

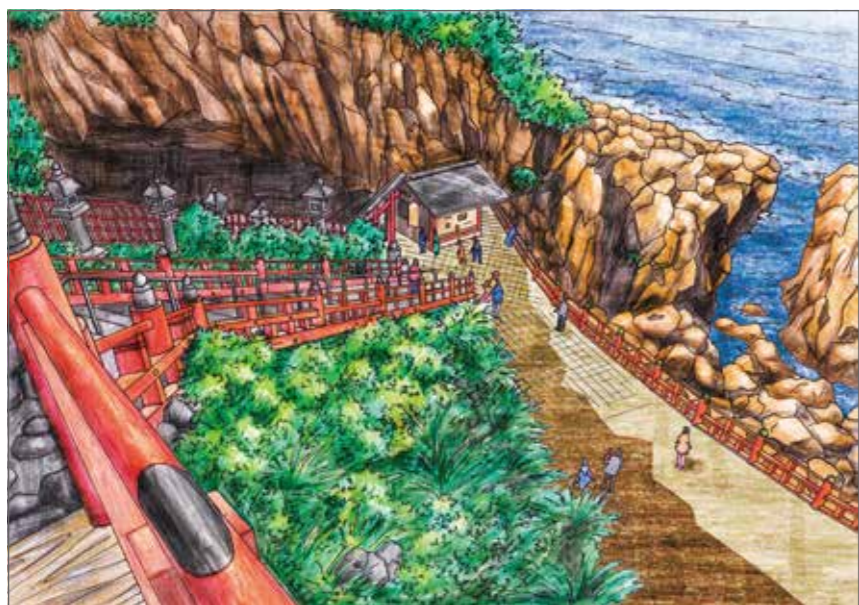
抽選で合計**200**名様に

大人のための**123ぬりえ** プレゼント!

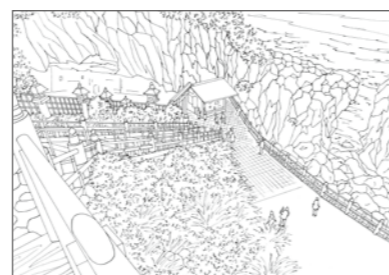
難易度

☆☆

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「**鶴戸神宮(宮崎県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

雄大に広がる日向灘と色鮮やかな朱塗りの鳥居、奇岩が立ち並ぶ立地。すべてが魅力的な鶴戸神宮。雄大な大自然を旅するイメージで色を塗り重ねましょう。

スポット紹介

日向灘の断崖絶壁に鎮座する鶴戸神宮。本殿は洞窟の中にあります。一説には海の神の娘、トヨタマヒメが出産のために訪れた地であると伝えられています。

ご応募は
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

0120-288-120

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

応募締め切り

2026年
7月31日(金)まで

ご応募お待ちしております!

●当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2026年8月中旬発送予定) ●1回のご応募につき1部の受付となります。

●お問い合わせ



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2026年7月

vol.147

発行/株式会社シニアライフクリエイティブ
企画/制作/アールワンエイト株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

読めば、さらにおいしくなる**会報誌**

あはは

2026

7

vol.147

特集

お客様との距離感を大切に
甲府玉穂店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

「就労継続支援A型事業所あはは」が
設立1周年を迎えました

以前にも本誌にて紹介させていただきましたが、香川県小豆島で開設した「就労継続支援A型事業所あはは」が1周年を迎えましたので、その活動について少しお話ししたいと思います。小豆島では、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したが、昨年より地域創生の一環として「就労継続支援A型事業所あはは」を立ち上げました。

「就労継続支援A型事業所あはは」とは

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」を対象としており、同事業所では、宅配クック123と福み味でのお惣菜の盛り付けや、ハンドメイド作品の販売や配布、島内のハローワークから受けた清掃の仕事等を行っています。他にも、皆様にお届けしているぬりえなどのノベルティや、全国の宅配クック123の各店舗から依頼があった広告用パンフレットの封

入作業などを行っていて、その様子を本土に住む特別支援学校の生徒たちが職場見学に来たこともありました。私自身、何度も同事業所を見学していますが、ご利用者の丁寧で正確な仕事ぶりを拝見すると、大切なのは「競争」することよりも「共創」であり、その意識が地域での共生にもつながると改めて感じることができます。



ご利用者ひとりひとりの存在と役割が、宅配クック123の理念を体現する活動において大きな戦力となりつつあることを実感しました。



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、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て参ります。そして、それと同時に就労者ひとりひとりの自己実現をサポートできればと思います。

最後に

当社の掲げる活動指針は「地域ご高齢者の健康寿命延伸と地域活性化の両立」であり、小豆島においても、宅配クック123、福み味、昭和浪漫倶楽部、就労継続支援A型事業の活動を通して、その役割を引き続き果たしていきたいと考えています。



Fin

店舗編

山梨県
甲府玉穂店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



お客様との距離感を大切に 甲府玉穂店

甲府玉穂店について

宅配クック123甲府玉穂店を運営する小田オーナーは、山梨県内で飲食店を経営されており、多くの常連のお客様にも親しまれています。年月が経つにつれてお店に来られなくなるお客様もいる中で、「いつまでも元気でいていただきたい」という想いが強くなり、そうした方々への感謝の気持ちも込め、栄養の摂れるお食事を宅配弁当としてお届けするために、甲府玉穂店の営業を引き継がれました。現在は、地域の見守り事業所連絡会に参加したり、3つの地域の

行政からの配食サービスを受託したりと、地域に根差した活動をしながら、7つの市町村にお弁当をお届けされています。また、商業施設が少ない山間部にもお届けされており、宅配クック123をより多くの方に知ってもらえるように、事業所へのパンフレット配布や試食会など、日々様々な取り組みを行っています。



会話のキャッチボールを大切に

甲府玉穂店



甲府玉穂店では、常にお客様のことを考えており、1人暮らしの方にはできるだけフレンドリーな会話を心がけ、電話対応では顔が見えない分、優しい声色で対応をすることなどを意識されています。「商品売る前に自分を売り込んでファンを増やす」をモットーに、お客様との距離を縮めることを心がけているそうです。また、4月からは月に1度の丼ぶりメニューを始めたり、ご馳走の日には普段その曜日にご注文がない方にも案内をしたりと、お客様に必要なサービスが届けられるよう工夫をされています。丼ぶりメニューを案内した際には、普段あまり会話をする機会の少ないお客様から「カツ丼なんて久しぶりに食べたよ！えらい美味しかった！」と話しかけてくれたそうで、新しい企画を始めたいと思えるきっかけになったそうです。他にも、お客様から嬉しい言葉をいただくことが多く、普段はベッドにいたることが多い方が配達時間

になると窓際に立ち、満面の笑みで「ありがとうございます」とお弁当を受け取り、立ち去るまで手を振って見送ってくださったことや、庭で収穫された果物や野菜を「お孫さんにあげてね」といただくこともあるなど、ご近所のような関係が生まれているそうです。お客様との信頼関係があるからこそ、日常の中でこうしたやり取りが自然に生まれています。こうした日々の関わりの中で、ご家族やケアマネジャーの方々が安心してご紹介いただけるような体制づくりを基本として、さらに何ができるか、お役に立てるかを考えながら日々の業務に取り組まれています。

オーナー
からの
メッセージ

配食を通じて多くの地域のお客様にお会いし、高齢化社会を支える存在になればと思います。

地元の老舗店をご案内



松林軒豊嶋家

1832年創業。100年以上の歴史をもつ銘菓「絹多ぐるみ」は、黒糖風味のあんこにクルミ、レーズン、白ごまがはいった甲斐伝統の和菓子です。ひとつひとつ心を込めて手作業で作られています。

公式オンライン <https://shourinken.co.jp/>

果物王国を代表する産地 山梨県甲府市

山梨県甲府市は、甲府盆地の中心に位置する内陸の城下町として発展してきた都市です。戦国武将・武田信玄の本拠地として知られ、市内には武田氏館跡の武田神社がそびえ、信玄ゆかりの史跡が各所に残っています。江戸時代に築かれた甲府城跡は舞鶴城公園として整備され、石垣や櫓が往時の姿を伝えています。周囲を南アルプスや八ヶ岳、富士山に囲まれた盆地特有の地形は、良質なぶどうや桃の産地を生み出し、果物王国・山梨の中心地としての顔も持ちます。ワイン醸造の歴史は国内屈指の長さを誇り、ワイナリーめぐりを楽しむ来訪者も多くいます。信玄餅や甲州ほうとうに代表される食文化、甲州水晶細工などの伝統工芸も重なり合い、盆地の城下町ならではの豊かな個性が街を形づくっています。また、昇仙峡など雄大な自然景観も市域に抱え、四季折々の表情が訪れる人々を魅了しています。



明治、大正、昭和初期の 甲府城下町を再現「甲州夢小路」

甲府城下町を再現した甲州夢小路は、移築した古民家や蔵、倉庫など、昔の建築様式を取り入れた店舗が立ち並ぶ、レトロな雰囲気のショッピングエリアです。石畳の路地や、明治初期に取り壊されるまで、200年以上にわたり時刻を知らせていた「甲府 時の鐘」も再現され、小江戸の情緒があふれる街並みを散策できます。



甲斐の名将・武田信玄公を祀った「武田神社」

甲斐武田氏三代である信虎公・信玄公・勝頼公が居館とつじがさきやかたした、「躑躅ヶ崎館」跡に創建され、1940年には国の史跡に指定されています。境内には当時をしのばせる堀や石垣が残り、今も御神水が湧き出でる「姫の井戸」や、金運を招くと伝わる「三葉の松」などはパワースポットとしても人気を集めています。



日本一の渓谷美といわれる「御岳昇仙峡」

長い年月をかけて削り取られた花崗岩の断崖や奇岩・奇石と清澄で豊富な水の流れをみることができ、渓谷沿いに整備された遊歩道では、四季折々で変化に富んだ渓谷美を間近で楽しめます。



城跡から甲府の街並みを一望 「舞鶴城公園(甲府城跡)」

16世紀末に築かれた甲府城の遺構を整備した歴史公園で、園内には築城当時の石垣や復元された門、稲荷櫓などが残り、往時の城の姿を感じられる人気スポットです。天守台からは甲府盆地や南アルプス、富士山を360度見渡すことができ、その圧巻の眺望は「関東の富士見百景」にも選ばれています。



歴史深い寺院と美しい境内が魅力 「甲斐 善光寺」

戦国武将・武田信玄公が創建した歴史ある寺院です。本堂と山門は国の重要文化財に指定されており、特に善光寺の金堂は日本有数の木造建築として知られる壮麗な造り。天井には大きな龍が2頭描かれており、手を叩くと音が反響して龍が鳴いているように聞こえる「鳴き龍」を体験できます。



＼ 今月の 地産外商 メニュー ＼



胡瓜とアカモクの酢の物

新潟県佐渡島産のアカモクに胡瓜を合わせた酢の物です。胡瓜・アカモクの食感を楽しみながら、箸休めとしてサッパリと召し上がっていただける一品です。



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。



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。



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。



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。



ゆず白菜

高知県安芸郡北川村産のゆずを使った和え物です。塩・砂糖・お酢でシンプルに味付けし、ゆずの爽やかな香りを活かせるよう仕立てました。



真狩村産人参の
コロッケ

北海道虻田郡真狩村産の人参を細かく刻み、北海道産のじゃが芋と合わせました。じゃが芋の甘味の中に人参の風味が感じられるように配合を調整し、鶏挽肉で旨味を足しました。箸で割ると人参の色がきれいな一品です。



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。

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がっていただくこと**を目指しています。



フードロス削減

地域応援・活性

お惣菜メニューの充実

普通食

幸たんぱく食

健康ポリウム食

ご馳走の🍷のお食事

26日



うな井

毎年「土用の丑の日」はご馳走の日のお食事として、
ご好評を頂いております宮崎県「山道養鰻場」のうなぎを使った「うな井」です。
夏バテ防止、食欲減退防止にも効果が期待できる「うなぎ」を食べて、
暑い夏を乗り切りましょう。

[エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g



スタッフに「うな井」か「通常メニュー」の
どちらかのご希望をお伝えください。

※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。

普通食

昼の通常メニュー(普通食)

26日



さわら塩焼き

付) 味付いんげん

- 味噌担々風春雨(角一味噌)
- ささがきごぼうと薩摩揚げの金平
- 若布と干し海老の当座煮

★ ゆず白菜

- ごはん

[エネルギー] 452kcal
[たんぱく質] 18.2g
[食塩相当量] 1.6g

おいしくてスタミナ満点!
こだわりの「うな井」を
召し上がれ



土用の
丑の日

今月の

ご馳走の🍷のお食事は

7月26日(日)

こだわりがギュッと詰まった「うな井」を食べて、
夏の暑さに負けない
スタミナを手に入れましょう!

土用の丑の日といえば、やっぱり「うな井」! おいしいだけでなく滋養も豊富だから、夏バテ防止のスタミナ料理
としてもうってつけです。宅配クック123では、日本が誇るこの食文化を皆さまに味わっていただくため、7月26日
(日)に「うな井」をお届けします(通常メニューもお選びいただけます)。宮崎県「山道養鰻場」のこだわり抜かれた
環境でいねいに育てられた、身質のやわらかい、脂がたっぷり乗った「新仔の鰻」をぜひお召し上がりください。

国産

だからおいしい! / 「山道養鰻場」の鰻は、ココが違う!

上質な 天然水

100m以上の深さから組み上げられた上質な地下水を利用。鰻の養殖に適しているといわれるアルカリ性の清らかな水でいねいに育てています。



きれいな 池

一般的な養鰻場と比べて約2倍の深さを誇る池に、宮崎県内の岩山から採掘された石を敷き詰め、鰻にとってストレスのない環境を保っています。



贅沢な エサ

スケソウダラやホキといった白身魚をベースとした贅沢なエサを使用。鰻の成長度合いやその日の様子、天候などに合わせて毎日、エサの配合を調整しています。



私が心を込めて
育てたうなぎをぜひ
ご賞味ください!

有限会社山道養鰻
代表取締役社長
山道様

熟練の 焼き

皮→身の順で白焼きに仕上げ、旨味を閉じ込めて蒸し上げ。その後、日本酒でふっくら香ばしく焼いてから、秘伝のたれにつけてさらに焼き上げています。



美味しい
「かぼ焼き」に
仕上げました

大五通商株式会社
代表取締役社長
瓦谷様

1 週目		普通食	
昼食		夕食	
1 (水)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ● ミートボール(オニオンソース) ● 花野菜のポトフ ● ささがききんぴらごぼう ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g	白身魚南蛮漬け ● 味噌担々風春雨(角一味噌) ● 高野豆腐の含め煮 ● 黒豆 ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.6g	
2 (木)	ぶりの揚げ煮 付)花形人参 ● お豆と昆布の煮物 ● ロールキャベツ ● ザーサイの塩レモン風味 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.5g	豚大根 ● さつまいもの甘煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 14.9g [食塩相当量] 1.7g	
3 (金)	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● マカロニと果物のサラダ ● ポテトとウインナー ● 小松菜のお浸し ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 15.0g [食塩相当量] 1.9g	気仙沼産カツオカツ ● おかず豆 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 一口照り焼きチキン ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 1.7g	
4 (土)	ゴーヤチャンプルー ● 野菜しんじょう ● 大根サラダ ● 小豆煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 14.9g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉の二色巻き ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 2.1g	
5 (日)	メンチカツ ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● キャベツの洋風煮 ● おくらのおかか和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 598kcal [たんぱく質] 15.9g [食塩相当量] 1.6g	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● チキンボールトマトソース ● ほうれん草のごま和え ★ 鳴門産細切りわかめ煮 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 1.6g	

2 週目		普通食	
昼食		夕食	
6 (月)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● 蓮根そばろ ● 畑のお肉の旨煮 ● 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] 540kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.0g	豚肉とがんもの含め煮 ● 豆ひじき ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 人参しりしり ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g	
7 (火)	麻婆春雨 ● じゃが芋とおからのサラダ ● ささみフライ(梅入り) ● うずら豆 ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g	さわらみりん焼き 付)花形人参 ● 切干大根煮 ● たこ入り豆腐しんじょう ● 若布と干し海老の当座煮 ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.6g	
8 (水)	にしんみぞれ煮 付)味付いんげん ● つくねの甘酢あん ● ラタトゥイユ ● わさび菜おひたし ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 15.9g [食塩相当量] 2.1g	若鶏から揚げ 付)キャベツと人参の炒め ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 豆腐と野菜のそばろあん ● ごぼうサラダ ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 14.8g [食塩相当量] 2.2g	
9 (木)	豚肉の生姜風味 ● なます ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 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] 442kcal [たんぱく質] 14.8g [食塩相当量] 1.9g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 干し海老入り卵の花 ● 肉入り野菜炒め ● ツナマヨコーン ● 青しそ漬け ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.3g	
10 (金)	さば味噌煮 付)人参煮 ● ひじき煮 ● 鶏さつま揚げ ● おくらの胡麻和え ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉と茄子の黒酢あん ● ささげのお浸し ● 春雨の彩り炒め ● 花斗六豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 1.7g	
11 (土)	牛すき焼き風コロッケ ● 香草パスタ ● 高野豆腐の含め煮 ● 大豆ちりめん ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 587kcal [たんぱく質] 15.9g [食塩相当量] 1.9g	いわし山椒煮 付)味付いんげん ● ミートボール(柚子おろし) ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 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] 471kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.8g	
12 (日)	ホッケ塩焼き 付)花形人参 ● さつまいもの甘煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 小松菜とちくわの煮浸し ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.5g	豚肉の南蛮風 ● お豆と昆布の煮物 ● 大根サラダ ● ささがききんぴらごぼう ● しそ風味高菜 ● ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g	

11 ※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。 12

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

	昼 食	夕 食
13 (月)	鶏肉と蓮根のチリソース ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 大葉入り豆腐団子 ● 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] 525kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.8g	えびカツ ● マカロニと果物のサラダ ● 花野菜のポトフ ● 黒豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.7g
14 (火)	豚肉と木耳の中華旨煮 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 高菜ナムル ● 大根のしそ風味漬 ● ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 14.8g [食塩相当量] 2.3g	厚揚げの塩そばろあん ● やわらか肉しゅうまい ● キャベツの洋風煮 ● 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] 467kcal [たんぱく質] 15.5g [食塩相当量] 1.6g
15 (水)	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ● 切干大根煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● 小豆煮 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.1g	ぶり照焼 付)花形人参 ● 蓮根そばろ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.3g
16 (木)	白身フライ(タルタルソース) ● 豆ひじき ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● おくらと湯葉のお浸し ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 556kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.6g	★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 春雨と野菜のそばろ炒め ● うずら豆 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.7g
17 (金)	豚肉の葱塩ソース ● マカロニサラダ ● がんもと野菜の含め煮 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.9g	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● なます ● 厚焼き玉子(関東風) ● わさび菜おひたし ● おかか昆布 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.4g
18 (土)	あじみりん焼き 付)花形人参 ● ミートボール(オニオンソース) ● 春雨の彩り炒め ● 若布と干し海老の当座煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.7g	麻婆茄子(角一味噌) ● 小松菜の和え物 ● 鶏さつま揚げ ● 大豆の甘煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.1g
19 (日)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ひじき煮 ● ポテトとウインナー ● ツナマヨコーン ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 15.5g [食塩相当量] 2.7g	いかフライ ● 干し海老入り卵の花 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 大根とルッコラのサラダ ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 15.1g [食塩相当量] 2.1g

4 週目

普通食

	昼 食	夕 食
20 (月・祝)	いわし紀州煮 付)味付いんげん ● お豆と昆布の煮物 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 鶏そばろ ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.6g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ● さつまいもの甘煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● ささがきんぴらごぼう ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.3g
21 (火)	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ● 香草パスタ ● ラタトゥイユ ● 人参しりしり ● ★胡瓜とアカモクの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 15.8g [食塩相当量] 1.6g	にしん甘辛煮 付)人参煮 ● ぐる煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.6g
22 (水)	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ● さつま芋煮 ● 大根サラダ ● モロヘイヤの辛子和え ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 15.1g [食塩相当量] 1.2g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● 春雨チャプチェ ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 黒豆 ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 2.3g
23 (木)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 花野菜のポトフ ● 鶏レバー煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g	さば塩焼き 付)味付いんげん ● 蓮根そばろ ● チキンボールトマトソース ● 高菜ナムル ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.5g
24 (金)	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ● やわらか肉しゅうまい ● 大根のそばろあん ● ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.4g	鶏ごぼうフライ ● 豆ひじき ● キャベツの洋風煮 ● かにかま入り玉子 ● 青しそ漬 ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 15.0g [食塩相当量] 1.7g
25 (土)	つくね(くわい入り) ● なます ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小松菜のお浸し ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 2.0g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● マカロニサラダ ● 豆腐と野菜のそばろあん ● 合鴨スモーク ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.0g
26 (日)	うな井 ★ご馳走の日★ 内容は P.9-10をご覧ください  土用の丑の日	豚肉のトマトソース ● 野菜しんじょう ● がんもと野菜の含め煮 ● 大豆の甘煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g



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
27 (月)	炭火焼き鳥 ●ポテトサラダ ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●うずら豆 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.5g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●ひじき煮 ●茄子と挽肉の味噌炒め ●わさび菜おひたし ●おかか生姜 ●ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.6g
28 (火)	サーモンフライ(タルタルソース) ●おかず豆 ●野菜と木耳の彩り炒め ●キャベツのマリネ ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.6g	チキンと野菜のガーリック風味 ●ミートボール(オニオンソース) ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●花斗六豆 ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.9g
29 (水)	麻婆豆腐 ●干し海老入り卵の花 ●厚焼き玉子(関東風) ●ささがききんぴらごぼろ ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.2g	いわしかつお節煮 付)味付いんげん ●香草パスタ ★真狩村産人参のコロッケ ●胡瓜とツナの酢の物 ●鶏そぼろ ●ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.8g
30 (木)	メバル煮付け 付)人参煮 ●マカロニと果物のサラダ ●畑のお肉の旨煮 ●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] 491kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉と野菜の中華旨煮 ●さつまいも煮 ●野菜とウインナーの炒め物 ●ちりめんじゃこの佃煮 ●大根のしそ風味漬 ●ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 15.0g [食塩相当量] 1.8g
31 (金)	若鶏のカレー焼き 付)キャベツと人参の炒め ●お豆と昆布の煮物 ●五目揚げ豆腐 ●いんげんのピーナッツ和え ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん [エネルギー] 576kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.4g	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●ほうれん草と人参の煮浸し ●大根サラダ ●黒豆 ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.3g

井メニュー

※井メニューは一部取り扱いのない店舗がございます。詳しくは、直接店舗にお問い合わせください。

冷やし中華

[エネルギー] 431 kcal
[食塩相当量] 4.6 g



チキンカレー

[エネルギー] 518 kcal
[食塩相当量] 2.4 g



1 週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
1 (水)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ▲まぐろ煮 ▲小豆煮 ▲とりごぼろ ▲広島菜漬け ▲ミートボール(オニオンソース) ▲ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g	白身魚南蛮漬け ▲ちくわの煮物 ▲一口照り焼きチキン ▲畑のお肉の旨煮 ▲おかか生姜 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g
2 (木)	ぶりの揚げ煮 ▲湯葉の含め煮 ▲合鴨スモーク ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲しば漬け ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 1.9g	豚大根 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲揚げ団子のオイスターソース ▲あみ佃煮 ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g
3 (金)	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ▲くるみと小魚の浅炊き ▲ツナマヨコーン ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g	気仙沼産カツオカツ ▲彩かにかまサラダ ▲鶏レバー煮 ▲厚揚げのそぼろあん ▲昆布ちりめん ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g
4 (土)	メバル塩焼き 付)花形人参 ▲若布と干し海老の当座煮 ▲ラタトゥイユ ▲白菜漬け ▲香草パスタ ▲ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 1.5g	鶏肉の二色巻き ▲ほうれん草ベーコン ▲豚ももチャーシュー ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲そら豆 ▲ミートボール(柚子おろし) ▲ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.2g
5 (日)	メンチカツ ▲ミートマカロニ ▲おくらのおかか和え ▲かぶの湯葉あんかけ ▲ザーサイ炒め ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲うずら豆 ▲大根のそぼろあん ★鳴門産細切りわかめ煮 ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 1.5g



普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

2 週目

3 週目

	昼 食	夕 食
6 (月)	サーモンバーグ ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 桜でんぶ ▲ ふきと油揚げの田舎煮 ▲ ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.4g	豚肉とがんもの含め煮 ▲ まぐろ煮 ▲ キャベツのマリネ ▲ 出汁巻き玉子 ▲ しょうがの甘辛煮 ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g
7 (火)	麻婆春雨 ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ ささみフライ(梅入り) ▲ くるみ味噌 ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ▲ 小松菜とちくわの煮浸し ▲ ポテトとウインナー ▲ 塩えんどう豆 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 1.5g
8 (水)	にしんみぞれ煮 ▲ がんもの煮物 ▲ わさび菜おひたし ▲ 鶏さつま揚げ ★おかか昆布 ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.2g	若鶏から揚げ ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 花斗六豆 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.2g
9 (木)	豚肉の生姜風味 ▲ 片口いわし浅炊き ▲ 厚揚げのそぼろあん ▲ キャロットラペ ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g	ハンバーグ(トマトソース) 付)ペペロンチーノ ▲ ツナマヨコーン ▲ ブロッコリーのカニカマあんかけ ▲ しそ昆布 ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 577kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g
10 (金)	さば味噌煮 付)人参煮 ▲ ザーサイの塩レモン風味 ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ▲ そら豆 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 595kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉と茄子の黒酢あん ▲ ほうれん草ベーコン ▲ そぼろ入り人参きんぴら ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 白菜漬 ▲ カリフラワーと海老のサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.7g
11 (土)	牛肉の甘辛焼き ▲ 蒸し鶏胡麻和え ▲ おさかなハンバーグ ▲ 胡瓜漬 ▲ ス克蘭ブルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 565kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.4g	いわし山椒煮 ▲ ちくわの煮物 ▲ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ 切り昆布煮 ▲ 焼きそば ▲ ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.0g
12 (日)	ホッケ塩焼 付)花形人参 ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ がんもと野菜の含め煮 ▲ おかか生姜 ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.0g	豚肉の南蛮風 ▲ 合鴨スモーク ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ しそ風味高菜 ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.2g

	昼 食	夕 食
13 (月)	鶏肉と蓮根のチリソース ▲ 豚ももチャーシュー ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 塩えんどう豆 ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.9g	えびカツ ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 黒豆 ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ 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] 568kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.8g
14 (火)	豚肉と木耳の中華旨煮 ▲ 鶏レバー煮 ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ 大根のしそ風味漬 ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.3g	厚揚げの塩そぼろあん ▲ くるみと小魚の浅炊き ▲ ツナサラダ ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ あみ佃煮 ▲ やわらか肉しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g
15 (水)	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)ナポリタン ▲ 人参しりしり ▲ 花野菜のポトフ ▲ 桜でんぶ ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 576kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.3g	ぶり照焼 付)花形人参 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ とりごぼう ▲ 広島菜漬 ▲ なます ▲ ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.3g
16 (木)	白身フライ(タルタルソース) ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ 小松菜とちくわの煮浸し ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ はりはり漬 ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 556kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.7g	★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) ▲ うずら豆 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 木耳生姜 ▲ ほうれん草と人参の煮浸し ▲ ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g
17 (金)	豚肉の葱塩ソース ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲ 胡瓜漬 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.2g	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ▲ わさび菜おひたし ▲ 大根のそぼろあん ▲ くるみ味噌 ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 1.3g
18 (土)	あじみりん焼き 付)花形人参 ▲ おくらのおかか和え ▲ キャベツの洋風煮 ▲ 刻みたくあん ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 1.4g	麻婆茄子(角一味噌) ▲ まぐろ煮 ▲ 大豆の甘煮 ▲ 鶏さつま揚げ ▲ 白菜漬 ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.4g
19 (日)	ふんわり豆腐ハンバーグ ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 一口照り焼きチキン ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ さばおぼろ ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 569kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g	いかフライ ▲ ミートマカロニ ▲ 竹輪とじゃこの煮物 ▲ ロールキャベツ ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 干し海老入り卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g

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

20
(月・祝)

いわし紀州煮

- ▲ がんもの煮物
- ▲ チンゲン菜と人参のお浸し
- ▲ 鶏肉と春雨の中華和え
- ▲ おかか生姜
- ▲ お豆と昆布の煮物
- ▲ ごはん

[エネルギー] 490kcal
[たんぱく質] 21.3g
[食塩相当量] 1.9g



若鶏の塩焼き

- 付) キャベツと人参の炒め
- ▲ 小豆煮
- ▲ 豆腐と野菜のそぼろあん
- ▲ ザーサイ炒め
- ▲ ふきと油揚げの田舎煮
- ▲ ごはん

[エネルギー] 522kcal
[たんぱく質] 20.2g
[食塩相当量] 1.4g



21
(火)

鶏肉と野菜の和風醤油煮

- ▲ ツナマヨコーン
- ▲ 肉入り野菜炒め
- ★ 胡瓜とアカモクの酢の物
- ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)
- ▲ ごはん

[エネルギー] 490kcal
[たんぱく質] 20.0g
[食塩相当量] 1.8g



にしん甘辛煮

- ▲ 湯葉の含め煮
- ▲ おくらの胡麻和え
- ▲ 畑のお肉の旨煮
- ▲ 桜でんぶ
- ▲ 豆サラダ
- ▲ ごはん

[エネルギー] 535kcal
[たんぱく質] 21.4g
[食塩相当量] 1.8g



22
(水)

カツオ竜田揚げ(甘酢あん)

- ▲ 彩かにかまサラダ
- ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮
- ▲ 大葉入り豆腐団子
- ▲ そら豆
- ▲ 焼きそば
- ▲ ごはん

[エネルギー] 579kcal
[たんぱく質] 20.8g
[食塩相当量] 1.8g



豚肉と玉ねぎの味噌仕立て

- ▲ 黒豆
- ▲ 鶏肉入り玉子とじ
- ▲ 胡瓜の生姜漬
- ▲ 小松菜の和え物
- ▲ ごはん

[エネルギー] 506kcal
[たんぱく質] 20.0g
[食塩相当量] 2.4g



23
(木)

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
- ▲ 鶏レバー煮
- ▲ かぶの湯葉あんかけ
- ▲ 赤ずいきの酢の物
- ▲ 豆乳入りしっとり卵の花
- ▲ ごはん

[エネルギー] 534kcal
[たんぱく質] 20.2g
[食塩相当量] 2.1g



ぶり煮付け

- 付) 味付いんげん
- ▲ 高菜ナムル
- ▲ 春雨と野菜のそぼろ炒め
- ▲ あみ佃煮
- ▲ なます
- ▲ ごはん

[エネルギー] 547kcal
[たんぱく質] 20.8g
[食塩相当量] 1.4g



24
(金)

銀ひらす照焼き

- 付) 花形人参
- ▲ いんげんのピーナッツ和え
- ▲ がんもと野菜の含め煮
- ▲ 切り昆布煮
- ▲ やわらか肉しゅうまい
- ▲ ごはん

[エネルギー] 506kcal
[たんぱく質] 21.8g
[食塩相当量] 1.5g



鶏ごぼうフライ

- ▲ えびとポテトのバター醤油
- ▲ ツナとほうれん草の和え物
- ▲ 出汁巻き玉子
- ▲ しょうがの甘辛煮
- ▲ 豆ひじき
- ▲ ごはん

[エネルギー] 579kcal
[たんぱく質] 20.1g
[食塩相当量] 1.9g



25
(土)

つくね(くわい入り)

- ▲ くるみと小魚の浅炊き
- ▲ 小松菜のお浸し
- ▲ 高野豆腐と野菜の煮物
- ▲ 豚肉のしぐれ煮
- ▲ 蓮根そぼろ
- ▲ ごはん

[エネルギー] 534kcal
[たんぱく質] 20.3g
[食塩相当量] 2.3g



スケソウダラ煮付け

- 付) 人参煮
- ▲ 合鴨スモーク
- ▲ ブロッコリーのカニカマあんかけ
- ▲ しば漬
- ▲ 切干大根煮
- ▲ ごはん

[エネルギー] 461kcal
[たんぱく質] 21.7g
[食塩相当量] 1.9g



26
(日)

さわら塩焼

- 付) 味付いんげん
- ▲ 大根とルッコラのサラダ
- ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平
- ★ ゆず白菜
- ▲ さつま芋煮
- ▲ ごはん

[エネルギー] 531kcal
[たんぱく質] 22.4g
[食塩相当量] 1.5g



豚肉のトマトソース

- ▲ 大豆の甘煮
- ▲ 厚揚げのそぼろあん
- ▲ しそ昆布
- ▲ 野菜しんじょう
- ▲ ごはん

[エネルギー] 503kcal
[たんぱく質] 20.1g
[食塩相当量] 2.0g



27
(月)

炭火焼き鳥

- ▲ うずら豆
- ▲ ロールキャベツ
- ▲ キャロットラペ
- ▲ 湯葉入りチンゲン菜
- ▲ ごはん

[エネルギー] 529kcal
[たんぱく質] 20.8g
[食塩相当量] 1.5g



ハンバーグ(和風おろしソース)

- 付) ペペロンチーノ
- ▲ わさび菜おひたし
- ▲ 鶏肉の黒酢風味
- ▲ 塩えんどう豆
- ▲ ニラ入り玉子
- ▲ ごはん

[エネルギー] 588kcal
[たんぱく質] 20.5g
[食塩相当量] 2.4g



28
(火)

サーモンフライ(タルタルソース)

- ▲ ミートマカロニ
- ▲ 豚ももチャーシュー
- ▲ ポテトとウインナー
- ▲ 高菜ちりめん
- ▲ おかず豆
- ▲ ごはん

[エネルギー] 592kcal
[たんぱく質] 20.3g
[食塩相当量] 1.6g



チキンと野菜のガーリック風味

- ▲ 花斗六豆
- ▲ ラタトゥイユ
- ▲ ザーサイ炒め
- ▲ ミートボール(オニオンソース)
- ▲ ごはん

[エネルギー] 501kcal
[たんぱく質] 20.3g
[食塩相当量] 1.7g



29
(水)

麻婆豆腐

- ▲ ほうれん草ベーコン
- ▲ 小豆煮
- ▲ 蒸し鶏の胡麻だれ和え
- ▲ さばおぼろ
- ▲ スクランプルエッグ(人参)
- ▲ ごはん

[エネルギー] 567kcal
[たんぱく質] 20.2g
[食塩相当量] 1.6g



いわしかつお節煮

- ▲ 湯葉の含め煮
- ▲ 胡瓜とツナの酢の物
- ▲ たこ入り豆腐しんじょう
- ▲ はりはり漬
- ▲ 香草パスタ
- ▲ ごはん

[エネルギー] 487kcal
[たんぱく質] 20.3g
[食塩相当量] 1.9g



30
(木)

メバル煮付け

- 付) 人参煮
- ▲ ザーサイの塩レモン風味
- ▲ とりごぼろ
- ▲ 胡瓜の生姜漬
- ▲ ブロッコリーとコーンの和え物
- ▲ ごはん

[エネルギー] 446kcal
[たんぱく質] 20.9g
[食塩相当量] 2.1g



鶏肉と野菜の中華旨煮

- ▲ ちりめんじゃこの佃煮
- ▲ 揚げ団子のオイスターソース
- ▲ 大根のしそ風味漬
- ▲ ひじき煮
- ▲ ごはん

[エネルギー] 483kcal
[たんぱく質] 20.5g
[食塩相当量] 2.4g



31
(金)

若鶏のカレー焼き

- 付) キャベツと人参の炒め
- ▲ かにかま入り玉子
- ▲ 五目揚げ豆腐
- ▲ 赤ずいきの酢の物
- ▲ 小松菜の和え物
- ▲ ごはん

[エネルギー] 585kcal
[たんぱく質] 21.4g
[食塩相当量] 1.6g



あじ塩焼き

- 付) れんこんの甘酢漬
- ▲ おくらのおかか和え
- ▲ キャベツの洋風煮
- ▲ しば漬
- ▲ さつま芋の甘煮
- ▲ ごはん

[エネルギー] 453kcal
[たんぱく質] 21.8g
[食塩相当量] 1.4g



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

1 週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
1 (水)	ネギ塩豚ロース焼き ◆ごぼうサラダ ◆出汁巻き玉子 ◆ミートボール(オニオンソース) ◆広島菜漬け ◆小豆煮 ◆ごはん [エネルギー] 719kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 2.4g	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ◆高野豆腐の含め煮 ◆ブロッコリーとコーンの和え物 ◆おなか生姜 ◆一口照り焼きチキン ◆ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 32.5g [食塩相当量] 1.8g
2 (木)	ぶりの揚げ煮 付)花形人参 ◆ロールキャベツ ◆お豆と昆布の煮物 ◆しば漬け ◆合鴨スモーク ◆ごはん [エネルギー] 789kcal [たんぱく質] 30.9g [食塩相当量] 2.1g	豚大根 ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆鶏肉の黒酢風味 ◆玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆あみ佃煮 ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.7g
3 (金)	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ◆花野菜のポトフ ◆ポテトとウインナー ◆スクランブルエッグ(人参) ◆畑のお肉しぐれ煮 ◆ツナマヨコーン ◆ごはん [エネルギー] 742kcal [たんぱく質] 27.2g [食塩相当量] 3.2g	気仙沼産カツオカツ 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ◆キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆小松菜の和え物 ◆昆布ちりめん ◆鶏レバー煮 ◆ごはん [エネルギー] 658kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 2.9g
4 (土)	さわら塩焼 付)人参煮 ◆大根サラダ ◆香草パスタ ◆白菜漬け ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん [エネルギー] 620kcal [たんぱく質] 28.2g [食塩相当量] 2.2g	鶏肉の二色巻き ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ミートボール(柚子おろし) ◆そら豆 ◆豚ももチャーシュー ◆ごはん [エネルギー] 620kcal [たんぱく質] 22.5g [食塩相当量] 2.6g
5 (日)	豚肉の黒酢あん ◆高菜ナムル ◆キャベツの洋風煮 ◆蒸し鶏サラダ ◆ザーサイ炒め ◆おくらのおかか和え ◆ごはん [エネルギー] 642kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 3.3g	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ほうれん草のごま和え ◆チキンボールトマトソース ◆ささげのお浸し ★鳴門産細切りわかめ煮 ◆うずら豆 ◆ごはん [エネルギー] 640kcal [たんぱく質] 28.5g [食塩相当量] 2.3g

2 週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
6 (月)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ◆大根とルッコラのサラダ ◆畑のお肉の旨煮 ◆ふぎと油揚げの田舎煮 ◆桜でんぶ ◆ツナとほうれん草の和え物 ◆ごはん [エネルギー] 639kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.8g	豚角煮 ◆人参しりしり ◆ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆豆ひじき ◆しょうがの甘辛煮 ◆キャベツのマリネ ◆ごはん [エネルギー] 714kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g
7 (火)	麻婆春雨 ◆モロヘイヤの辛子和え ◆ささみフライ(梅入り) ◆ニラ入り玉子 ◆くるみ味噌 ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん [エネルギー] 720kcal [たんぱく質] 25.4g [食塩相当量] 2.8g	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ★蒸し鶏の柚子風味 ◆かぶの湯葉あんかけ ◆切干大根煮 ◆塩えんどう豆 ◆小松菜とちくわの煮浸し ◆ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 29.5g [食塩相当量] 2.0g
8 (水)	にしんみぞれ煮 付)味付いんげん ◆ラタトゥイユ ◆豆乳入りしっとり卵の花 ★おかか昆布 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん [エネルギー] 673kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 2.9g	若鶏から揚げ 白身フライ(タルタルソース) ◆豆腐と野菜のそぼろあん ◆野菜しんじょう ◆豚肉のしぐれ煮 ◆花斗六豆 ◆ごはん [エネルギー] 728kcal [たんぱく質] 26.9g [食塩相当量] 2.8g
9 (木)	豚肉の生姜風味 ◆若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆野菜と木耳の彩り炒め ◆湯葉入りチンゲン菜 ◆キャロットラペ ◆片口いわし浅焼き ◆ごはん [エネルギー] 574kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.9g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ◆肉入り野菜炒め ◆おかず豆 ◆しそ昆布 ◆ツナマヨコーン ◆ごはん [エネルギー] 709kcal [たんぱく質] 26.1g [食塩相当量] 3.4g
10 (金)	さば味噌煮 付)人参煮 ◆おくらの胡麻和え ◆鶏さつま揚げ ◆ひじき煮 ◆そら豆 ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆ごはん [エネルギー] 715kcal [たんぱく質] 24.2g [食塩相当量] 2.4g	鶏肉と茄子の黒酢あん ◆小松菜のお浸し ◆揚げ団子のオイスターソース ◆カリフラワーと海老のサラダ ◆白菜漬け ◆そぼろ入り人参きんぴら ◆ごはん [エネルギー] 642kcal [たんぱく質] 27.1g [食塩相当量] 2.4g
11 (土)	牛肉の甘辛焼き ◆大豆ちりめん ◆高野豆腐の含め煮 ◆スクランブルエッグ(人参) ◆胡瓜漬け ◆蒸し鶏胡麻和え ◆ごはん [エネルギー] 715kcal [たんぱく質] 29.1g [食塩相当量] 3.1g	いわし山椒煮 付)味付いんげん ◆豚肉とポテトのカレーソース ◆焼きそば ◆切り昆布煮 ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ごはん [エネルギー] 725kcal [たんぱく質] 32.5g [食塩相当量] 2.9g
12 (日)	ホッケ塩焼 付)花形人参 ◆いんげんのピーナッツ和え ◆鶏肉と春雨の中華和え ◆さつまいもの甘煮 ◆おかか生姜 ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 25.4g [食塩相当量] 2.6g	豚肉の南蛮風 ◆ささがききんぴらごぼう ◆大根サラダ ◆お豆と昆布の煮物 ◆しそ風味高菜 ◆合鴨スモーク ◆ごはん [エネルギー] 695kcal [たんぱく質] 25.7g [食塩相当量] 2.9g

3 週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
13 (月)	鶏肉と蓮根のチリソース ◆ マカロニサラダ ◆ 大葉入り豆腐団子 ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ 塩えんどう豆 ◆ 豚ももチャーシュー ◆ ごはん [エネルギー] 689kcal [たんぱく質] 26.8g [食塩相当量] 2.7g	えびカツ サーモンフライ(タルタルソース) ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 845kcal [たんぱく質] 29.3g [食塩相当量] 2.4g
14 (火)	豚肉と木耳の中華旨煮 ◆ 高菜ナムル ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 大根のしそ風味漬 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 588kcal [たんぱく質] 24.1g [食塩相当量] 3.1g	厚揚げの塩そばろあん ◆ ほうれん草のごま和え ◆ 豚肉と野菜のガーリック風味 ◆ やわらか肉しゅうまい ◆ あみ佃煮 ◆ ツナサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 600kcal [たんぱく質] 24.4g [食塩相当量] 2.4g
15 (水)	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)ナポリタン ◆ キャベツのマリネ ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ 蒸し鶏サラダ ◆ 桜でんぶ ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 736kcal [たんぱく質] 28.8g [食塩相当量] 2.9g	ぶり照焼 付)花形人参 ◆ 蓮根そばろ ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ なます ◆ 広島菜漬け ◆ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 638kcal [たんぱく質] 24.8g [食塩相当量] 1.7g
16 (木)	白身魚フライ(タルタルソース) メンチカツ ◆ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ◆ 豆ひじき ◆ はりはり漬 ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 813kcal [たんぱく質] 27.9g [食塩相当量] 2.7g	★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) ◆ ごぼうサラダ ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 木耳生姜 ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 2.5g
17 (金)	豚肉の葱塩ソース ◆ 豆腐干と野菜の中華和え ◆ がんもと野菜の含め煮 ◆ 野菜しんじょう ◆ 胡瓜漬け ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 2.7g	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ◆ ポテトサラダ ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ 香草パスタ ◆ くるみ味噌 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 632kcal [たんぱく質] 25.8g [食塩相当量] 1.9g
18 (土)	さば煮付け 付)花形人参 ◆ 春雨の彩り炒め ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 刻みたくあん ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 759kcal [たんぱく質] 26.4g [食塩相当量] 2.2g	牛肉のカレーソース ◆ 鶏さつま揚げ ◆ ささげのお浸し ◆ 白菜漬け ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 756kcal [たんぱく質] 23.3g [食塩相当量] 2.8g
19 (日)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ペペロンチーノ ◆ ひじき煮 ◆ ポテトとウインナー ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ さばおぼろ ◆ 一口照り焼きチキン ◆ ごはん [エネルギー] 659kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 3.1g	いかフライ チキンカツ ◆ 野菜と木耳の彩り炒め ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ 竹輪とじゃこの煮物 ◆ ごはん [エネルギー] 786kcal [たんぱく質] 30.5g [食塩相当量] 3.2g

4 週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
20 (月・祝)	いわし紀州煮 付)味付いんげん ◆ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ おかか生姜 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 668kcal [たんぱく質] 29.0g [食塩相当量] 2.6g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ ザーサイ炒め ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 678kcal [たんぱく質] 29.7g [食塩相当量] 1.9g
21 (火)	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ◆ ラタトゥイユ ◆ ロールキャベツ ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ ★胡瓜とアカモクの酢の物 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 597kcal [たんぱく質] 25.7g [食塩相当量] 2.1g	にしん甘辛煮 付)人参煮 ◆ 畑のお肉の旨煮 ◆ 豆サラダ ◆ 桜でんぶ ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 709kcal [たんぱく質] 29.5g [食塩相当量] 2.5g
22 (水)	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ◆ モロヘイヤの辛子和え ◆ 大根サラダ ◆ 焼きそば ◆ そら豆 ◆ 切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ ごはん [エネルギー] 748kcal [たんぱく質] 30.4g [食塩相当量] 2.5g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ◆ 春雨チャプチェ ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ 小松菜の和え物 ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 634kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 3.2g
23 (木)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ◆ ほうれん草のごま和え ◆ 花野菜のポトフ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 586kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.6g	ぶり煮付け 付)味付いんげん ◆ 人参しりしり ◆ チキンポルトルマトソース ◆ なます ◆ あみ佃煮 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 703kcal [たんぱく質] 25.7g [食塩相当量] 2.1g
24 (金)	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ◆ ★蒸し鶏の柚子風味 ◆ 大根のそばろあん ◆ やわらか肉しゅうまい ◆ 切り昆布煮 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 586kcal [たんぱく質] 25.7g [食塩相当量] 1.8g	鶏ごぼうフライ えびカツ ◆ キャベツの洋風煮 ◆ 豆ひじき ◆ しょうがの甘辛煮 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 742kcal [たんぱく質] 26.0g [食塩相当量] 2.6g
25 (土)	つくね(くわい入り) ◆ キャベツのマリネ ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ 蓮根そばろ ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 646kcal [たんぱく質] 24.1g [食塩相当量] 3.1g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ◆ マカロニサラダ ◆ 豆腐と野菜のそばろあん ◆ 切干大根煮 ◆ しば漬け ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 612kcal [たんぱく質] 26.4g [食塩相当量] 2.7g
26 (日)	さわら塩焼 付)味付いんげん ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ さつま芋煮 ◆ ★ゆず白菜 ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 601kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 2.0g	豚肉のトマトソース ◆ ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ がんもと野菜の含め煮 ◆ 野菜しんじょう ◆ しそ昆布 ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 604kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 2.4g

	昼食	夕食
27 (月)	炭火焼き鳥 ◆ポテトサラダ ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆湯葉入りチンゲン菜 ◆キャロットラペ ◆うずら豆 ◆ごはん [エネルギー] 663kcal [たんぱく質] 25.7g [食塩相当量] 2.1g	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)ペペロンチーノ ◆蒸し鶏胡麻和え ◆茄子と挽肉の味噌炒め ◆ニラ入り玉子 ◆塩えんどう豆 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん [エネルギー] 740kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.9g
28 (火)	サーモンフライ(タルタルソース) 牛すき焼き風コロッケ ◆野菜と木耳の彩り炒め ◆おかず豆 ◆高菜ちりめん ◆豚ももチャーシュー ◆ごはん [エネルギー] 835kcal [たんぱく質] 28.7g [食塩相当量] 2.6g	チキンと野菜のガーリック風味 ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆春雨と野菜のそぼろ炒め ◆ミートボール(オニオンソース) ◆ザーサイ炒め ◆花斗六豆 ◆ごはん [エネルギー] 600kcal [たんぱく質] 25.0g [食塩相当量] 2.4g
29 (水)	麻婆豆腐 ◆ささがききんぴらごぼう ◆鶏肉の黒酢風味 ◆スクランブルエッグ(人参) ◆さばおぼろ ◆小豆煮 ◆ごはん [エネルギー] 686kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 2.4g	いわしかつお節煮 付)味付いんげん ★真狩村産人参のコロッケ ◆香草パスタ ◆はりはり漬 ◆胡瓜とツナの酢の物 ◆ごはん [エネルギー] 675kcal [たんぱく質] 28.1g [食塩相当量] 2.7g
30 (木)	メバル煮付け 付)人参煮 ◆マカロニと果物のサラダ ◆畑のお肉の旨煮 ◆ブロッコリーとコーンの和え物 ◆胡瓜の生姜漬 ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 25.0g [食塩相当量] 2.6g	鶏肉と野菜の中華旨煮 ◆モロヘイヤの辛子和え ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆ひじき煮 ◆大根のしそ風味漬 ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.9g
31 (金)	若鶏のカレー焼き 付)キャベツと人参の炒め ◆五目揚げ豆腐 ◆小松菜の和え物 ◆赤ずいきの酢の物 ◆かにかま入り玉子 ◆ごはん [エネルギー] 731kcal [たんぱく質] 29.5g [食塩相当量] 2.2g	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬 ◆花野菜のポトフ ◆大根サラダ ◆さつまいもの甘煮 ◆しば漬 ◆おくらのおかか和え ◆ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 24.7g [食塩相当量] 1.8g

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

昭和浪漫倶楽部

読者の方々から寄せられた素敵な作品・お便りをご紹介します!



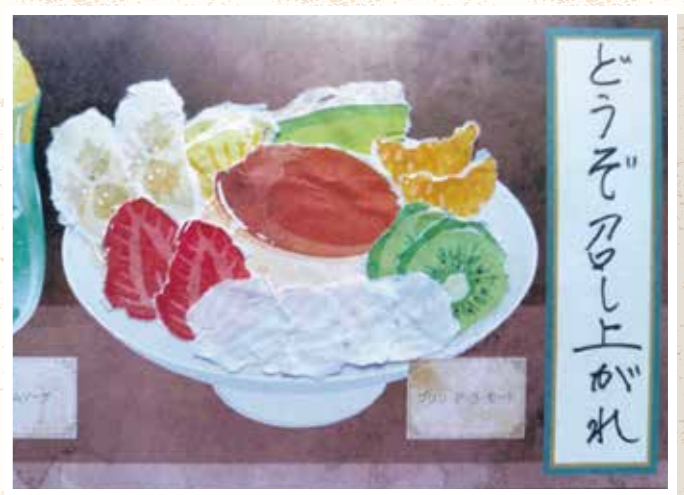
砺波・小矢部店 村田恵さん



砺波・小矢部店 中林佑考さん



富山店 森井律子さん



東京都板橋区 市川さく江さん



大分店 小島武夫さん



大分店 白井イノ子さん



富山店 西野睦子さん



宮古島店 吉田和子さん



富山店 高野俊子さん



東大和・村山店 斉藤和子さん



大分店 じゅんさん

配達して下さる社員の方に作品でお礼申し上げます。



大分店 ぼけじじいさん

こういう遊べるものをジャンジャンください。



東大和・村山店 佐藤芳さん

とても楽しかったです。ありがとう。



京都中央店 姫野好美さん

おいしくいただいています。工作好きの11才の孫が上手に作ってくれました。



埼玉県蕨市 松本秀子さん

楽しんで作りました。気持ちさわやか!



南巨摩店 クリちゃんさん

左手が使えないので大変でした。



京都中央店 ココ&ペコさん

いつも配達ありがとうございます。



松山店 伊予柑さん

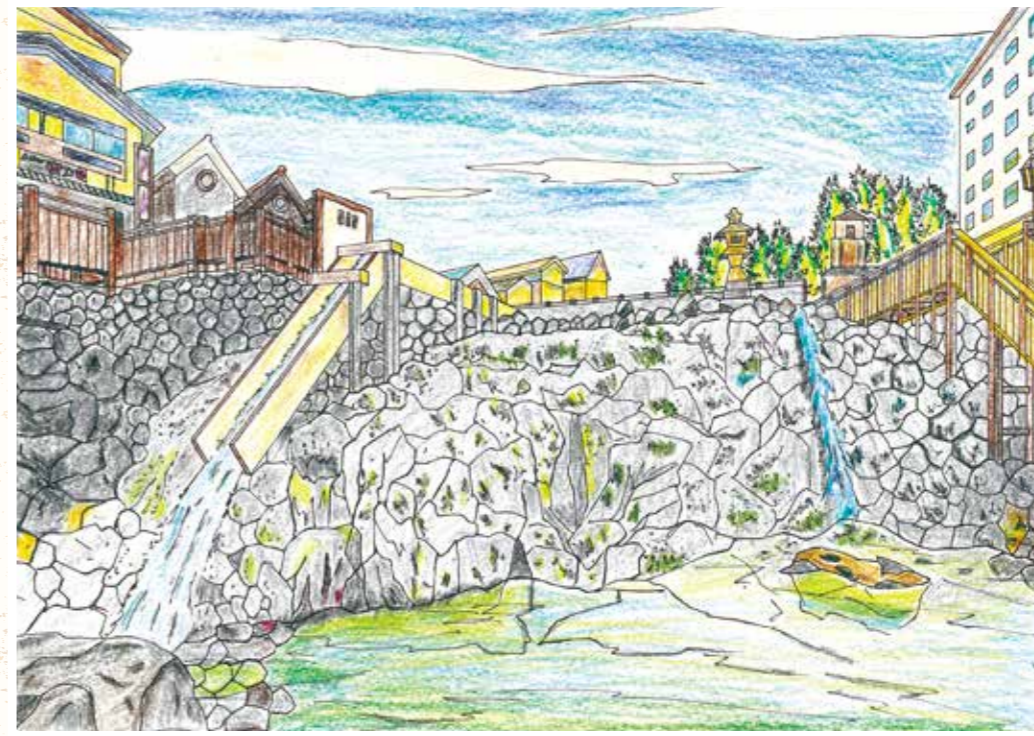
赤い珊瑚にこだわって。



上越店 井部節子さん



南巨摩店 細田斉さん
海底の岩山があるととっても海底らしいと思います。



千葉県市原市 牧山ハナ子さん



東大和・村山店 浅見早子さん
楽しかったです。



横須賀店 戸田武八さん
「いすみ鉄道」。僕は、今年も春の花見には行けませんでした。でも「ぬり絵」と出会ってからは、とっても楽しんでいます。僕の思うとおりに「桜の花」がたくさん咲いてくれました。「菜の花」もいっぱいです。「ぬり絵」さんに、ありがとう!! 弁当を広げて「宅配クック123」今日も、おいしくいただきます。



宮古島店 砂川幸盛さん



静岡桜橋店 若月正子さん



上越店 高野澄江さん



茨城県常陸太田市 西山苑デイサービス利用者さん



岡山県倉敷市 山本登茂子さん

俳句・川柳・短歌



亀岡店 亀岡のこうちゃんさん
カレイの唐揚げが大好きです。



岡崎中央店 丸山弘さん



東大和・村山店 鈴木トミさん



京都中央店 藤道子さん



松山店 藤田吉信さん



徳島店 あわおどりさん

天ぷらに
土掘りおこす
ふきのとう

長野県長野市
ラッキーさん

量に味
良くて宅食
腹満たす

木更津君津店
森園信子さん

春はお花見日和
桜は咲誇る
桜は満開日和

京都府京都市
出口隼輔さん

今朝も又
子供の声に
励まされ

愛知県丹羽郡
松田登喜さん

あははっはは
たんぽぽほと
陽に咲けり

大阪府和泉市
松浦太志さん

こよいこそ
花にロビル
ほしい夜

兵庫県たつの市
喜多義昭さん

家が小学校のそばなので、、、楽しいです。

おいしくいただいております。

近頃、手が震えて文字が書けなくて困っております。その上、よく忘れます。だけど昔の事は覚えているような状態です。

初雪は
淡い思い出
恋の味

富山県富山市
岡田正久さん

宅配の
まごころ食しよく
元気増す

沖縄県八重瀬町
大城常雄さん

弁当を
食べむと今日も
歩行する
「彩りまき」の
長き廊下を

新潟県新潟市
愚禿昭宏さん

おたより

初めて、お便りをします。2026年2月16日の鳥取米子高校との「米子生き活きフレ飯弁当」を食べさせていただきました。材料の選択から、献立、調理と何段階もの作業を経て私の所へ届きました。可愛いイラスト付のポストカードでびっくり。大山どり、長芋、砂丘らっきょうもブロックリーもしっかり絵の中に入りました。そして、以前宅配してもらった、懐かしい「白バラ牛乳」を使ったおから!!なんとすばらしい材料たちなのでしょう!!空を飛んでいる魚...サバでした。ドライカレーに変身していましたね。

「フレ飯プロジェクト」、聞きなれない言葉でしたが説明書で判明しました。米子市が率先して、市民の健康を考えてフレイル予防を実施されているのですね。産官学協働で市民の健康寿命を延ばすという大きな目標に取り組まれていて、うらやましいです。そのおかげで兵庫県の私宅にも楽しいお弁当が届けられました。いつもと異なる食事、楽しんで食べることができました。今でも、ポストカードを飾っています。月1回の「ごちそう弁当」は、とても楽しみです。「宅配クック123」のお弁当を配達してもらうようになり、スタッフの方々と話をしたりして楽しいです。以前、私が返事をしなかったとき、トイレまで探しに来てくださいました!まず確認して手渡しをすると係の人は言われて、なるほど、おせっかいな配達人だけれどそれが、安否確認になるのだと思ったのです。

2024年5月から配達にきてもらっているのですが、買物に行かなくていいし、雨でも寒い日でもきちんと届くし、本当にありがたいです。でも時々、私が入院をしてしまう事があるので、迷惑をかけています。骨折とか、体調不良で検査入院するのですが...。会報誌「あはは」の野菜のコラージュの顔を見ていると、すご〜いと思います。この頃、私もヨーグルト上に絵を書いています。材料が限られているので難しいです。カロリー塩分調整食ですので、唯一朝のヨーグルトとオートミールが、好みの野菜(これも水切りをします)を酢で食べています。ですから、普通食の「ごちそう弁当」は楽しみなのです。まず、「宅配クック123」の弁当でもう少し生きていようと思っています。 兵庫県明石市 高雄伊左さん

宅配クック123入間店の皆さまは、皆、優しくチームプレーも良く助かっています。おかげさまで私も健康を維持して元気で過ごしています。相撲の番付表やカレンダーをいただき、丁寧に使わせていただいております。これからも、皆さまがお元気でお仕事できるように、事故にあわないように、毎日祈っています。皆さま、本当にありがとうございます。 埼玉県入間市 平岡とみえさん

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

03-6745-9474

◆ 配達スタッフにお渡しください

◆ 郵送の場合

〒104-0028 東京都中央区八重洲2-2-1
東京ミッドタウン八重洲 八重洲セントラルタワー7階 ワークスタイリング内
アルファクリエイティブ株式会社「昭和浪漫倶楽部」係

応募要項

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

※文章は若干の手直しをさせていただ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

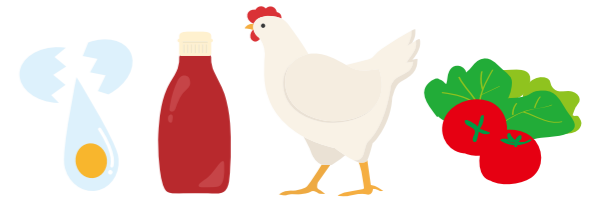
vol. 44

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

卵とチキンライス



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

答え

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

ヨコのカギ

- 昭和のころは白米だけでなく、——飯もよく食べていました
- おわびします。—— 広告、—— 会見
- ゴルフで、1打目でカップイン!
- 昭和のころの給食の——はアルマイト製が多かったですね
- 全部同じ。100円——、—— 料金
- 家族がくつろぐ部屋
- 温めるだけで食べられる——食品。昭和43年に——カレーが発売され、人気になりました
- 洋風温泉
- 植物を育てます。温室——、促成——
- 画—— 過半—— 未知——
- 料理の「さしすせそ」の「し」

先月号の答え トキワソウ

1	ア	ト	ム		14	ド	ア		17
2	オ	ー			12	シ	ラ	ウ	オ
3	イ	ン	9	ト	ロ			18	ト
	ノ		10	ビ	ワ	15	コ		マ
4	ウ	メ			13	イ	キ	19	サ
5	エ	イ	11	エ	ン			20	カ
		8	バ	ラ		16	ナ		ン

- カブト テントウ オジヤマ
- 攻撃の方向。——がこっちに向いてしまった
- スカートなどに入っているヒダ
- 空—— 解答—— ラテ——
- 友を呼ぶそうです
- つめたい手ぬぐいやタオルだからだをこする健康法
- 朝食にご飯ではなく——を食べるのが広まったのは昭和30年代後半かな
- みんな出かけています
- 食堂では紙の袋に入って出てくることもあり
- 給食——がみんなに給食を配ります
- 木星には衛星がたくさんあります。第一衛星は——という名前です
- 16
- 14
- 13
- 10
- 8
- 7
- 6
- 3
- 1

タテのカギ