23 (月)	<b>★シイラフライ</b> ▲イカのマリネ ▲いんげんのピーナッツ和え ▲ラタトゥイユ ▲豚肉のしぐれ煮 ▲干し海老入り卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 591kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.9g	<b>鶏肉の柳川風</b> ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲竹輪とじゃこの煮物 ▲大葉入り豆腐団子 ▲刻みたくあん ▲味噌担々風春雨(角一味噌) ▲ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.7g
24 (火)	<b>豚肉とがんもの含め煮</b> ▲ミートマカロニ ▲おくらの胡麻和え ▲鶏さつま揚げ ▲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] 559kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.8g	<b>いわしかつお節煮</b> ▲湯葉の含め煮 ▲高菜ナムル ▲畑のお肉の旨煮 ▲赤ずいきの酢の物 ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.8g
25 (水)	<b>石川県産ぶりの白みそあん</b> 付)花形人参 ▲一口照り焼きチキン ▲能登小木港 船凍イカ大根 ▲五郎島金時の甘煮 ▲あいまぜ ▲ほうれん草と人参の煮浸し ▲しそ昆布 ▲ごはん +ご馳走の日+ [エネルギー] 589kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.5g	<b>鶏肉ねぎ塩ダレ</b> ▲枝豆とコーンのカラフルマリネ ▲高野豆腐の含め煮 ▲あみ佃煮 ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.9g
26 (木)	<b>ゴーヤチャンプルー</b> ▲ほうれん草ベーコン ▲蒸し鶏胡麻和え ▲かぶの湯葉あんかけ ▲桜でんぶ ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	<b>メンチカツ</b> ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ザーサイの塩レモン風味 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲おかか生姜 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.3g
27 (金)	<b>メバル煮付け</b> 付)味付いんげん ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲はりはり漬 ▲ <b>★久米島産紅芋のうむくじボール</b> ▲ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.5g	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</b> ▲彩かにかまサラダ ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲出汁巻き玉子 ▲そら豆 ▲ツナの梅風味パスタ ▲ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g
28 (土)	<b>★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用)</b> ▲若布と干し海老の当座煮 ▲おさかなハンバーグ ▲キャロットラペ ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	<b>スケソウダラ煮付け</b> 付)花形人参 ▲小松菜のお浸し ▲大根サラダ ▲しば漬 ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん [エネルギー] 432kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g
29 (日)	<b>あじ塩焼き</b> 付)れんごんの甘酢漬け ▲ごぼうサラダ ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲胡瓜漬 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 1.7g	<b>鶏肉としろ菜の旨煮</b> ▲豚ももチャーシュー ▲五目揚げ豆腐 ▲くるみ味噌 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.4g

## 5週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
30 (月)	<b>ハンバーグ(トマトソース)</b> 付)ペペロンチーノ <b>★青森県産長芋と胡瓜の和え物</b> ▲肉入り野菜炒め ▲昆布ちりめん ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g	<b>ぶり照焼</b> 付)味付いんげん ▲わさび菜おひたし ▲ポテトとウインナー ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 1.6g

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



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

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
1 (日)	<b>鶏肉とザーサイのメンチカツ</b> ☀️ ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ 根菜の香味炒め ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 大根としその実の漬物 [エネルギー] 660kcal ◆ おくらのおかか和え [たんぱく質] 17.4g ◆ ごはん [食塩相当量] 3.4g	<b>トマトソースハンバーグ</b> 🌙 付) ブロッコリーのお浸し ◆ キャベツの洋風煮 ◆ マカロニサラダ ◆ 白菜漬け [エネルギー] 626kcal ★ 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え [たんぱく質] 19.1g ◆ ごはん [食塩相当量] 3.0g
2 (月)	<b>豚肉炙り焼き</b> ☀️ ◆ 中華春雨 ◆ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ◆ おかず豆 ◆ 広島菜漬け [エネルギー] 621kcal ◆ 若布と干し海老の当座煮 [たんぱく質] 19.3g ◆ ごはん [食塩相当量] 3.3g	<b>鶏肉の柚子おろし</b> 🌙 ◆ さつまいもの蜜がけ ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 刻みたくあん [エネルギー] 601kcal ◆ 小松菜とちくわの煮浸し [たんぱく質] 19.6g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.1g
3 (火)	<b>にしん甘辛煮</b> ☀️ 付) 花形人参 ◆ 鶏さつま揚げ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 肉味噌(角一味味噌) ◆ いんげんのピーナッツ和え [エネルギー] 692kcal ◆ ごはん [たんぱく質] 23.9g [食塩相当量] 2.1g	<b>豚肉とアスパラの塩ダレソース</b> 🌙 ◆ スクランブルエッグ(人参) ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ しば漬け [エネルギー] 618kcal ◆ うずら豆 [たんぱく質] 19.5g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.2g
4 (水)	<b>鶏肉のデミグラスソース</b> ☀️ ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ 蓮根そぼろ ◆ おかか生姜 ◆ 黒豆 [エネルギー] 622kcal ◆ ごはん [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.3g	<b>ミルフィーユカツ</b> 🌙 付) ペペロンチーノ ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ お豆と昆布の煮物 [エネルギー] 660kcal ◆ 赤しそ大根 [たんぱく質] 20.0g ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [食塩相当量] 2.7g
5 (木)	<b>さわら塩焼き</b> ☀️ 付) 味付いんげん ◆ とりごぼう ◆ 切干大根煮 ◆ 胡瓜漬け [エネルギー] 603kcal ◆ おくらと湯葉のお浸し [たんぱく質] 28.5g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.2g	<b>鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て</b> 🌙 ◆ 小松菜とじゃこのお浸し ◆ ポテトサラダ ◆ そら豆 [エネルギー] 604kcal ◆ 野菜のマリネ [たんぱく質] 22.3g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.2g
6 (金)	<b>麻婆豆腐</b> ☀️ ◆ 春雨サラダ ◆ 出汁巻き玉子 ◆ ひじき煮 ◆ あみ佃煮 ◆ ツナとほうれん草の和え物 [エネルギー] 602kcal ◆ ごはん [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.7g	<b>メバル煮付け</b> 🌙 付) オクラのお浸し ◆ 野菜と豚肉の炊き合わせ ◆ さつま芋煮 ◆ ふき味噌きゅうり(角一味味噌) ◆ ささがききんぴらごぼう [エネルギー] 602kcal ◆ ごはん [たんぱく質] 26.2g [食塩相当量] 2.8g
7 (土)	<b>唐揚げ いかフライ</b> ☀️ ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 切り昆布煮 [エネルギー] 750kcal ◆ チンゲン菜と人参のお浸し [たんぱく質] 26.1g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.6g	<b>豚角煮</b> 🌙 ◆ ザーサイ炒め ◆ いんげんの生姜醤油和え ◆ 干し海老入り卵の花 [エネルギー] 701kcal ◆ 大根としその実の漬物 [たんぱく質] 22.9g ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [食塩相当量] 2.2g
8 (日)	<b>牛肉のカレーソース</b> ☀️ ◆ ほうれん草と油揚げのお浸し ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ 野沢菜入り大根の漬物 [エネルギー] 728kcal ◆ 大豆ちりめん [たんぱく質] 21.9g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.6g	<b>スケソウダラ煮付け</b> 🌙 付) 人参煮 ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ しゅうまい [エネルギー] 629kcal ◆ 塩えんどう豆 [たんぱく質] 28.0g ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
9 (月)	<b>鶏肉ときのこのガーリックソテー</b> ☀️ ◆ カラフルピクルス ◆ ポテトとウインナー ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 白菜漬け [エネルギー] 622kcal ◆ わさび菜おひたし [たんぱく質] 18.4g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.5g	<b>ビーフメンチカツ</b> 🌙 ◆ ささげの胡麻和え ◆ 肉入り野菜炒め ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 木耳生姜 [エネルギー] 732kcal ◆ 人参しりしり [たんぱく質] 17.5g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.8g
10 (火)	<b>ネギ塩豚焼肉</b> ☀️ 付) ブロッコリーのお浸し ◆ ラタトゥイユ ◆ 豆ひじき ◆ 広島菜漬け [エネルギー] 660kcal ◆ ツナマヨコーン [たんぱく質] 23.0g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.4g	<b>鶏つくね焼き(金平入り)</b> 🌙 付) キャベツと人参の炒め ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ なます ◆ 胡瓜漬け [エネルギー] 621kcal ◆ 若布と干し海老の当座煮 [たんぱく質] 19.7g ◆ ごはん [食塩相当量] 3.5g
11 (水)	<b>ぶり照焼き</b> ☀️ 付) 花形人参 ◆ 筑前煮 ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 刻みたくあん [エネルギー] 694kcal ◆ ほうれん草のごま和え [たんぱく質] 27.2g ◆ ごはん [食塩相当量] 1.9g	<b>豚ロース生姜焼き</b> 🌙 ◆ 高菜ちりめん ◆ ちくわの炒り煮 ◆ パンプキンサラダ ★ おかか昆布 [エネルギー] 683kcal ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ [たんぱく質] 22.8g ◆ ごはん [食塩相当量] 3.0g
12 (木)	<b>チキンカツ</b> ☀️ ◆ ジャーマンポテト ◆ カリフラワーサラダ ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ 赤しそ大根 [エネルギー] 635kcal ★ そうだがつおの角煮 [たんぱく質] 20.8g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.2g	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 🌙 付) チンゲン菜のお浸し ◆ 豚肉の黒胡椒ソース ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ しば漬け [エネルギー] 650kcal ◆ いんげんのピーナッツ和え [たんぱく質] 31.1g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.1g
13 (金)	<b>豚肉の柳川風</b> ☀️ ◆ 焼ギョーザ ◆ 蓮根そぼろ ◆ キャロットラペ ◆ おくらの胡麻和え [エネルギー] 636kcal ◆ ごはん [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 2.6g	<b>鶏唐揚げの香味ソース</b> 🌙 ◆ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆ 切干大根煮 ◆ あみ佃煮 ◆ 胡瓜とツナの酢の物 [エネルギー] 617kcal ◆ ごはん [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.8g
14 (土)	<b>いわし山椒煮</b> ☀️ 付) 人参煮 ◆ ぜんまいの煮物 ◆ マカロニサラダ ◆ 塩えんどう豆 ◆ 高菜ナムル [エネルギー] 614kcal ◆ ごはん [たんぱく質] 24.1g [食塩相当量] 2.2g	<b>ミートオムレツ(トマトケチャップ)</b> 🌙 ◆ 青菜ピーナッツ和え ◆ 豚肉とポテトのカレーソース ◆ ささげのお浸し ◆ おかか生姜 [エネルギー] 607kcal ◆ 小豆煮 [たんぱく質] 21.6g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.6g
15 (日)	<b>麻婆茄子</b> ☀️ ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 切り昆布煮 [エネルギー] 605kcal ◆ キャベツのマリネ [たんぱく質] 21.2g ◆ ごはん [食塩相当量] 2.8g	<b>白身フライ(タルタルソース) ささみチーズフライ</b> 🌙 ◆ 春雨と野菜のそぼろ炒め ◆ 豆サラダ ◆ 桜でんぶ [エネルギー] 733kcal ◆ チンゲン菜と人参のお浸し [たんぱく質] 25.6g ◆ ごはん [食塩相当量] 3.0g

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
16 (月)	<b>ナガメバルのトマト煮</b> 付)ツイストマカロニ ◆ 蓮根練り胡麻ドレッシング ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 604kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.8g	<b>豚肉の味噌仕立て</b> 付)キャベツ ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ ひじき煮 ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 638kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.9g
17 (火)	<b>大きな海老フライ(タルタルソース)</b> ◆ チンジャオロース ◆ 焼きそば ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 727kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g	<b>銀ひらす照り焼き</b> 付)花形人参 ◆ 大葉入り豆腐団子 ◆ カリフラワーとウインナーの煮物 ◆ 昆布ちりめん ◆ モロヘイヤの辛子和え ◆ ごはん [エネルギー] 644kcal [たんぱく質] 28.7g [食塩相当量] 2.2g
18 (水)	<b>豚ロースのオニオンソース</b> ◆ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ ス克蘭ブルエッグ(人参) ◆ 白菜漬け ◆ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ ごはん [エネルギー] 604kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 2.8g	<b>鶏肉と里芋のミルク煮</b> ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ ツナの梅風味パスタ ◆ 広島菜漬け ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 651kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.7g
19 (木)	<b>さば煮付け</b> 付)花形人参 ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ しゅうまい ◆ あみ佃煮 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 766kcal [たんぱく質] 24.4g [食塩相当量] 2.1g	<b>豚肉炙り焼き</b> ◆ おくらとひじきの和え物 ◆ 根菜の香味炒め ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 塩えんどう豆 ◆ かにかま入り玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 668kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 3.1g
20 (金)	<b>鶏肉のカレーソース</b> 付)ブロッコリーのお浸し ◆ ほうれん草とベーコンのペンネ ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 大根としその実の漬物 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 727kcal [たんぱく質] 30.2g [食塩相当量] 2.9g	<b>白身魚甘酢きのこあん</b> 付)キャベツと人参の炒め ◆ いんげんの生姜醤油和え ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 胡瓜漬け ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 665kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.3g
21 (土)	<b>豚肉とアスパラの塩ダレソース</b> ◆ 五目揚げ豆腐 ◆ 切干大根煮 ◆ ザーサイ炒め ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.4g	<b>鶏肉のデミグラスソース</b> ◆ おさかなハンバーグ ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ キャロットラペ ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 603kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.5g
22 (日)	<b>あじみりん焼き</b> 付)花車かまぼこ ◆ 鶏肉のみぞれ煮 ◆ ポテトサラダ ◆ しば漬け ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 31.9g [食塩相当量] 2.1g	<b>豚肉の黒酢あん</b> ◆ 高菜ちりめん ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 蓮根そばろ ◆ <b>★おかか佃煮</b> ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 655kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 3.2g

	昼食	夕食
23 (月)	<b>ミルフィーユカツ</b> ◆ きのご入金平牛蒡炒め ◆ 大根サラダ ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 広島菜漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 680kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.6g	<b>にしん甘辛煮</b> 付)人参煮 ◆ ちんげん菜とちくわの胡麻和え ◆ 味噌担々風春雨(角一味噌) ◆ 刻みたくあん ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 639kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 2.3g
24 (火)	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ ひじき煮 ◆ 鶏そばろ ◆ 野菜のマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 636kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 3.3g	<b>麻婆豆腐</b> ◆ ニラ入り玉子 ◆ 肉入り野菜炒め ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 赤しそ大根 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 603kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.6g
25 (水)	<b>石川県産ぶりの白みそあん</b> 付)花形人参 ◆ ちくわの炒り煮 ◆ 五郎島金時の甘煮 ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ あいませ ◆ しそ昆布 ◆ 能登小木港 船凍イカ大根 ◆ ごはん +ご馳走の日+ [エネルギー] 638kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.0g	<b>牛焼肉</b> ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ 厚揚げのそばろあん ◆ 野菜しんじょう ◆ あみ佃煮 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 632kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.4g
26 (木)	<b>豚肉ときのこの生姜醤油炒め</b> 付)キャベツ ◆ 大葉入り豆腐団子 ◆ ささげのお浸し ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 640kcal [たんぱく質] 24.0g [食塩相当量] 3.1g	<b>ヒレカツ</b> ◆ ポテトとウインナー ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ ザーサイの塩レモン風味 ◆ ごはん [エネルギー] 686kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 2.2g
27 (金)	<b>白糸だらの照焼き</b> 付)味付いんげん ◆ 牛肉の柳川風 ◆ <b>★久米島産紅芋のうむくじボール</b> ◆ 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] 646kcal [たんぱく質] 25.3g [食塩相当量] 1.6g	<b>豚ロースのオニオンソース</b> ◆ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ◆ ラトウイユ ◆ ツナの梅風味パスタ ◆ 白菜漬け ◆ 一口照り焼きチキン ◆ ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 2.8g
28 (土)	<b>鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て</b> ◆ 花野菜のポトフ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ おかか生姜 ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 22.5g [食塩相当量] 2.7g	<b>さわら塩焼き</b> 付)花形人参 ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ つくねの甘酢あん ◆ しば漬け ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 660kcal [たんぱく質] 31.0g [食塩相当量] 2.2g
29 (日)	<b>ミートオムレツ(トマトケチャップ)</b> 付)ペペロンチーノ ◆ 回鍋肉 ◆ 切干大根煮 ◆ 胡瓜漬け ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 635kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 2.6g	<b>唐揚げ おろしソース</b> ◆ ほうれん草ナムル ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 切り昆布煮 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 782kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 2.7g

昼食

夕食

30  
(月)

あじ西京焼き

- 付)人参煮
- ◆小松菜とツナの煮浸し
- ◆ピーマン
- ◆パンプキンサラダ
- ◆あみ佃煮
- ★青森県産長芋と胡瓜の和え物
- ◆ごはん

[エネルギー] 608kcal  
[たんぱく質] 24.3g  
[食塩相当量] 2.2g



牛肉のカレーソース

- ◆厚揚げのきのこあんかけ
- ◆豆ひじき
- ◆大根としその実の漬物
- ◆わさび菜おひたし
- ◆ごはん

[エネルギー] 709kcal  
[たんぱく質] 21.2g  
[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」が地産外産の食材を使ったメニューです。 ※メニューは食材事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

あははの  
顔作品



たくさんのご参加ありがとうございます!

2024年秋に募集いたしました「あはは」の顔を作っていただく企画。多くの方にご参加いただき誠にありがとうございます。3月号より半年間はお寄せいただいた作品の中から選出いたしました作品を元にあははの表紙を制作させていただきます。力作揃いで選ぶのに苦心いたしました。お寄せいただいた作品は順次本誌に掲載させていただきます。(順不同となります)

今月の表紙作品



タイトル

左:子を持って知る

親心…幸せの時

右:親子3人何して

遊ぼう…?幸せの顔

なごみ  
香川県高松市 和さん

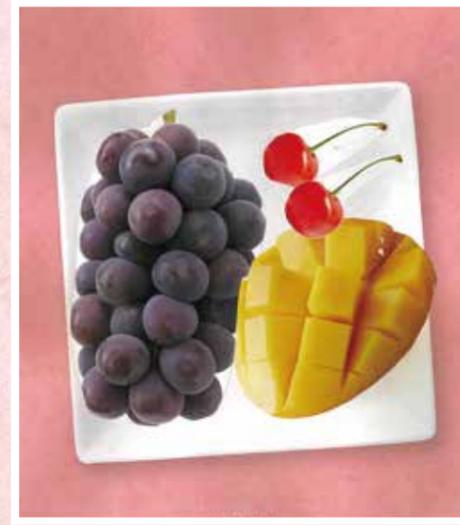
昭和33年に結婚し35年、37年に男子2人産みましたが次男が生まれて5ヶ月後になくなりました。一番幸せだった時を思い出して亡き主人と私の顔を思い浮かべて仕上げ、送らせていただきました。



左:お散歩  
いってくるよ!

右:いつも  
おいしくて  
あははだね

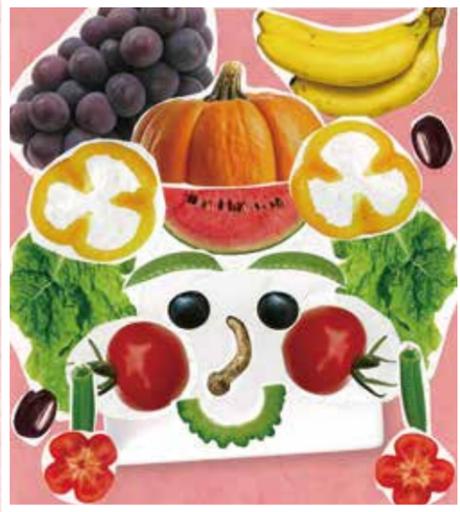
川口店 松田妙子さん  
ちぎるのに力があるね。使った野菜は15と14。季節の野菜で作る「あはは」は考えるのが大変だね。毎回上出来ですごいねー最高!



左:お野菜は  
大切に使うねえ

右:令和6年の夏は  
非常に青野菜が  
不足しております

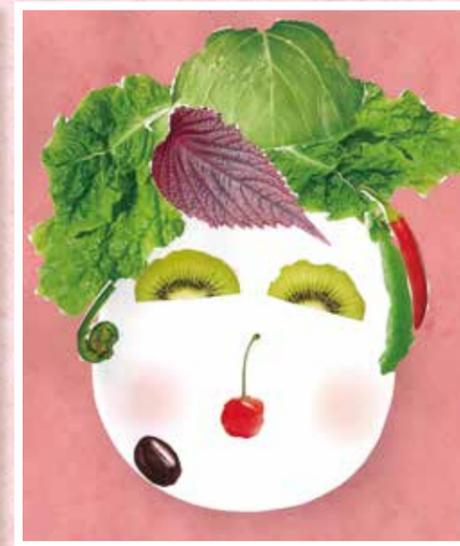
岐阜県多治見市 原田ハツカさん



左:ハッピー!

右:オシャレ

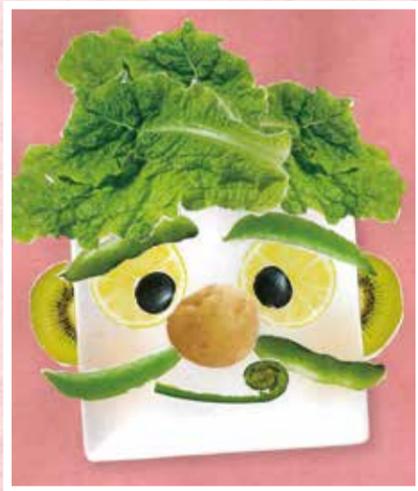
高松中央店 匿名さん  
休憩中に夢中になりながら完成させました。楽しかったです。ありがとうございます。



左:笑いが一番  
(変なオジサン)

右:私きれい?

埼玉県蕨市 松本秀子さん  
思いっきり派手に使わせていただきました。



お髭がダンディなおじさん

かなざわ店 目もとがやさしいおじさんさん

夏から秋へ

千葉県船橋市 かつおさん

野菜大好き

千葉県船橋市 ナーコさん  
楽しい時間を過ごさせていただきました。



紳士

東埼玉店 北村江里さん  
宅配クック123の皆さま方のご健勝をお祈り申し上げます。

淑女

元気な武君で一す!!

木更津君津店 おばあちゃんさん  
いつも元気ありがとうございます!!

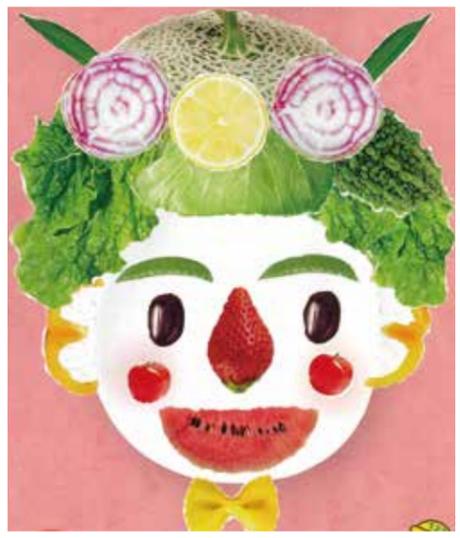
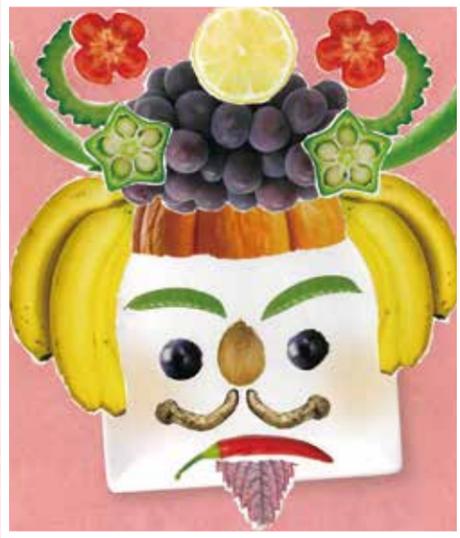
おしゃれなミミちゃん



左:無題

右:無題

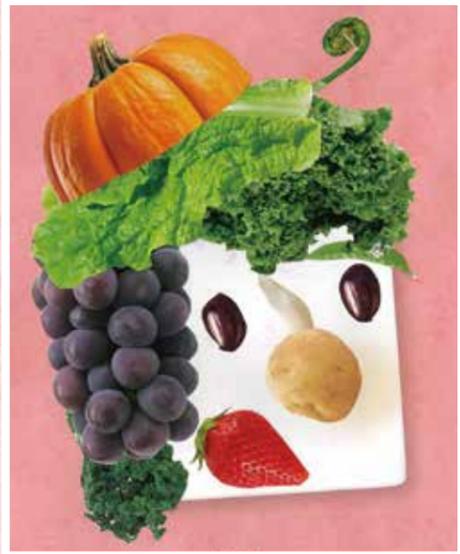
東大和・村山店 鈴木トミさん



左:果物と野菜の王様

右:元気な野菜の子

愛媛県松山市 新田克子さん  
9月3日に91歳になりました。



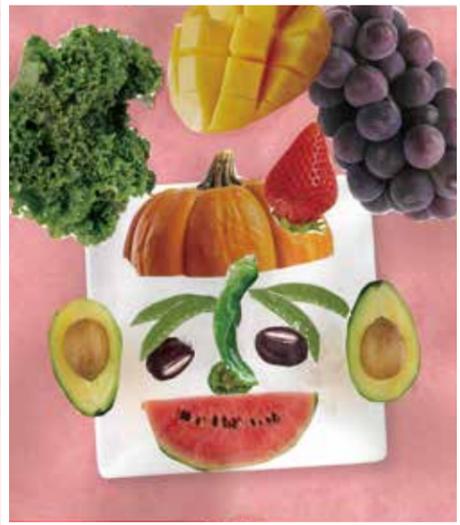
左:イヤー

どうもどうも

右:お初に

お目にかかります

愛知県名古屋市 ヤコチャンさん  
宅配クック123のスタッフの皆さんの  
優しさに感謝です。



左:無題

右:無題

群馬県富岡市 内田操さん



左:イケメンボーイ!

右:かわいいヨメ

チーちゃん!

青森県三戸郡 おみっちゃんさん  
顔のちぎり絵、楽しく作りました!お弁  
当もいつもおいしいです。



ねずみ

ミセスグリーンベジタブル

豊川店 おさかなさん  
切り絵のパーツを調整するのが難しかったです。

木更津君津店 やまびこさん  
このようなハデハデな髪型してみたかったなあ〜。

# 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！



浜松東店 影山広美さん

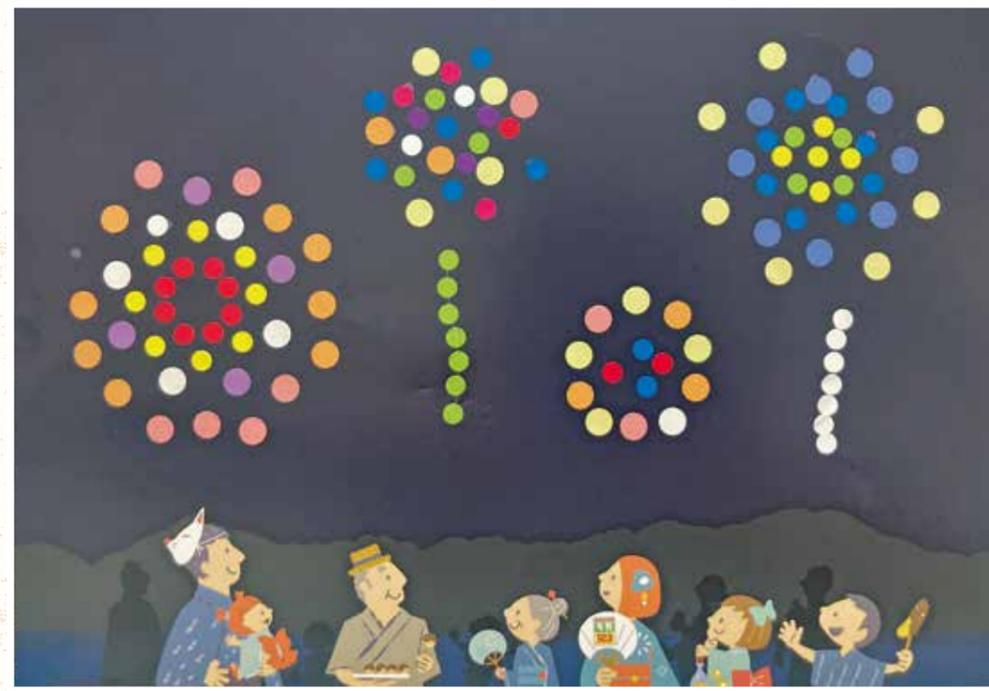
シールアートに挑戦してみました！とても楽しかったです。いつも、おいしいおかずをありがとうございます。おかずをとっている月・水・金曜日は「今日は何かな」と楽しみです。これからもおかずを楽しみにしています。



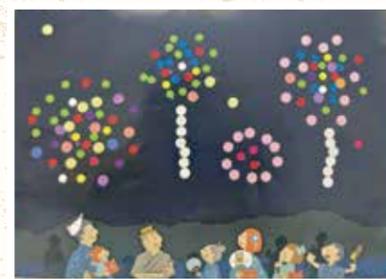
浜松東店 沖林八重子さん



浜松東店 加藤千代子さん



浜松東店 田中喜代子さん



浜松東店 富永しげさん



浜松東店 鈴木卓さん



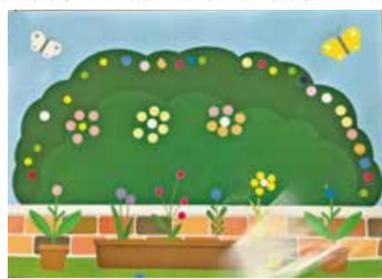
古河店 岩下多計さん



浜松東店 今泉久明さん



浜松東店 山岡富美子さん



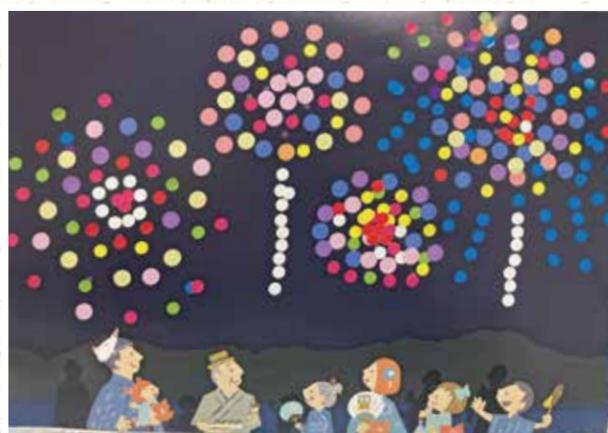
浜松東店 山本賀代さん



市原店 天羽保子さん



浜松東店 山本恵子さん



浜松東店 川島千賀子さん



川崎麻生・稲城店 市村珠江さん



土浦つくば店 小菅重子さん



沼津三島店 佐々木洋子さん



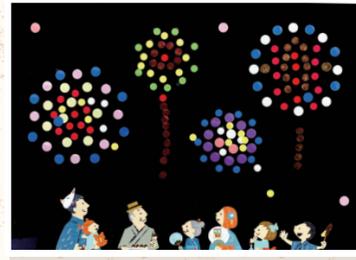
沼津三島店 塩崎睦野さん



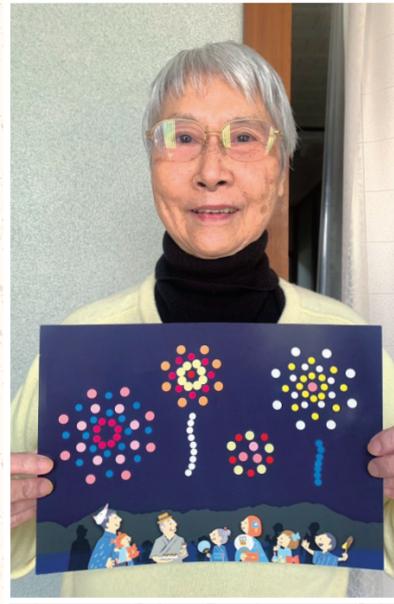
沼津三島店 中瀬古進さん



小山店 神戸美久子さん



松本店 小田切美鈴さん



泉大津・高石店 木村夫佐子さん

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

◆ 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の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. 31

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

話術で笑いをとるふたり組



🔑 のカギ

1	5	7		12		16
	6		10		B	
2			11			
			8		E	
3						15
			9		13	
4					14	

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

- 1 不平や文句。『——幸兵衛』という落語もあります
- 2 三重県、奈良県、和歌山県がある半島
- 3 すごく暑い
- 4 外から帰ったら手洗い——を忘れずに
- 6 「日本の喜劇王」と呼ばれた榎本健一。通称は——
- 8 八百屋——の物語は様々な芝居や文学になっています
- 9 芝居の休憩時間
- 11 いんちき。——師
- 12 ザ・ドリフターズの『——だヨ!全員集合』、最高視聴率は50.5%でした
- 14 欽ちゃん二郎さんの——55号も一世を風靡しました
- 15 のこっているもの。——高、——金

先月号の答え コウケイキ

1	イ <sub>D</sub>	ワ	ト		14	コ <sub>A</sub>	17	ジ	ン
2	キ	ゴ			12	シ	イ	ン	
3	ジ	ム	シ	ヨ			18	ム	ク
4	ビ		10	コ		ウ <sub>B</sub>	15		ビ
5	キ	7	バ		13	ニ	ク	19	ヒ
		8	ブ	11	ツ	カ		20	ナ
									タ
5	カル		キ <sub>E</sub>			16	ハ	タ	ケ <sub>C</sub>

- 16 肌に出てしまっかゆいブツブツ
- 15 一座のメンバー
- 13 「わがこ」の古風な言い方。漢字で書くときも
- 12 笑いすぎて涙が出ちゃったときに使うことも
- 10 簡単に食べられます。スナックとも言います
- 8 「これで——かまし娘」は、かまし娘のお約束のフレーズ
- 7 バカ——様でも皆を笑わせた志村けん
- 5 つきそって守ります。——艦、——兵
- 2 NHKの『ジェスチャー』でも人気だった落語家、柳家——

🔑 タテのカギ