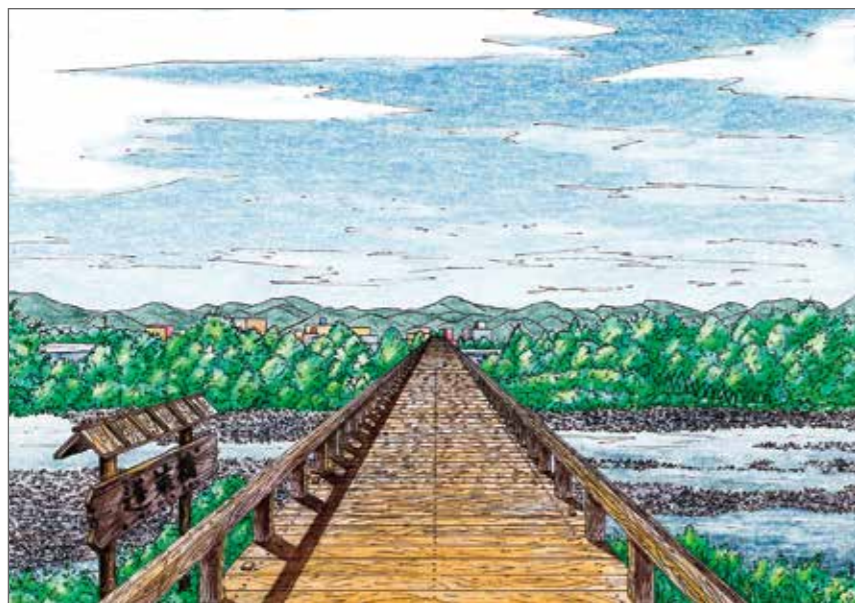


抽選で毎月**200**名様に

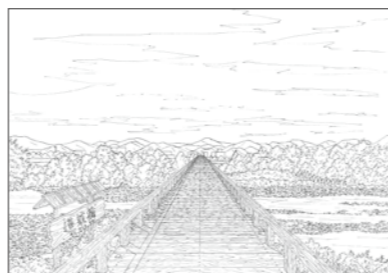
大人のための**123ぬりえ** プレゼント!

難易度
☆☆

宅配クック123オリジナルの「ぬりえ」をプレゼント致します。
今月は「**蓬莱橋(静岡県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

世界一長い木造歩道橋です。橋の手前は淡い色、奥へ行くほど濃く塗り、遠近感を出して空につながるようなイメージで塗り込みましょう。

スポット紹介

蓬莱橋はもともと農地(茶園)開墾のために架けられた農業用の橋です。長さが「897.4m」であることから「やくなし=厄無し」とご利益スポットとしても人気です。

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

2022年
12月27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。(2023年1月中旬発送予定)

●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

2022年12月 Vol.104

発行/株式会社「ニッポンクリエイティブ」 〒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 TEL03-6303-7500
企画/制作/「アール・クリエイティブ」 〒550-0003 大阪府西区京町堀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

2022
12
vol.104

特集

岩手県洋野町の
滋味深い食材をいただく





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

宅配クック123を起業した

きっかけと想いについて②

お弁当の価格設定

先月も本誌でお話させていただきましたが、今月も宅配クック123の成り立ちについて皆様にお伝えしたいと思います。

宅配クック123の普通食の値段は、創業当時から1食550円(税別)で1度も変わっていません。内訳は惣菜が500円、ご飯が50円になります。値段を決めたきっかけは、今から23年程前、大阪市内に存在していた宅配クック123の0号店のお客様から、「お弁当を頼む前は大眾食堂でよく出前を頼ん

でいたが、1000円以上頼まないを持って来てくれない。いつも半分程度しか食べられないので、毎回食べ残した物は廃棄していた。お金が勿体ないという感覚より、食べ物を捨てている時が世間からの疎外感も覚え、1人暮らしが寂しいと感じる時だった。たまに食べる物なら値段は高くてもかまわないが、毎日の食事代が高いのはしんどい」という話を聞いた時でした。毎回1000円以上になるように出前を頼み、半分程度しか食べられないなら、その方にとって食べ切れる量で食事として必然的な値段は500円程度なのではないか、普通食を550円(ご飯付)と決めました。

物価高騰と戦う理由

これまでも様々な環境の変化があり、値段を変えるタイミングは幾度かあり



ましたが、ご高齢者のことを考えると値段は上げ辛いし、かといって必要な栄養価や安否確認を含めたお節介も省けないと考えました。配食事業を始めたこともそうですが、継続できているのも、創業当時からお客様に教えてもらったことが多く、ご高齢者の方々の「先人の経験と知恵」のおかげなのではないかと時々考えたりします。そして「先人の経験と知恵」こそが、環境の変化に1番強いのではないかと思ったりもします。

「回覧板のように順番に配達すれば?」「口の中が切れて痛いから揚げ物はパリッと揚げないで!」「ご飯だけは仏壇のお供え用に炊いて、先に亡くなったお父さんと一緒に食べるからおかずだけ持って来て!」と少し耳を澄ますと今でもかつてのお客様の声が聞こえる気がします。

その声のいずれもが、配食サービスが

ご高齢者にとって安価で安心して利用できるように、ご高齢者を対象とした惣菜であるように、ずっと継続していただける配食事業者としての心根を持つように、との想いを伝えてくださったように感じます。



宅配クック123は12月19日で23回目の創立記念日を迎えます。初心に立ち返り、お客様にとって「日常のお食事」としての役割をこれからも担い続けられます様、企業としての努力を続けていく所存です。

fin

旬の美味しいものを求めて

ふるさと味めぐり

素材編 1

純和鶏

日本生まれ、洋野育ちの純和鶏、その養鶏場を訪れる

岩手県

三冠を達成した日本生まれの旨み鶏

餌にこだわって育てられているよ



国内で流通する鶏には大きく分けて「ブロイラー(若鶏)」「銘柄鶏」「地鶏」の3種類があります。岩手県洋野町で飼育されている「純和鶏」は銘柄鶏で、国産鶏種を親に持つ純国産鶏種の赤鶏です。鶏のエサとなる飼料にもこだわっていて、地元の休耕田などを活用して作られたお米を飼料用米として配合しています。養鶏の際に出る鶏ふんが再び田んぼの肥料として、それがまた次のお米作りにもつながる。この循環型サイクルの取り組みが評価され、「持続可能性に配慮した鶏肉の特色 JAS※」に肉用鶏として国内第一号に認証されました。※2020年3月、国産鶏種の普及などを目的に制定された新たなJAS規格



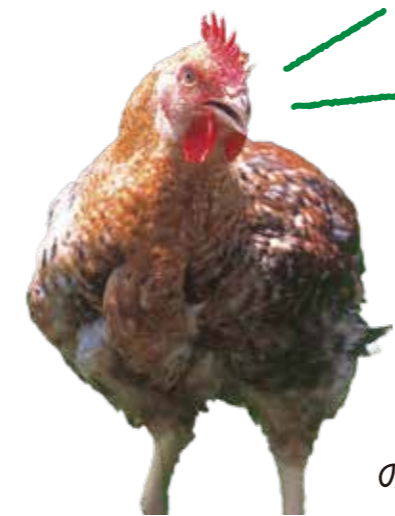
ブロイラーと呼ばれる若鶏は出荷されるまで約45日ほどかかりますが、純和鶏の飼育期間は約60日。トウモロコシや大豆粕、飼料用米などを4段階に分けて与えながら、ストレスの少ない環境でじっくりと育てています。

特長&栄養
コラム

わんつーさんの食材うんちく!

素材としての味わいを好む日本人のために育種改良し生まれた鶏

純和鶏は、適度な弾力と噛むほどにコクを感じるうま味の濃いもも肉、繊維が細かく柔らかくてジューシーなむね肉など、日本人がおいしいと感じるような鶏肉に仕上げました。その味は各方面でも評価され、もも肉は「ジャパン・フード・セレクション」でグランプリ、むね肉は「国際味覚審査機構」で三ツ星を受賞しました。



純和鶏は、岩手県洋野町にある株式会社ニチレイフレッシュファームで育てられています。東京ドーム約2.5個分という広大な敷地に設備の整った33棟の鶏舎があり、年間約140万羽が出荷されています。飼育をする上では、病気になりにくいように鶏舎内の床面管理や換気に気をつけたり、健やかに育つように飲水や給餌しやすい環境を整えたりしています。また、鶏は暑さに弱いため、夏場など外気温が高くなる時期は送風機や細霧を使用して、温度や湿度の管理に細心の注意を払いながら



大切に育てています。飼育の際に発生した鶏ふんは、加工して純和鶏に与える飼育用米の肥料にするだけでなく、ボイラー原料として鶏舎の床暖房の燃料に使用したりするなど、環境に良い取り組みも実施しています。ニチレイフレッシュファームの南山社長は、「煮ても焼いても揚げても楽しめる純和鶏をぜひ多くの方にご賞味いただけたら嬉しいです。」とおっしゃっていました。



純和鶏は、ヒナを受け入れてから養鶏記録や薬剤管理など厳格なプログラムにもとづいて飼育されています。成鳥に育ち出荷された後は鶏舎内の消毒などを行い、次のヒナを受け入れる準備を進めていきます。



旬の美味しいものを求めて

ふるさと味めぐり

素材編 2

山葡萄



とっても貴重な食材だよ

小さな粒にしっかりと栄養を蓄えた山葡萄

数多くの品種があるぶどうですが、その多くはヨーロッパやアメリカがルーツになります。その中でも山葡萄は日本生まれの希少なぶどうで、東北や北海道、高地など寒い地域で育ちます。一般的なぶどうに比べて粒も小さく、収穫できるくらい実がなるまでに5年程かかると言われており、希少性も高いそうです。薬の代わりに使用されていた歴史もあるそうですが、酸味と渋みが強く、生食には向いていないため、ジュースやジャム、ソース、ワインなどに使用されています。



山葡萄の木の皮を剥いで作られた籠バックは大変価値が高く、使えば使うほどツヤが増し、壊れても修理ができるため、三代先まで使えるほど長持ちすると言われています。籠バックは、道の駅や体験工房、宿泊施設などの複合施設「おおのキャンパス」にて販売されています。

特長&栄養
コラム

わんつーさんの食材うんちく!

優れた栄養成分を誇る山葡萄

ぶどうには抗酸化作用が強いといわれるポリフェノールが多く含まれていますが、山葡萄にはぶどうの約8倍のポリフェノールが含まれています。他にも、全身に酸素を運ぶ役割を持つ鉄分や、眼精疲労に効果があるといわれるアントシアニンもぶどうの3倍以上含まれており、小さな実にかくさんの栄養が詰まっています。

岩手県

全国50%の山葡萄を収穫する 岩手県洋野町を訪れる



岩手県は山葡萄の生産量が多く、全国1位の収穫量を誇ります。岩手県洋野町には山葡萄を栽培している農家は4軒あり、その中の1軒である下重農園さんでは昭和60年頃から山葡萄の生産を始めました。最初は種をまいて栽培を始めましたが1本も実がならず、山から枝をとってきて「さし木」をして育て、徐々に面積を増やしました。安定して収穫できるようになるまで20年程かかったそうです。一般的なぶどうは1本でも実がなりますが、山葡萄にはオスとメスの木がある

ため近くにないと育ちません。そのため、開花期の天候によって収穫量が大きく異なり、実の量に応じて1本ずつ肥料の



量も変えて育てています。山葡萄には日照時間の長さで熟すものと寒さで熟すものの2種類があり、現在では年間約7トン~15トン収穫しています。植え替えの時期により生産量は異なるそうですが、今年は10トンほどの収穫量を見込んでいます。収穫は、最盛期を迎える10月半ばには10人ほどで行い、1日の収穫量は1人あたりおよそ50kg。熟していない緑色の実などを手作業で分けながら収穫するため時間がかかるそうです。下重農園さんではほとんどの作業を手作業で行い、1本1本の木と向き合いながら、愛情の詰まった山葡萄を出荷しています。



山葡萄は1日の寒暖差があると糖度が上がりやすく、糖度を測りながら収穫をしています。下重農園さんでは平均糖度が20度くらいになってから収穫を開始しており、ワインやジュースに加工する際に美味しく仕上がります。



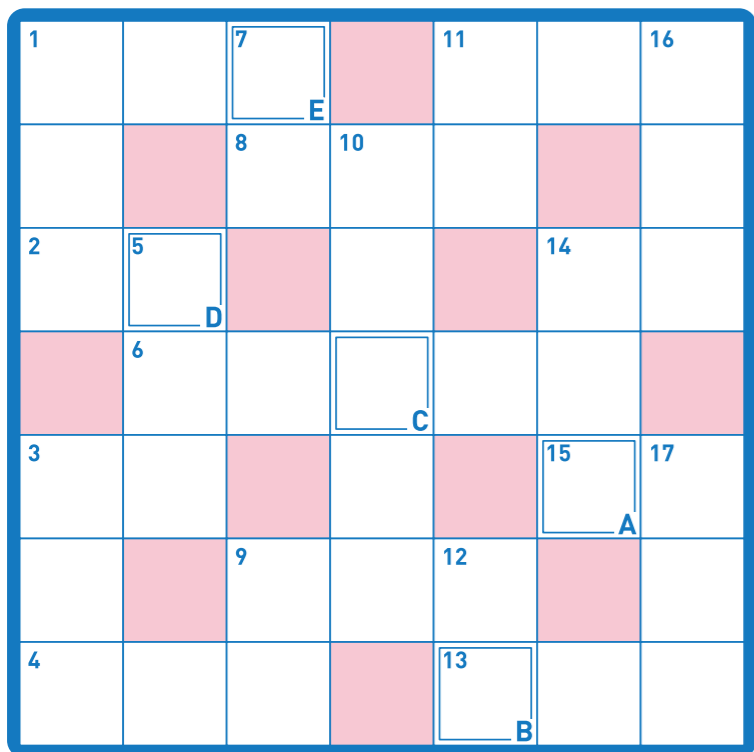
クロスワード パズル

vol. 05

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 年の瀬ですね



答え

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

🔦 **ヨコ** のカギ

- 1 ニワトリの頭にあります。「——にくる」は昭和36年頃の流行語。「頭にくる」という意味です
- 2 ——控除 ——代謝 ——年金
- 3 頬杖をついているときはここを机やテーブルについています
- 4 『——教室』は昭和24年から放送されたNHKのラジオ番組
- 6 淡いグリーン
- 8 茶殻を使って——を掃くと細かいチリなども取れます
- 9 お灸をすえるのに使います
- 11 「もはや——ではない」は昭和31年の『経済白書』に書かれた言葉です
- 13 頭を下げてあいさつ
- 14 そろそろウサギとバトンタッチする十二支
- 15 いとこのお父さん

先月号の答え シュウカク



- 17 大きな類人猿。日本に初めて——が来たのは昭和29年です
昭和30年代初期、電気洗濯機・電気冷蔵庫・テレビ(白黒)は三種の——と呼ばれました
- 16 チャンバラ—— たのきん—— いもきん——
- 14 ヨウカンや旗を数える言葉
- 12 ——プロ ——ダブル ——フォーマル
- 11 『ステキな——』は昭和35年頃にヒットした坂本九の歌。元はアメリカの歌です
- 10 お正月準備でみんなで——つきをしました
- 9 こる——もある体の部分
- 7 年末に家族総出で大——
- 5 わからないなあ。何か——を出してよ
- 3 ウインターシーズン。——五輪
- 1

己書心法



完成イメージ

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



冬来りなば 春遠からじ
苦しい時期を耐え忍べば
幸せな時は必ず訪れる

ご投稿いただいた方の中から

抽選で1名様に12月号の己書原画をプレゼント

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

ご投稿いただいた作品の返却は致しかねますので、写真などでご投稿ください。

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

プレゼント応募締切

12/27 火
まで

ご馳走の日のお食事

24日

純和赤鶏の 山葡萄ブラウンソース弁当



12月のご馳走の日のお食事は「純和赤鶏の山葡萄ブラウンソース弁当」です。

「純和赤鶏」と「山葡萄」は岩手県洋野町産の原料を使用しています。

適度な弾力と噛むほどにコクを感じる旨味の濃い赤鶏のもも肉を食べやすいやわらかさに調整し、ソースと合わせる前に赤鶏を焼くことで肉の旨味を閉じ込めました。山葡萄果汁をデミグラスソースと合わせ、旨味の中に山葡萄の程良い酸味が広がるブラウンソースに仕立てました。

[エネルギー]597kcal [たんぱく質]23.2g [食塩相当量]2.3g



花野菜のポトフ

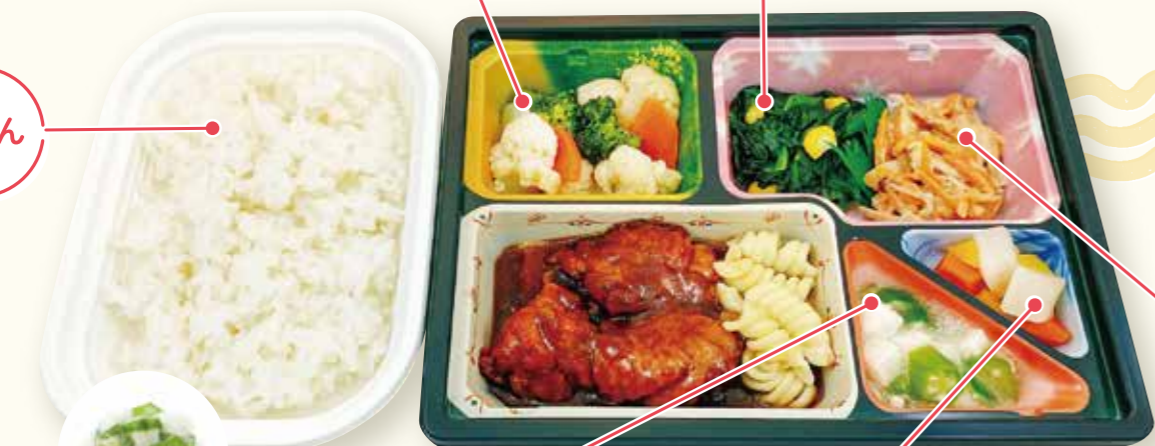
食べやすい大きさにカットしたカリフラワー・ブロッコリー・人参をコンソメと塩でシンプルに仕立てました。



ほうれん草コーンバター

ほうれん草に彩りでコーンを加え、バター味で仕上げました。鶏ガラスープを使用し、味にコクを加えました。

ごはん



青森県産長芋と オクラの和え物

角切りにした青森県産の長芋に刻んだオクラを合わせ、和風出汁ベースで和えました。長芋のサクサクとした歯触りの良い食感を楽しめる一品です。

★【地産外商】青森県産の長芋を使用



カラフルピクルス

大根・人参・黄ピーマンを彩り良くピクルスに仕立てました。ゆずの風味も効いて、さっぱりとした味に仕上がっています。



ごぼうサラダ

ささがきのごぼうを使用し、やわらかく仕上げたサラダです。マヨネーズ風味のドレッシングに胡麻ドレッシングを合わせ、さらにねり胡麻を入れることで、風味豊かな一品に仕立てました。

ふるさと味めぐり

ご馳走の日のお食事 「純和赤鶏の 山葡萄ブラウンソース弁当」 素材の故郷、岩手県洋野町

郷土編

岩手県
洋野町



自然が豊かで山林が面積の約7割を占めている洋野町は、平成18年1月1日、岩手県の旧種市町と旧大野村が合併し誕生しました。岩手県の北東部に位置しており、北は青森県、東は太平洋に面しています。海に面した種市地区は、世界的に有名な昔ながらのヘルメット式潜水“南部めぐり”発祥の地です。また、大野地区で生まれた木工製品は、洋野町の山里文化を代表する特産品で高い評価を得ています。



日本最大のロングトレイル

トレイルとは森林や原野、里山などにある「歩くための道」のことです。青森県八戸市から福島県相馬市をつなぐ全長900kmに及ぶ日本最大のロングトレイルは、「みちのく潮風トレイル」と名付けられており、海の景観をダイナミックに感じるスポットの豊富さが魅力的です。洋野町は沿岸全域がトレイルルートになっており、初心者でも歩きやすいような穏やかなルートになっています。現地を歩くことで、風景や自然の癒し、暮らしの文化などを体感することができます。



海産物が豊富な洋野町

岩手県のウニの水揚げ量は北海道に続いて全国2位で、岩手県の中でも洋野町種市は本州一のウニの産地と言われています。また、ウニだけではなくアワビも獲れるため、ウニとアワビの共煮とも呼ばれる「いちご煮」という郷土料理があり、結婚式などの料理やおもてなし料理として振る舞われています。他にも天然のホヤなども獲ることができ、海産物の宝庫となっています。



美味しい特産物と美しい工芸品

ウニや海藻類などの海の幸だけではなく、特産物のほうれん草を練り込んだ「ほうれん草めん」や、山葡萄から作られたジュースやワインなど、洋野町には美味しい特産物が数多くあります。また、地元の木材を使い一つ一つ手作りの地産地消の工芸品「大野木工」はプレゼントとして購入される方も多く、家庭はもちろん、給食の食器などでも使用されています。



12

2022年



WEB版の
献立表はこちら



お手持ちの携帯電話で
上記QRコードを
読み取ってください

月	火	水	木	金	土	日
11月 28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1月 1



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



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。

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。

今月の地産外商メニュー



2日 20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。



4日 24日
青森県産長芋と
オクラの和え物

角切りにした青森県産の長芋に刻んだオクラを合わせ、和風出汁ベースで和えました。長芋のサクサクとした歯触りの良い食感を楽しめる一品です。



6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ってください。



10日 26日
おほかひ煮

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



14日
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。

丼メニュー



親子丼
[エネルギー] 494 kcal
[食塩相当量] 2.3 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。



31日
夕食

年越し弁当

[エネルギー] 469 kcal
[たんぱく質] 18.0 g
[食塩相当量] 3.1 g
(めんつゆ:1.5gを含む)

年末に「年越し弁当」をご用意いたしました。おそばと相性の良い、海老天ぷらといなり寿司、合鴨スモークを盛り込みました。おそばは、鰹や煮干しなどの出汁を効かせためんつゆでお召し上がりください。



※「おかずのみ」をご利用のお客様は、内容が異なります。詳しくは、直接店舗にお問い合わせください。

1週目

2022年 12月

	昼食	夕食
1 (木)	豚肉のトマトソース ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 高野豆腐の含め煮 ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 480 kcal [たんぱく質] 16.3 g [食塩相当量] 2.4 g	白身魚フライ(タルタルソース) ● 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 ● 一口照り焼きチキン ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 551 kcal [たんぱく質] 16.6 g [食塩相当量] 1.7 g
2 (金)	さば煮付け 付) 味付いんげん ● 切干大根 ● 出汁巻き玉子 ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● ひじきごはん [エネルギー] 570 kcal [たんぱく質] 19.7 g [食塩相当量] 2.4 g	デミグラスソースハンバーグ 付) ペペロンチーノ ● 豆サラダ ● キャベツのコンソメ煮 ● 野菜のマリネ ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 509 kcal [たんぱく質] 16.1 g [食塩相当量] 2.3 g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用
3 (土)	若鶏の塩焼き 付) キャベツと人参の炒め ● ジャーマンポテト ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● おくらの胡麻和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 500 kcal [たんぱく質] 16.2 g [食塩相当量] 1.6 g	いわしかつお節煮 付) 人参煮 ● ささげのお浸し ● 厚焼き玉子(関東風) ● ささがきんぴらごぼう ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 490 kcal [たんぱく質] 18.5 g [食塩相当量] 2.0 g
4 (日)	ぶりの揚げ煮 付) チンゲン菜のお浸し ● ペンネのカレークリーム ● 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] 538 kcal [たんぱく質] 16.7 g [食塩相当量] 1.5 g	豚肉の黒胡椒焼き ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 青森県産長芋とオクラの和え物★ ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 575 kcal [たんぱく質] 16.3 g [食塩相当量] 2.1 g ★【地産外商】青森県産の長芋を使用

	昼食	夕食
5 (月)	金平入り鶏つくね 付)ナポリタン ● 豆ひじき ● さつま揚げと野菜の煮物 ● ほうれん草白和え ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.4g	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ● 小松菜の和え物 ● 出汁巻き玉子 ● 花斗六豆 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.5g
6 (火)	シイラ竜田揚げ(甘酢あん)★ ● コールスローサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 黒豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん ★【地産外商】高知県産のシイラを使用 [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.9g	鶏肉と野菜のカレーソース ● ツナの梅風味パスタ ● ポテトとウインナー ● チンゲン菜と人参のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.8g
7 (水)	麻婆豆腐 ● しゅうまい ● 肉入り野菜炒め ● かにかま入り玉子 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.9g	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● 干し海老入り卵の花 ● がんもと野菜の含め煮 ● おくらのおかか和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.5g
8 (木)	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ひじきの煮物 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● うずら豆 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 438kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.2g	プレーンオムレツ(ミートソース) ● マカロニのクリーム煮 ● 大葉入り豆腐団子 ● ツナとほうれん草の和え物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.1g
9 (金)	豚肉とがんもの含め煮 ● お豆と昆布の煮物 ● 鶏つくねの野菜あん ● 小松菜とちくわの煮浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.8g	いかフライ ● 切干大根 ● 畑のお肉の旨煮 ● 黒豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.9g
10 (土)	スケソウダラ煮付け ● 付)花形人参 ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 厚焼き玉子(関東風) ● 小豆煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.7g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ポテトサラダ ● ラタトゥイユ ● わさび菜おひたし ● おかか佃煮★ ● ごはん ★【地産外商】高知県産のそだがつお節を使用 [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.2g
11 (日)	鶏肉のトマト煮 ● ささげの胡麻和え ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.9g	さば塩焼 付)れんこんの甘酢漬け ● マカロニと卵のサラダ ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 花斗六豆 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g

	昼食	夕食
12 (月)	いわし紀州煮 付)味付いんげん ● ミートボール(柚子おろし) ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 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] 454kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.6g	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ● 干し海老入り卵の花 ● 高野豆腐の含め煮 ● おくらと湯葉のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.4g
13 (火)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● 焼きそば ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 小松菜のお浸し ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.7g	ぶり照焼 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● さつま揚げと野菜の煮物 ● うずら豆 ● 広島菜漬け ● わかめごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.6g
14 (水)	えびカツ ● マカロニのクリーム煮 ● チキンボールのトマトソース ● ささがききんぴらごぼう ● 胡瓜とアカモクの酢の物★ ● ごはん ★【地産外商】新潟県佐渡島産のアカモクを使用 [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 出汁巻き玉子 ● かにかまサラダ ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.8g
15 (木)	肉じゃが ● ツナの梅風味パスタ ● 五目揚げ豆腐 ● 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] 554kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.3g	黄金カレイ煮付け 付)味付いんげん ● しゅうまい ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらの胡麻和え ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.8g
16 (金)	メバル塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● がんもと野菜の含め煮 ● 花斗六豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.5g	麻婆茄子 ● 豆ひじき ● 厚焼き玉子(関東風) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g
17 (土)	豚ヒレかつ ● 小松菜の和え物 ● ポテトとウインナー ● いんげんのピーナッツ和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g	ホキ西京焼き 付)花形人参 ● ミートボール(オニオンソース) ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 小豆煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.4g
18 (日)	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● 豆サラダ ● ラタトゥイユ ● 五目厚焼き玉子 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.1g	炭火焼き鳥 ● ブロッコリーとコーンの和え物 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
19 (月)	ふんわりカニ玉 ● マカロニのクリーム煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 黒豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.7g	あじみりん焼き 付)味付いんげん ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ささがききんぴらごぼう ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 439kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.7g
20 (火)	さば味噌煮 付)人参煮 ● 干し海老入り卵の花 ● 豆腐の中華あん ● おくらのおかか和え ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用 [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.5g	大葉香るささみカツ ● ひじきの煮物 ● キャベツのコンソメ煮 ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g
21 (水)	豚すき煮 ● おかず豆 ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 一口照り焼きチキン ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g	いわし山椒煮 付)花形人参 ● 切干大根 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 小松菜のお浸し ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.7g
22 (木)	カレイの唐揚げ ● マカロニと卵のサラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.8g	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● かぼちゃの田舎煮 ● チキンボールのトマトソース ● 大豆ちりめん ● 広島菜漬け ● ごはん 12月22日は、「冬至」です。「かぼちゃの田舎煮」をお楽しみください。 [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.0g
23 (金)	鶏肉のチーズクリームソース ● ポテトサラダ ● 出汁巻き玉子 ● ほうれん草のごま和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.9g	銀ひらす照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 焼きそば ● がんもと野菜の含め煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g
24 (土)	ぶり煮付け 付)花形人参 ● ひじきの煮物 ● 大葉入り豆腐団子 ● 花斗六豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.9g	純和赤鶏の山葡萄ブラウンソース弁当 ★ご馳走の日★ 内容はP.9をご覧ください [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g
25 (日)	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ● お豆と昆布の煮物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 小松菜のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.1g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● しゅうまい ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 若布と干し海老の当座煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
26 (月)	めばる白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● 切干大根 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらの胡麻和え ● おかか佃煮★ ● 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] 432kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.7g	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ● スクラブルエッグ(人参) ● ポテトとウインナー ● 黒豆 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.7g
27 (火)	麻婆茄子 ● 小松菜の和え物 ● 高野豆腐の含め煮 ● 大豆ちりめん ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.3g	さわら塩焼 付)花形人参 ● マカロニのクリーム煮 ● 豆腐の中華あん ● 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] 508kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.6g
28 (水)	白糸だらの照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 焼きそば ● 畑のお肉の旨煮 ● わさび菜おひたし ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.8g	メンチカツ ● 干し海老入り卵の花 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.4g
29 (木)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● ペンネのカレークリーム ● がんもと野菜の含め煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.6g	メバル煮付け 付)味付いんげん ● ひじきの煮物 ● 出汁巻き玉子 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.9g
30 (金)	いわしかつお節煮 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● ささみフライ(梅入り) ● 小豆煮 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.9g	豚肉と木耳の炒り卵 ● ミートボール(柚子おろし) ● ラタトゥイユ ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g
31 (土)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツのコンソメ煮 ● おくらと湯葉のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.3g	そば 年越し弁当 ● 海老天ぶら ● いなり寿司 ● おかず豆 ● 合鴨スモーク ● めんつゆ [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 3.1g (めんつゆ:1.5gを含む)

どれだけ泣けば涙を止められるんだろう。そんなくだらない考えが頭の中をぐるぐると巡る。先の見えない不安と、未だかつて感じたことのない孤独感で、背中に冷たさを感じる。私は泣きながら朝を迎えたのでした。

あらためて主治医から詳しい説明を受けるため、主人に仕事を休んでもらい病院に。先生は診断結果と今後の治療方針について、画像で見せたり、図に書き出したりして丁寧に説明



ください」

先生はパソコンの画面から目を離し、体の正面をしっかりと私たちに向け、そう話してくれました。

会計待ちをしているロビーで、主人は大きく息を吐き、天井を見上げました。

「ああ…緊張した」

「ありがとう。あなたが冷静でいてくれたから、私は安心だった。でも本当は緊張していたのね」

「うん、心臓が口から飛び出しそうだった…。でも、もう大丈夫だ。敵の正体は見えた！一緒に戦ってくれる戦友も手に入れた。僕たちは一つのチームなんだ」

「まるでゲームみたいね」

主人は私の頭を胸に引き寄せ、そっと撫でてくれました。また涙が溢れてしまう。でもこれは悲しみや不安の涙なんかじゃない。安堵の涙なんだ。私は一人じゃない。これから、この先も、この胸に寄りかかっていいんだ。甘えてもいいんだ。泣いてもいいんだ。

「ねえ、今夜はいつもの居酒屋に寄っていかない？温

してくれました。主人は一言一句聞き漏らすまいとメモを取り、用意してきた質問を投げかけます。手術後はどれくらいで退院できるのか？薬の副作用が日常生活に及ぼす影響は？旅行には行けるのか？お酒は飲んでもいいのか？更には犬の散歩には行っているのか？なんてことも聞いています。先生は嫌な顔ひとつせず、真摯に向き合い丁寧に答えてくれました。

「我慢することなんて何もありません。奥様がやりたいと思うことを、無理のない程度で今まで通りにしてOK。そのために全力でサポートします。奥様は一人じゃない。今日から僕たちは一緒に戦う戦友だと思って

かいおでんが食べたいわ」

「いいねえ、熱燗で一杯といこうじゃないか」

私は主人の腕に手を回し、体を寄せて歩きました。少し照れくさそうにしながらも、ゆっくりと歩いてくれる、その優しさを腕からたっぷりと感じながら。

(つづく)



おせち料理

特選
宅配クック123の

ご予約承り中



吉祥
きつしよう

参の重

式の重

巻の重

39品 25,000円(税込)
23,149円(税抜)

3~4人前 お重サイズ 257mm×196mm×183mm/3段

エネルギー	3352kcal	炭水化物	316.1g
たんぱく質	257.0g	食塩相当量	25.1g
脂質	123.9g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

巻の重 鹿児島県産鰯照焼、いか松笠ウニ焼、北海道産帆立旨煮、紅白市松蒲鉾、伊達巻、味付焼筍、国産車海老、紅鮭昆布巻、海老のぶりぶりサラダ、海老陣笠、田作り、徳島県産なるときんとん、渋皮栗甘露煮

式の重 黒糖ローストポーク、オーロラカスタード、カニテリーヌ、くるみ甘露煮、北海道産味付数の子、あわび旨煮、ズワイ蟹爪、紅白なます、こはだ酢漬、丹波篠山産黒豆、たたきごぼう、梅人参旨煮、寿高野豆腐、北海道産味付いくら

参の重 若桃甘露煮、ポークパストラミ、甘鯛柚庵焼、あんずさわやか煮、瀬戸内産真蛸旨煮、宮崎県産若鶏塩麹焼、サーモントラウトスモーク、サーモン彩りテリーヌ、焼湯葉、牛肉ごぼう巻、柚子貝柱、近江牛しぐれ煮

あわびやズワイ蟹、近江牛など、山海のご馳走を、色彩豊かに盛り込みました。素材や産地にこだわった、一年の始まりにふさわしい三段の豪華なお重です。

定番の食材を豊富に盛り付け。お正月の食卓が華やぎます。



27品 6,580円(税込)
6,093円(税抜)

1~2人前 お重サイズ 257mm×196mm×79mm/1段

エネルギー	1160kcal	炭水化物	108.3g
たんぱく質	79.2g	食塩相当量	8.8g
脂質	45.3g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

寿高野豆腐、味付焼筍、帆立旨煮、梅人参旨煮、焼湯葉、椎茸旨煮、合鴨スモーク、子持いか旨煮、国産若鶏西京焼、きんとん、栗甘露煮、若桃甘露煮、黒豆、マーブルチーズ キウイ、マーブルチーズ イチゴ、くるみ甘露煮、紅白なます、味付いくら、紅白市松蒲鉾、伊達巻、祝い海老、田作り、味付数の子、鰯照焼、たたきごぼう、サーモントラウトスモーク、鯖けんちん巻

見た目にも鮮やかな伝統の味の数々を、三段のお重いっぱいに取り揃えました。

38品 11,000円(税込)
10,186円(税抜)

2~3人前 お重サイズ 196mm×196mm×185mm/3段

エネルギー	2252kcal	炭水化物	257.3g
たんぱく質	145.5g	食塩相当量	17.6g
脂質	72.2g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

巻の重 きんとん、渋皮栗甘露煮、紅白なます、穴子きぬた巻、たたきごぼう、祝い海老、小鯛ひしお焼、たご照焼、梅人参旨煮、帆立旨煮、焼湯葉、若桃甘露煮、くるみ甘露煮、黒豆

式の重 日向夏あみ笠、大根焙煎胡麻サラダ、合鴨スモーク、サーモントラウトスモーク、南瓜カステラ、牛肉とごぼうのしぐれ煮、寿高野豆腐、味付焼筍、椎茸旨煮、にしん昆布巻、田作り、紅白市松蒲鉾、あんずさわやか煮、宇治抹茶ようかん

参の重 真鱧子昆布、海老サラダ、国産若鶏西京焼、伊達巻、味付数の子、味付いくら、西尾抹茶のフロマージュ、甘鯛柚庵焼、鳴門金時芋レモン煮、クランベリーポーク



初夢
はつゆめ

参の重

巻の重

式の重

栄養価の調整が必要な方や噛む力が弱くなった方向けのおせち料理

カロリー・塩分調整おせち 38品 7,590円(税込)
1人前 7,028円(税抜)

お重サイズ 166mm×166mm×107mm/2段 ※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

エネルギー	963kcal	炭水化物	94.1g
たんぱく質	63.7g	食塩相当量	7.6g
脂質	37.0g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに



巻の重

巻の重

巻の重 蒲鉾 紅、蒲鉾 白、にしん昆布巻、たご照焼、花斗六豆、味付数の子、伊達巻、合鴨スモーク、祝い海老、きんとん、渋皮栗甘露煮、椎茸旨煮、味付焼筍、カニ信田巻、焼湯葉、寿高野豆腐、菜の花お浸し、梅人参旨煮、黒豆、鳴門金時芋レモン煮、宇治抹茶ようかん

式の重 クランベリーポーク、田作り、いか松笠ウニ焼、帆立旨煮、伊予柑蒸し鶏、あんずさわやか煮、若桃甘露煮、たらこ旨煮、牛肉とごぼうのしぐれ煮、たたきごぼう、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、くるみ甘露煮、サーモントラウトスモーク、紅白なます、味付いくら、鰯照焼

たんぱく・塩分調整おせち 35品 7,590円(税込)
1人前 7,028円(税抜)

お重サイズ 166mm×166mm×107mm/2段 ※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

エネルギー	1247kcal	カリウム	1415mg
たんぱく質	38.3g	リン	532mg
脂質	36.5g	食塩相当量	4.8g
炭水化物	197.5g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに



巻の重

巻の重

巻の重 きんとん、渋皮栗甘露煮、栗甘露煮、紅白なます、味付いくら、味付数の子、たたきごぼう、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、味付焼筍、椎茸旨煮、菜の花お浸し、梅人参旨煮、伊達巻、合鴨スモーク、豚肉市松、花斗六豆、サーモントラウトスモーク

式の重 鳴門金時芋レモン煮、スイーツキューブマンゴー、蒲鉾 紅、蒲鉾 白、あんずさわやか煮、くるみ甘露煮、スイートポテトロール、田作り、若桃甘露煮、黒豆、にしん昆布巻、ドライトマト赤ワイン煮、蟹入り団子、雪下人参とオレンジのケーキ、市松錦玉子、チーズ入り挽肉の肉巻、桃の三色チーズ

やわらかいおせち料理(和-なごみ-) 噛む力が弱くなった方向けのやわらかおせち。

16品 2,500円(税込)
1人前 2,315円(税抜)

お重サイズ 201mm×143mm×46mm/1段 ※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

エネルギー	467kcal	炭水化物	56.9g
たんぱく質	17.8g	食塩相当量	1.9g
脂質	18.7g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび



巻の重

巻の重 伊達巻、ソフト蒲鉾 紅、ソフト蒲鉾 白、ほうれん草ムース、魚すり身の照焼、やわらか昆布巻、スイートポテトロール、きんとん、味付いくら、黒豆、祝い海老ムース、梅型ようかん、南瓜カステラ、出汁巻玉子、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)

おせち料理に関するお問い合わせは、店舗までお願いいたします。

- ◆お届けは12月31日となります。
- ◆お料理は必ず冷蔵保存してください。
- ◆お料理は1月2日までに召上がりください。
- ◆お料理内容は変更できません。
- ◆飾り物や魚の骨(製造時細心の注意を払って取り除いております)などもございますので、充分にお気をつけください。
- ◆写真は盛り付け例です。お届けする商品とは異なる場合がございます。
- ◆販売個数に限りがございますので売り切れの際はご容赦ください。