

抽選で毎月200名様に

オリジナル!

簡単ちぎり絵キット プレゼント!

花パーツと小物パーツを置いて紙面を彩りましょう。

今月は
お花見

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

2024年
2月29日(木)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。(2024年3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

2024年2月

vol.118

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 TEL03-6303-7500
企画/制作/アリアンティエ株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2024

2

vol.118

特集

開店から約1年、
着実に地域へ
根付き始めている八幡浜店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

お弁当を通じて皆さまの健康～
予防医療へつなげたいと考えています

食と医療の関係

先月は地域医療連携推進法人との包括連携協定について紹介させていただきましたが、引き続き「食」と「医療」の関わりについてお話しさせていただきます。“医食同源”という言葉がありますが、「病気を治療するのも日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことができないもので、源は同じだ」という考えからつくられており、体によい食材を日常的に食べて健康を保てば特に薬など必要としないという、古くから中国にある薬食同源の考えをもとにしたといわれています。



医食同源

病院での治療から回復後の在宅療養期間で、すぐにまた持病を悪化させないためには、医療的視点のみでなく、医食同源の言葉どおりに食事からもしっかりと栄養素を摂取することが大切です。



宅配クック123では、医食同源を体現できるよう、お惣菜の開発から献立作成までを行っておりカタチは「お弁当」ですが、ご利用者様にとって必要な栄養を考慮した日々の「お食事」としてお届けさせていただいております。

予防医療へつなげたい

地域医療では、ご高齢者様の予防医療



は極めて重要であり、低栄養を防ぎ、体を動かし、地域の人と交流することが病気の予防となり医療費や介護費の抑制につながるといわれています。そのためには在宅時における栄養価の整った食の提供の必要性を強く感じています。



「病院給食から在宅まで切れ目のない【食】の提供が、地域のご高齢者様が安心して自宅で少しでも長く暮らせる地域社会の一助となる。」そのような取り組みが全国へと広がると大変嬉しく思います。

最後に

約24年前、お客様を断れなかったことから創業した配食事業ですが、ご利用者様へのお声かけや安否確認、お食事の手渡しなど開業当初から変わらず実施しており、その非効率でなければ為せないことは今後も変わらず取り組んでいきたいと考えています。住み慣れた家で、たくさんの思い出を語りながら、少しでも長く健康で過ごしたいと願われる方のお役に立てますと幸いです。



fin

店舗編

愛媛県
八幡浜店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



開店から約1年、
着実に地域へ根付き始めている
八幡浜店

八幡浜店の特徴

宅配クック123八幡浜店を運営する農ぷらす愛媛株式会社は、みかんどころである八幡浜市で柑橘類を取り扱う事業を展開しているということもあり、全国の高齢者にお弁当と柑橘をマッチさせた取り組みができないかと考えたことがきっかけで、2022年9月にオープンされました。愛媛県

では2店舗目の運営となり、「安心で安全な【食】が毎日の生活を支えている」という「当たり前」を届け続けることを忘れずに、店長を含め4人のスタッフで日々お弁当をお届けされています。八幡浜市は山と海に囲まれている自然豊かな地域ですが、車がないと移動が不便な地域でもあり、買い物のできるお店が近隣にないところに住まわれている方も少なくないそうです。そういった方々を中心に、地域の高齢者の食生活を支えていってまいります。



八幡浜店

お弁当と共に1分間サービスを

宅配クック123八幡浜店は、「当たり前のことを当たり前にする」ということを心がけておられます。お弁当を配達する時は変わった様子はないか、しっかりとお客様の表情を確認して両手でお弁当をお渡しすることや、「1分間サービス」としてお困りのことがあればできる限りお応えするなど、真摯に取り組まれています。その際、些細な事でもお客様にいつもと変わった様子を見つけたら、担当のケアマネジャーやご家族などの緊急連絡先への連絡を心がけ、スタッフ間での共有も徹底して行っておられます。以前、お弁当を配達した際にお客様が不在だったことから遠方に住むご家族の方に連絡した時には「配達を頼んで良かった」と感謝の言葉をいただいたそうです。スタッフが方向性を一定にできるように、お客様からいただいた感謝の言葉や情報を共有するミーティングも実施されており、



少数精鋭で日々活動されています。

お弁当の配達をしていると、「毎日遠いところまで配達に来てくれてありがとう!」とさせていただくことが多く、市街地から遠いところに住んでいるからこそ、お食事に困りごとがあるのではないかと感じるそうです。そういった高齢者のために、民生委員の方と連携して地元の高齢者を集めた宅配クック123の取り組みの説明会や、試食会も実施されておられます。今後は配達が出来ない地域をできるだけ少なくしてより多くの方にお弁当を届けたいと考えており、現在は月に5,000食のお弁当をお届けすることを目標とされています。

オーナー
からの
メッセージ

オープンして1年が経過し、少しずつですが認知が広がっているように感じます。遠方の配達できていないエリアもできるだけ少なくして、最終的には全域配達ができる体制を整えていきたいと考えております。地元の高齢者に寄り添っていき、頼られる存在になるようなお店作りをしていきたいと思っております。

地元の老舗店をご案内

一笑堂本舗



明治初期に創業された八幡浜市の老舗和菓子店「一笑堂本舗」。直径約15cmある「大まめ板」は明治から現代まで続く名物商品です。初代店主が創案した大まめ板は煎り豆を水あめで固めた大きなお菓子。滋養豊富で「まめ」に働くとかけて縁起が良いとされています。昭和59年の第20回全国菓子大博覧会で名誉金賞を受賞しました。

住 所 愛媛県八幡浜市保内町宮内1-269-5

リアス式海岸と なだらかな丘陵地に 恵まれた風光明媚な地域

八幡浜市は愛媛県の南西部に位置しており、八幡浜と保内エリアの大きく2つに分けられています。明治時代には、関西地方と四国南西部や九州を結ぶ海上交易で栄え「伊予の大阪」といわれてきました。現在、海上交易は姿を変え、九州との玄関口として1日20往復のフェリー便が往来しています。

愛媛県はみかんの一大産地ですが、その5割以上が八幡浜市で生産されています。リアス式海岸の急峻な地形には、先祖代々石を積み上げて造られてきた段々畑が続きます。更に四国有数の魚市場を有しており、年間200種類以上の魚が水揚げされ、豊富な種類の魚を利用した蒲鉾やじゃこ天など練物製品が数多く生産されています。市内にはレトロな建物や町並みが現在も残っており、食や自然、歴史など様々な魅力がぎゅっと詰まっています。



新たな時代を見据えながら、
新故さまざまな地域資源を生かした
「わくわくする八幡浜」創りに、
市民とともに邁進していきます。



道の駅 みなとオアシス 「八幡浜みなと」

市内の魅力を一堂に会する場所として、八幡浜港に誕生した施設。その日の朝八幡浜漁港に水揚げされた新鮮な魚介類を販売する「どーや市場」や、とれたての柑橘をはじめとする果物や野菜、八幡浜の名品などを販売する「アゴラマルシェ」、情報発信・地域活動の拠点となっている「みなと交流館」などで構成されており、まちのシンボルとなっています。



八幡浜市にある唯一の有人島「大島」

八幡浜市内より南西約12kmの沖合に位置し、大小5つの島、あわのこじま おおしま さんのうじま じのおおしま かいつきこじま栗ノ小島、大島、三王島、地大島、貝付小島を総称して「大島」と呼ばれる離島です。



市民による市民のための「市民ミュージカル」

ミュージカルの制作や上演を通して、地域に対する愛情を育み、まちづくり・ひとづくりに貢献する目的で開催しており、小学生から高齢者まで参加しています。



八幡浜の地名の由来になった「八幡神社」

717年に創建された八幡神社では、1200年以上の歴史を持つ日本の古典音楽「雅楽」の演奏や専用装束の着付け体験、手水や祝詞の書写、絵馬づくりなどの「神社体験」ができ、外国人観光客からも人気のスポットです。



八幡浜漁業を代表する漁法の一つ 「トロール漁業」

トロール漁業は、沖合で行なう「底曳網漁業」のことで、2隻で1つの網を曳いて水深100~200mの魚を獲る方法です。大正時代から始まった伝統ある漁法で、戦後の魚事情を支えたとも言われています。

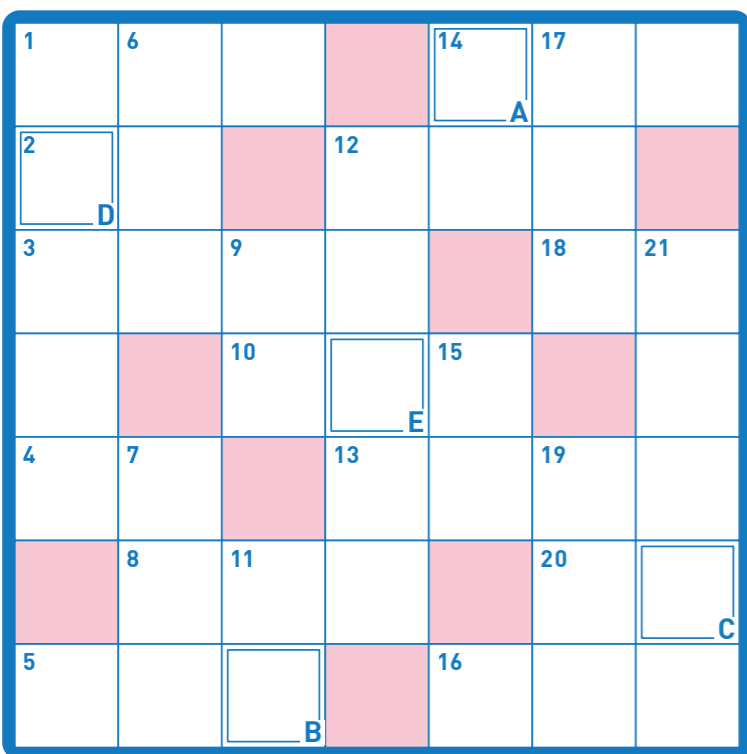
クロスワード パズル

vol. 15

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 家電製品の3種の神器のひとつ



答え

タテのカギ

- 日本では昭和35年に——テレビの放送開始。40年代に入って家庭にも——テレビが普及しました
- 宝—— あみだ——
- ちょっとしょっぱいアンコ
- クジャクのメスはオスにくらべて——です
- とっても首が長い動物
- 羽織——は男子の和服の正装
- 上には鴨居があります
- 昭和40年代に家庭用——レンジが登場。温め終わりを告げる「チン」が代名詞に
- インドの北側を流れる大河
- ゴマ。『——ストリート』はNHK教育(現Eテレ)でも放送されていたこども番組
- 時間帯。ゴールデン——、ラッシュ——
- 今年の——は甲辰(きのえたつ)
- チャペルや甲子園で思い出す植物

先月号の答え エレキギター



- カレーに入れるヨーグルトとかお汁粉に入れる塩など、ちよつと足す調味料
- 小型のトランジスタ——が普及したのは昭和30年代後半。1人1台の時代になっていきます
- 監視ともいいます
- 歩き疲れると棒になる?
- ジュースやビールの入れ物
- ご飯を自動で炊いてくれる——。保温もできるタイプが発売されたのは昭和35年です
- ライン。切り取り——
- アウトは外側、——は内側
- 文章の間に入るイラスト
- ノンフィクション。本当にあったことです
- パンを自動で焼いてくれる——。昭和40年代にはオープン——が登場しました

タテのカギ

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!



府中店 神藤安佐子さん



町田・青葉店 加藤一興さん

「作って楽しむトントン紙ずもう」をいただき、ありがとうございました。今、九月場所の最中でテレビから離れず取組を追っています。郷里の力士も西六枚目にいますが今場所は負け越します。我が家には近く孫や娘の家族がいて週末には家に来て楽しんだ後に夕食を済ませて帰宅しています。この機会に紙ずもうを出したところ、ひ孫(5才)が喜んで取組に加わり一戦を戦いました。記念写真を撮りましたので同封します。



市原店 今関一郎・和さん



道の駅小豆島オリーブ公園はいったことがありません。ハーブは好きです。一度行ってみたいです。主人はガン、私はムズムズ病で気持ちだけです。(ふたりで医者通いです)食事が済むと夢中で塗りました。塗り絵は先生が褒めてくれました。毎日ワン・ツウ・スリーだけが楽しみです。いつもありがとうございます。

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。

ご馳走の☺のお食事

今月からご馳走の日のお食事を「己書」で描きます。

己書とは、心にいちばん近い己の書です。

難しいことを取り払って心のままに描いて伝える自由な書です。

宅配クックワン・ツウ・スリーがお弁当と一緒に

お届けしたいと常に目指している「体の栄養」と「心の栄養」。

己書でほっこりした気持ち(心の栄養)を誌面を通してお届けできますように。



とりごぼう



ほうれん草と
人参の煮浸し



五目厚焼き玉子



静岡県焼津産
メカジキの黒酢あん



うずら豆



白菜漬け



静岡県焼津産 メカジキの黒酢あん弁当

2月のご馳走の日のお食事は、「静岡県焼津産メカジキの黒酢あん弁当」をご用意しました。

上質な脂を含むしっとりやわらかな肉質で、脂の旨味・甘味が特長のメカジキに、薄く粉付けしてから油調しタレを合わせることで、メカジキの脂の旨味を身に閉じ込め、衣にタレを吸着させて、脂の旨味とタレの旨味を一緒に味わえるように仕上げました。

タレは砂糖・醤油・黒酢・りんご酢をベースに生姜を加え、

フルーティーな酸味と黒酢の風味が広がる味わいに仕立てました。

スライスした玉ねぎと角切りの三色ピーマンを合わせ、彩り良く仕上げました。



[エネルギー] 535kcal
[たんぱく質] 18.1g
[食塩相当量] 2.0g

とりごぼう
食べやすい大きさにカットした食材を、醤油・砂糖・みりん・かつお節エキス等で和風のやさしい味付けに仕立てました。

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。味付けは、かつおと昆布の出汁で旨味を出しました。

五目厚焼き玉子
卵に人参・椎茸・筍・ほうれん草・鶏そぼろを加えて出汁を効かせた玉子焼きです。5種の具材と卵で彩りの良い一品に仕上げました。

うずら豆
うずら豆の風味を残しつつ、自然な甘さの煮豆にしました。お豆の形を残しながら、やわらかく仕上げられています。

白菜漬け
食べやすい大きさにカットした白菜を漬け込みました。塩味を抑えて、かつおや昆布のうま味を加えて仕立てました。

献立表
普通食

2
2024年



WEB版の
献立表はこちら



お手持ちの携帯電話で
上記QRコードを
読み取ってください

日	月	火	水	木	金	土
1月28 	29 	30 	31 	1 白身フライ (タルタルソース) 豚肉のトマトソース	2 若鶏の塩焼き ぶりの揚げ煮	3 いわし紀州煮 鶏肉と茄子の黒酢あん
4 豚肉とがんもの含め煮 えびカツ	5 メバル白醤油風味焼き 鶏肉の二色巻き	6 ふんわり豆腐ハンバーグ あじ西京焼き	7 鶏ごぼうフライ 豚すき煮	8 茄子と大豆ミートのカレー風味 マスの塩焼き	9 さば煮付け チキンミートローフ (トッピングソース(トマト))	10 豚肉の葱塩ソース いかフライ
11 赤魚味噌焼き 鶏肉と野菜の和風醤油煮	12 和風おろしソースハンバーグ さわら塩焼き	13 カジキカツ 豚肉の生姜風味	14 鶏肉の炊き合わせ メバル煮付け	15 にしん甘辛煮 若鶏の照焼き	16 厚揚げの塩そばろあん シイラ竜田揚げ (甘酢あん)	17 ぶり照焼 デミグラスソースハンバーグ
18 チキンと野菜のガーリック風味 いわしかつお節煮	19 あじ塩焼き 若鶏から揚げ	20 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て プレーンオムレツ (ミートソース)	21 サーモンバーグ 鶏肉ねぎ塩ダレ	22 鶏肉の二色巻き さば味噌煮	23 メバル塩焼き 麻婆茄子	24 牛すき焼き風コロケ にしんみぞれ煮
25 スケソウダラ煮付け トマトソースハンバーグ	26 鶏肉とインゲンのオイスターソース 静岡県焼津産メカジキの黒酢あん	27 さば塩焼き 炭火焼き鳥	28 豚肉のトマトソース 白身フライ (タルタルソース)	29 いわし山椒煮 厚揚げの塩そばろあん	3月1 	2



月間献立表の使いかた

右端の空白は、お弁当配達の有無を
チェックする欄としてご活用ください



お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください

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)

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。

今月の地産外商メニュー



11日

鳴門産
細切りわかめ煮

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



12日

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。



16日

シイラ竜田揚げ

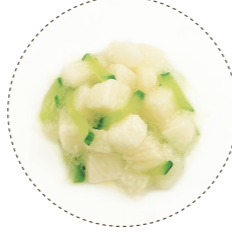
高知県産のシイラを竜田揚げにしました。調味液に漬け込んだ後に薄衣で仕上げることで、魚の旨味を閉じ込めながら、揚げ上がり後もしっとりやわらかく仕上がるように調整しました。甘酢あんと一緒に召し上がりください。



20日

おかか昆布

高知県産そうだがつおのうす削りを使用した「おかか昆布」です。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。



22日

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。

丼メニュー



麻婆豆腐丼

[エネルギー] 488 kcal
[食塩相当量] 2.0 g



ポークカレー

[エネルギー] 552 kcal
[食塩相当量] 2.5 g

※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。
※丼メニューの価格は594円(税込)です。

1週目

2024年 2月

	昼食	夕食
1 (木)	白身フライ(タルタルソース) ● 湯葉入りチンゲン菜 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 花斗六豆 ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.3g	豚肉のトマトソース ● マカロニと果物のサラダ ● 鶏さつま揚げ ● おくらのおかか和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g
2 (金)	若鶏の塩焼き 付)ナポリタン ● ポテトサラダ ● ロールキャベツ ● 野菜のマリネ ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.3g	ぶりの揚げ煮 付)味付いんげん ● 野菜しんじょう ● 鶏肉入り玉子とじ ● ほうれん草白和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.0g
3 (土)	いわし紀州煮 付)人参煮 ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 五目揚げ豆腐 ● 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] 517kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉と茄子の黒酢あん ● おかず豆 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.9g
4 (日)	豚肉とがんもの含め煮 ● ミートボール(オニオンソース) ● 出汁巻き玉子 ● 小豆煮 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.8g	えびカツ ● かぼちゃの田舎煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.2g

	昼食	夕食
5 (月)	メバル白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● 干し海老入り卵の花 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ささがききんぴらごぼう ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉の二色巻き ● スクラブルエッグ(人參) ● ポテトとウインナー ● 大豆ちりめん ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.8g
6 (火)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)キャベツと人參の炒め ● マカロニのクリーム煮 ● 花野菜のポトフ ● 合鴨スモーク ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.6g	あじ西京焼き 付)花形人參 ● さつまいもの甘煮 ● チキンボールのトマトソース ● ほうれん草のごま和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.4g
7 (水)	鶏ごぼうフライ ● 豆サラダ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● かにかま入り玉子 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.8g	豚すき煮 ● ツナの梅風味パスタ ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 片口いわし浅炊き ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.8g
8 (木)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● ジャンボ肉だんご ● 高野豆腐の含め煮 ● チンゲン菜と人參のお浸し ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.3g	マスの塩焼き 付)味付いんげん ● 切干大根 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 人參しりしり ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.6g
9 (金)	さば煮付け 付)花形人參 ● 小松菜の和え物 ● 畑のお肉の旨煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.9g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● お豆と昆布の煮物 ● キャベツのコンソメ煮 ● ツナマヨコーン ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g
10 (土)	豚肉の葱塩ソース ● ひじき煮 ● 厚焼き玉子(関東風) ● ごぼうサラダ ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g	いかフライ ● ミートボール(柚子おろし) ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● うずら豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.7g
11 (日・祝)	赤魚味噌焼き 付)味付いんげん ● さつまい煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 小松菜のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.5g	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● がんもと野菜の含め煮 ● おくらと湯葉のお浸し ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.7g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用

	昼食	夕食
12 (月・祝)	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● パンプキンサラダ ● ラタトゥイユ ● 胡瓜とツナの酢の物 ● おかか佃煮★ ● ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.4g ★【地産外商】高知県産のそだたがっお節を使用	さわら塩焼き 付)花形人參 ● 蓮根そぼろ ● キャベツとさつまいもの中華煮 ● 黒豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g
13 (火)	カジキカツ ● 焼きそば ● 鶏肉入り玉子とじ ● わさび菜おひたし ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.3g	豚肉の生姜風味 ● 豆ひじき ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ささがききんぴらごぼう ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.9g
14 (水)	鶏肉の炊き合わせ ● しゅうまい ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.2g	メバル煮付け 付)味付いんげん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 出汁巻き玉子 ● チンゲン菜と人參のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.9g
15 (木)	にしん甘辛煮 付)人參煮 ● お豆と昆布の煮物 ● 大根サラダ ● ほうれん草のごま和え ● ザーサイ炒め ● わかめごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.5g	若鶏の照焼き 付)キャベツと人參の炒め ● ささげのお浸し ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 小豆煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.1g
16 (金)	厚揚げの塩そぼろあん ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● チキンボールのトマトソース ● 五目厚焼き玉子 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g	シイラ竜田揚げ(甘酢あん)★ ● 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 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 457kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g ★【地産外商】高知県産のシイラを使用
17 (土)	ぶり照焼 付)花形人參 ● ぐる煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● いんげんのピーナッツ和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.8g	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ● ほうれん草と人參の煮浸し ● ポテトとウインナー ● かにかま入り玉子 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.0g
18 (日)	チキンと野菜のガーリック風味 ● ペンネのカレークリーム ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ささがききんぴらごぼう ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.1g	いわしかつお節煮 付)味付いんげん ● コールスローサラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● 花斗六豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
19 (月)	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 切干大根 ● あおさ入り玉子焼き ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.7g	若鶏から揚げ 付)ペペロンチーノ ● ミートボール(オニオンソース) ● ブロccoliのカナカマあんかけ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g
20 (火)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● おかず豆 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g	プレーンオムレツ(ミートソース) ● マカロニのクリーム煮 ● 大根サラダ ● ツナとほうれん草の和え物 ● おかか昆布★ ● ごはん ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用 [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.1g
21 (水)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● さつまいもの甘煮 ● ささみフライ(梅入り) ● おくらの胡麻和え ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● ひじき煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.1g
22 (木)	鶏肉の二色巻き ● マカロニと卵のサラダ ● キャベツのコンソメ煮 ● 片口いわし浅炊き ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.2g	さば味噌煮 付)花形人参 ● しゅうまい ● 畑のお肉の旨煮 ● 青森県産長芋と胡瓜の和え物★ ● 大根としその実の漬物 ● ごはん ★【地産外商】青森県産の長芋を使用 [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g
23 (金・祝)	メバル塩焼き 付)味付いんげん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 鶏さつま揚げ ● 小豆煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.4g	麻婆茄子 ● 小松菜の和え物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 一口照り焼きチキン ● しば漬け ● 枝豆と小エビごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.9g
24 (土)	牛すき焼き風コロッケ ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 大豆ちりめん ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g	にしんみぞれ煮 付)チンゲン菜のお浸し ● じゃが芋とおからのサラダ ● 鶏肉と春雨の中華和え ● ささがききんぴらごぼう ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g
25 (日)	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● 豆ひじき ● 鶏肉入り玉子とじ ● おくらと湯菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.5g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 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] 521kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.6g

	昼食	夕食
26 (月)	鶏肉とインゲンのオイスターソース ● マカロニと果物のサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● キャベツのマリネ ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.1g	静岡県焼津産メカジキの黒酢あん弁当 +ご馳走の日+ 内容はP.9~10をご覧ください 
27 (火)	さば塩焼き 付)花形人参 ● ミートボール(柚子おろし) ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 小松菜とちくわの煮浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 2.1g	炭火焼き鳥 ● 干し海老入り卵の花 ● ラタトゥイユ ● ツナマヨコーン ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.6g
28 (水)	豚肉のトマトソース ● 野菜しんじょう ● 大根サラダ ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g	白身フライ(タルタルソース) ● ペンネのカレークリーム ● ロールキャベツ ● おくらのおかか和え ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.4g
29 (木)	いわし山椒煮 付)人参煮 ● ひじき煮 ● 大葉入り豆腐団子 ● ささがききんぴらごぼう ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.2g	厚揚げの塩そぼろあん ● 豆サラダ ● 花野菜のポトフ ● ささみの梅肉和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.0g

こだわり食材を使ったお弁当のおかずをご紹介します

献立ピックアップ

2日 28日 ロールキャベツ

❶ ロールキャベツの起源は?

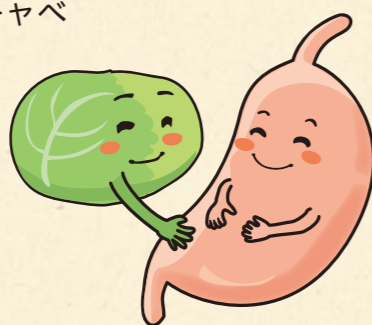
ロールキャベツの起源は、現在のトルコに位置するアナトリア半島で1世紀頃から食べられていた「ドルマ」という料理が発祥だとされています。ドルマとはブドウの葉で肉や米を包んで煮込む人気のトルコ料理で、15世紀頃からロシアやヨーロッパに伝わり、形を変えながら現在のロールキャベツになったと言われています。現在では世界中の多くの国で食べられており、具材に米を使ったり発酵させたキャベツを使ったりと、その国によって具材や味付けが異なるそうです。



❷ キャベツから発見された栄養素

ロールキャベツで最も多く使用されている食材のキャベツには、多くの栄養素が含まれています。キャベツから発見されたと言われている「キャベジン」には、胃の健康を保つ効果があり、特に胃液の状態を保つはたらきが期待されています。また、胃酸の過剰な分泌を抑えて胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防する効果や、アレルギーの症状を緩和する効果などがある栄養素です。キャベツに含まれるキャベジンやビタミン類には、水溶性で熱

に弱いものもあるため、スープにしたり煮物にしたりすることで、煮汁に溶け出した栄養素まで摂取することができます。



ロールキャベツ

洋食の定番メニューであるロールキャベツは、日本だけではなく世界中で食べられている料理のひとつです。日本では19世紀後半頃に普及したとされており、「キャベージュ巻き」として食べられるようになりました。



❸ どんな味付けにも合うロールキャベツ

日本のロールキャベツは、ひき肉などの具材を俵型に巻いて包み、ブイヨンやトマト、ホワイトソースなどで煮込んだり、おでんの具材として和風の出汁で煮込んだりして食べられています。また、主菜としても副菜としても食卓に並ぶ一品です。宅配クック123のロールキャベツは、鶏肉を使用した具材をキャベツで包んでおり、チキンスープで味付けをすることで洋風に仕立てております。この機会にぜひ、お召し上がりください。

宅配クックワン・ツウ・スリーの ここがすごい!

いつも宅配クック123をご利用くださり改めてありがとうございます。
お召し上がりいただいているお弁当には、皆さまの健康への願いと共に、様々なスタッフの知恵と工夫が盛り込まれています。今回から3回にわたって見えない“こだわり”を紹介させていただきます。

宅配クック123のお弁当は、
フレイル・低栄養を予防するお弁当
「たんぱく質」を重視しています

「たんぱく質」が不足すると、こんなことに...



筋力が低下して
転びやすくなる



食べ物が
うまく飲みこめなくなる



風邪や病気に
かかりやすくなる



体力が低下し
疲れやすくなる

だから、
食べ残さない量のお弁当で
たんぱく質を摂取

だから、
たんぱく質を
バランスよく
取り入れられる献立

国の基準に
沿っています

宅配クック123の普通食・幸たんぱく食^{※1}は、国が定めた配食ガイドライン^{※2}の目的である高齢者の低栄養予防の視点から、たんぱく質不足に配慮し、1食あたり20g(±20%)^{※3}が摂取できるような献立をかंगाえています。

※1 ごはん170gを含む

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

※3 幸たんぱく食は毎食必ず20g以上

🍽️ 普通食

宅配クック123の代表的なお食事です。主菜の他に4種類のおかずを組み合わせ、少しずつ色々なおかずを召し上がられるお食事になっています。また、栄養価にも考慮して、食べ残さない量でエネルギーやたんぱく質をきちんと摂取できるようになっています。



🍽️ ^{しあわせ} 幸たんぱく食

食べ残さない量でしっかりたんぱく質【1食20g以上(ごはん170g含む)】を摂りたい方におすすめのお食事です。口腔ケアを意識したおかずを取り入れており、口腔機能の維持にも注力したお食事になっています。※当社調べ



名前の由来 たんぱく質をしっかり摂っていただくことで健康な身体を維持し、幸せになっていただきたい。「幸(こう=高)たんぱく質」の意味合いも込めた名称になっています

🍽️ 健康ボリューム食

活動的でしっかりお食事を楽しみたい方におすすめのお食事です。お肉やお魚もボリュームがあり、量やバランスも満足していただけるお食事になっています。



🍽️ カロリー・塩分調整食

エネルギーや塩分の調整が必要な方におすすめのお食事です。1食(おかずのみ)約240kcal、塩分2g未満に設定してありますので、エネルギーの調整がしやすく塩分も抑えたお食事になっています。



🍽️ たんぱく・塩分調整食

たんぱく質や塩分の調整が必要な方におすすめのお食事です。カリウムとリンの調整もしてあるお食事ですので、食事に制限がある方等の栄養計算や調理の手間が省け、無理なく安心して食事を管理することができます。



🍽️ やわらか食

噛む力が弱ってきた方におすすめのお食事です。凍結含浸法という調理方法を用いて、野菜やお肉を素材からやわらかく仕上げ、しっかり形があり見た目や色が美しく「歯茎と舌でつぶせる」やわらかさになっています。

🍽️ ムースセット食

噛む力、飲み込む力が弱ってきた方、刻み食では食べづらい方におすすめのお食事です。1食(おかずのみ)280kcal以上、たんぱく質14g以上に設定し、素材本来の味を大切にし、見た目の彩りも良く楽しんで召し上がられるように仕上げています。



🍽️ 消化にやさしい食

体調不良で消化機能が弱っている方、消化器系の手術後自宅療養の方におすすめのお食事です。食材や調理法を工夫して、胃腸に負担が少ないお食事になっています。



※「カロリー・塩分調整食」「たんぱく・塩分調整食」「やわらか食」「ムースセット食」「消化にやさしい食」は、特別用途食品ではございません。医師または管理栄養士にご相談の上、ご利用ください。
※「スマイルケア食」は、農林水産省が策定した新しい介護食品の愛称です。