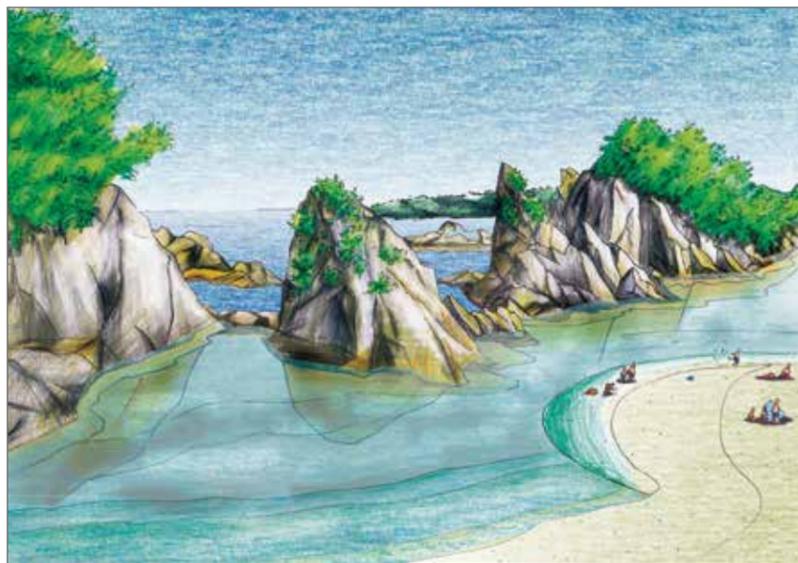


抽選で毎月**200**名様に

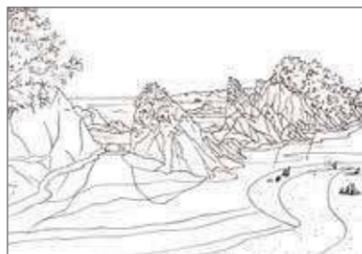
大人のための**123ぬりえ** プレゼント!

難易度
☆☆☆

宅配クック123オリジナルの「ぬりえ」をプレゼントいたします。
今月は「浄土ヶ浜(岩手県)」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

シンプルな配置の絵画ですが、カラーリングが難しいぬりえです。浄土ヶ浜の白く尖った流紋岩の岩肌の色、松の緑、そして群青の青のコントラスト。色を重ねながら表現します。

スポット紹介

「さながら極楽浄土のごとし」とも称される岩手県宮古の代表的な景勝地です。白い岩肌は約4,400万年前にマグマの働きによりできた流紋岩です。海は透明度が高く、穏やかな風景を楽しめます。

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

2023年
8月31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。(2023年9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

2023年8月

Vol.112

発行/株式会社ニッポンライフイベント 〒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/アールファクトリー株式会社 〒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

2023

8

vol.112

特集

心配りを大切に
地域の広範囲へお食事をお届けする あいち南店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

お弁当をお届けする真の目的は
ご利用者様に会いに行くということ

改めて会いに行く仕事

5月の話ではございますが、岡山県にある宅配クック123倉敷中央店を訪問し、配達業務を担当させていただきました。コロナ禍でご利用者様に直接会いに行くことを断念していましたが、収束に向かいつつあるという情勢と、マスクやアルコール消毒などの感染対策をしっかりと行いながら訪問し、久しぶりの配達業務でご利用者様の様子を伺うことができ良かったです。



本誌「あはは」を手に持ってご挨拶させていただくと、「93歳になって、いつどうなるかは分らんけど、おたくの弁当で肌もツヤツヤしてるわ」と冗談めかして笑ってくれた男性のご利用者様や、「せっかく来てくれてるのに、表の草の手入れもしてないわ」と慌てた様子の女性のご利用者様、お布団ですやすやすと寝ておられるご利用者様もいました。配達のあるときはご利用者様との会話が1番の楽しみで、配食事業が「会いに行く仕事」であることを実感できる瞬間です。併せて、ご利用者様と共に支え合うことが、より安心な生活に繋がるように感じます。今後も原点回帰をしながら、今回のように様々な店舗のご利用者様に会いに行けたらと思います。

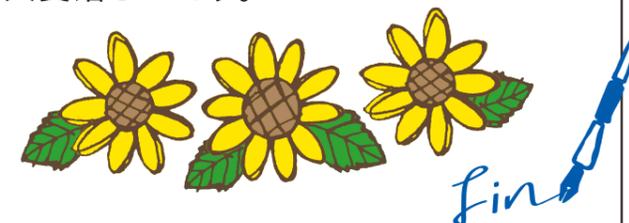


スタッフと想いを共に

また別日ではございますが、倉敷中央店のスタッフの方々に事業理念聴講会を開催させていただき、午前・午後・夕刻と3部構成で計28名のスタッフの方々にご参加いただきました。聴講会では23年以上前の配食事業の原風景、断れなかったことから創られた事業であることや、お惣菜や容器の形に込めた想い等、事業の源流にある思想についてお話させていただきました。



お弁当であればたくさん売れることを願いますが、お食事であれば体と心の栄養を想うものです。配食事業は常に後者でなければ意味を成さず、それは空腹を満たすという意識ではなく、ご利用者様や離れて暮らすご家族の安心を満たす意識のように感じます。そしてスタッフの方々にもやり甲斐を感じていただき、一人ひとりの力が、地域への貢献に繋がれば、大変素敵なことだと思います。全国の宅配クック123で働くスタッフの皆さまに聴講会を行うのは難しいかもしれませんが、この想いがスタッフの皆さまに伝わり、その地域やご高齢者への貢献の一助になれば大変嬉しいです。



全国のお店めぐり



心配りを大切に
地域の広範囲へお食事をお届けする あいち南店



あいち南店の特徴

宅配クック123あいち南店は、2016年4月にオープンし、今年で8年目を迎えました。オープンしたきっかけは、オーナー自身が「親孝行できなかった」と思っていたことから。社会に恩返しができる仕事をしたいと思っていた時に、宅配クック123に出会ったそうです。お客様が自分の親と同世代であるため、お客様のことを「自分の親」という想いで配達されています。現在のスタッフの人数は44名。新型コロナウイルスが蔓延したときは体温管理やマスクの着用だけでは



なく、消毒液の所持やお客様との接触時間など、「絶対にお客様に感染させない」という強い決意がスタッフ同士の結束力を強めたそうです。また、配達地域の各市と「見守り協定」を締結し行政と連携したり、ケアマネジャーや民生委員を対象にした勉強会・試食会を積極的に開催したりすることで、地域貢献へ繋がるような活動も実施されています。

生活お役立便を実施

宅配クック123あいち南店は配達地域が広く、市街地から離れたところに住む方もいらっしゃいます。特に買い物に行くのも困難な山間地などに住むお客様には、ヨーグルトやお茶、おむつなどの日常に必要なものをお弁当と一緒にお届けする「生活お役立便」の取り組みが重宝されているそうです。また、配達の際には、お客様が安心して受け取れるように必ず笑顔でお声掛けするだけでなく、お弁当をテーブルやベッドサイドまで持って行ったり、電球の交換やエアコンの温度を確認したりと、お客様にあった対応を心掛けておられます。他にも、デイサービス等でお弁当を手渡しできなかった認知症のお客様には、必ず後から「お弁当を食べてくださいね」と電話をすることで食べ忘れを防いでいるそうです。お客様の俳句やクイズなどの回答を掲載する店舗新聞をお配りするなど、お客様に楽しん



でいただけるような取り組みも実施されています。以前、お配りした塗り絵をととても丁寧に仕上げられたお客様が、ご病気で足が不自由なのにも関わらず、スタッフに見せるために玄関まで自力で歩いて来られたことがあったそう。その姿を見て、お弁当だけではなく他の楽しみも通して生き生きとされている姿にととても感動されたとのことでした。

今後は、配達地域でお食事が必要な高齢者に漏れなくお弁当を届けられる体制を整えながら、日常生活に不便を感じないように生活お役立便も活用していくことを目指されています。

店長からのメッセージ

宅配クック123のお食事は食べきれぬ量で栄養をととても重要視しています。また、おかずの種類も豊富。ご利用者様に最適なお食事を通して、1日でも長く健康でお元気に過ごすことのできるお手伝いができたら幸いです。ケアマネジャー様・行政との連携をさらに推進し、健康寿命の伸長やご利用者様の生活のお役に立てるよう努めて参ります。

地元の老舗店をご案内

七福醸造



1951年(昭和26年)創業の白だし・白醤油製造会社。1978年、料理人の意見を参考に日本で初めて「白だし」を開発。こだわりの有機白醤油に厳選素材の出汁などを合わせた白だしをその日の気温や湿度に合わせて調整し最高の状態で製造しています。

WEB <https://www.7fukuj.co.jp/>

オンラインショップ [味とこころ]
<https://ajitokokoro.jp/?advc=41>

東西南北が「水」に囲まれた 三英傑の出身地 歴史的にも濃く、豊かな食文化も魅力

碧南市は、県庁所在地の名古屋市から40km圏内に位置しており、北は油ヶ淵、東は矢作川、西・南は衣浦港と、周囲を水に囲まれています。市内には醤油蔵が6つ、みりん蔵が4つ、味噌蔵が1つ、酒蔵が2つあり、白しょうゆ発祥の地や日本最古のみりん蔵もある、醸造が盛んな地域です。

また、愛知県は三英傑と呼ばれる織田信長・豊臣秀吉・徳川家康の出身地で、碧南市にもゆかりの地がたくさんあり、風情ある街並みや歴史観光を楽しむことができます。

農業や漁業も盛んで、にんじん、たまねぎ、かんしょ(さつまいも)、いちじくは名産品となっており、漁港ではいわし、しらす、とり貝なども水揚げされています。東西南北を水に囲まれた地の利を最大限に活かした農水産物から加工品で、碧南市の豊かな食文化を支えています。



100円ですべての遊具に乗れる 明石公園

休日は親子で賑わう碧南市の明石公園は、衣浦港を一望できる高さ30mの大観覧車やゴーカート、メリーゴーランドなどの子供が楽しめる乗物だけではなく、フィールドアスレチック、パターゴルフ場などもあり大人も楽しむことができます。また、春には約250本のソメイヨシノが咲き、列車に乗って桜のトンネルをくぐることもできます。

野菜の収穫体験ができる「あおいパーク」

農業と食と健康をテーマにした農業と消費者を結ぶ体験型交流施設で、旬の野菜のもぎとり体験ができる体験農園や産直市、ハーブ風呂やレストランなどがある施設です。



約260種類が飼育される「碧南海浜水族館」

全国各地から集められた約260種、4,000尾の魚が泳ぐ水族館。2005年開催の「愛・地球博」の際、碧南市のフレンドシップ国であるクロアチアより寄贈されたドラゴンズベビー(ホライモリ)は、日本ではここでしか見ることができない生物です。

日本三体毘沙門の一体が祀られる「妙福寺」

日本三体毘沙門の1つで聖徳太子作といわれる「志貴毘沙門天」が祀られており、商売繁盛、家内安全などで多くの参詣者が訪れます。また、徳川家康が武運祈願したといわれることから、勝運の神・毘沙門さんとしても親しまれています。



毎年初夏に開催される「花しょうぶまつり」

愛知県最大の自然湖沼「油ヶ淵」の北岸に位置する18,000㎡の敷地を持つ公園に、80品種・13,000株の花しょうぶが植えられています。碧南市では桜まつり、藤まつり、花しょうぶまつりを碧南3大花まつりとし、お祭りの時期には屋台やお茶会が開催されています。

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！

123のぬりえのおかげで
ぬりえが好きになりました

ぬりえをするようになり、
色えんぴつを購入しました



御殿場店 工藤久子さん



御殿場店 仲井民夫さん



大館店 長根山サロンの皆さま



岡崎中央店 鈴木覚さん



豊橋店 金原洋子さん



北総店 篠原さん



古河店 塚田昭子さん



北総店 鈴木千代子さん



北総店 鈴木千代子さん



神戸中央区店 高淵春樹さん



神戸中央区店 高淵春樹さん



瀬戸店 柴田さん



桑名店 丹羽禮子さん



北総店 篠塚幸子さん



あいち南店 早川良子さん



豊橋店 河村ともさん



茨木店 川上ゆかりさん



村上千んぎち堂店 佐藤節子さん



あいち南店 早川良子さん



岡崎中央店 鈴木覚さん



茨木店 川上ゆかりさん



福岡南・城南店 三浦静子さん



北総店 篠原さん



町田・青葉店
加藤一興さん



町田・青葉店
森浩一郎さん



江戸川店
皆川栄子さん



朝霞・戸田店
秋元希依子さん



桑名店
丹羽禮子さん

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。

おたより募集

テーマ **好きな麺料理**



だんだんと気温が上がって暑くなってきましたね。
こんな時には冷たい麺類が大活躍ですが、皆さまのお好きな麺料理は何ですか？
こだわりのポイントなどエピソードをお寄せください。



本紙に随時、掲載させていただきます

ご馳走の🍷のお食事

17日

宮城県産森林どりのつくね弁当

8月のご馳走の日のお食事は、「宮城県産森林どりのつくね弁当」をご用意しました。
 旨みが凝縮した宮城県産の森林どりを使用し、
 豆腐・玉ねぎ・卵を合わせることでやわらかい食感のつくねに仕上げました。
 醤油ベースの甘めのタレを絡めた一品です。付け合わせに椎茸旨煮を添えました。

[エネルギー]535kcal [たんぱく質]17.9g [食塩相当量]2.8g

ハムマカロニサラダ

マヨネーズ風味のドレッシングにチキンコンソメ等を加えて味付けした、コクのあるマカロニサラダです。ハムと人参の赤色、コーンの黄色で彩り良く仕上げました。

かぼちゃの田舎煮

砂糖・醤油・出汁等で薄味に仕立てました。かぼちゃのホクホクとした食感と甘みを楽しめる一品です。

おぐらの胡麻和え

風味豊かな胡麻に豆乳を加えることで、まるやかな味に仕立てました。おぐらの緑色に人参の赤色で彩りを添えています。

ごはん

胡瓜とツナの酢の物

胡瓜に旨味のあるツナを合わせて酢の物を作りました。酢・砂糖・食塩をベースにシンプルな味付けにしました。

あみ佃煮

あみを甘めの味付けでやわらかく炊き上げました。

こだわり食材を使ったお弁当のおかずをご紹介 献立ピックアップ

17日 宮城県産 森林どりのつくね弁当

森林のエキスで育てられる森林どり



国産広葉樹の樹皮をはがして350℃前後で2~3週間かけて蒸し焼きにし、粉末加工された「樹皮炭」と抽出された「木酢液」を混合することで森林のエキスが出来上がります。この森林のエキスを鶏の飼料に配合することで、鶏自身の腸内環境を改善し健康体質となり、肉質が良くなり美味しい鶏肉になります。



森林どりは、宮城県・岡山県・宮崎県の3か所のみで生産されており、緑豊かな産地から全国へ届けられています。



宮城県産 森林どりについて

日本で流通している鶏肉は、大きく分けると「地鶏」「銘柄鶏」「ブロイラー」の3種類となっており、その中でも「銘柄鶏」は、飼料や飼育環境などに工夫を加えて飼育されており、一般的なブロイラーよりも味や風味などが改良された鶏です。森林どりはこの銘柄鶏の一種で、成長過程に合わせて飼料の配合や量を変えるなど、飼育から製造加工までの一元管理の結果誕生した安心安全な国産鶏肉です。

ビタミンEが豊富な鶏肉

森林どりの特長の1つにビタミンEが豊富であることが挙げられ、その量は一般的な鶏肉と比べて、もも肉ではおよそ1.8倍、むね肉では3倍以上含まれています。(2022年7月分析結果より)ビタミンEは、動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下など生活習慣病の予防や、細胞の酸化を防ぐため老化防止



にも効果があると言われています。脂溶性ビタミンであるビタミンEは、炒めものなど油脂と一緒に摂取することで吸収率が高くなると言われている栄養素です。

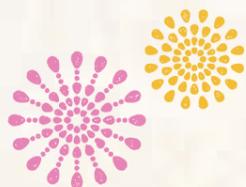
森林どりをつくねにしてお届け

森林どりは保水性が高くジューシーで、旨みも強いので、どのように調理しても他の食材と調和する鶏肉です。また、鶏特有のくさみが少ないので、においが気になる方にも食べやすいのが特長です。今月のご馳走の日のお食事は、『宮城県産森林どりのつくね』です。あっさりした味でたんぱく質が豊富なむね肉と、脂がのっけていてジューシーなもも肉を使用し、醤油ベースのたれで味付けをしました。この機会にぜひ、お召し上がりください。





8 2023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
7月30 🍦 6 🌞 豚肉と野菜のガーリック風味 🌙 あじ西京焼き 13 🌞 麻婆豆腐 🌙 炭火焼き鳥 20 🌞 鶏肉と蓮根のチリソース 🌙 銀ひらす照焼き 27 🌞 白身魚フライ(タルタルソース) 🌙 トマトソースハンバーグ	31 💣 7 🌞 にしん甘辛煮 🌙 若鶏から揚げ 14 🌞 デミグラスソースハンバーグ 🌙 さば味噌煮 21 🌞 カツオ竜田揚げ(甘酢あん) 🌙 豚肉と野菜のガーリック風味 28 🌞 若鶏の塩焼き 🌙 あじみりん焼き	1 🌞 いわし紀州煮 🌙 若鶏の味噌焼き 8 🌞 鶏肉の炊き合わせ 🌙 ふんわりカニ玉 15 🌞 いかフライ 🌙 豚肉のトマトソース 22 🌞 鶏肉とインゲンのオイスターソース 🌙 赤魚塩焼き 29 🌞 さば煮付け 🌙 チキンカツ	2 🌞 トマトソースハンバーグ 🌙 えびカツ 9 🌞 さば塩焼き 🌙 豚肉の生姜風味 16 🌞 鶏肉と茄子の黒酢あん 🌙 メバル白醤油風味焼き 23 🌞 ぶりの揚げ煮 🌙 和風おろしソースハンバーグ 30 🌞 プレーンオムレツ(ミートソース) 🌙 豚肉の葱塩ソース	3 🌞 メバル塩焼き 🌙 蓮根と豚肉のコチジャンソース 10 🌞 鶏ごぼうフライ 🌙 いわしかつお節煮 17 🌞 あじ塩焼き 🌙 宮城県産森林どりのつくね 24 🌞 茄子と大豆ミートのカレー風味 🌙 カジキカツ 31 🌞 白糸だらの照焼き 🌙 鶏肉の炊き合わせ	4 🌞 大葉香るささみカツ 🌙 スケソウダラ煮付け 11 🌞 赤魚白醤油風味焼き 🌙 チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) 18 🌞 豚肉の葱塩ソース 🌙 牛すき焼き風コロッケ 25 🌞 ホッケみりん焼き 🌙 鶏肉と野菜の和風醤油煮 9月1 🍎	5 🌞 厚揚げとそぼろの彩り炒め 🌙 鶏肉ねぎ塩ダレ 12 🌞 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 🌙 カレイの唐揚げ 19 🌞 サーモンバーグ 🌙 麻婆茄子 26 🌞 豚肉の生姜風味 🌙 カツオ煮付け 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



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



3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。



11日 19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。



27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。

1週目

2023年 8月

	昼食	夕食
1 (火)	いわし紀州煮 付)人参煮 ● 蓮根そぼろ ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● うずら豆 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.5g	若鶏の味噌焼き ● ミートボール(柚子おろし) ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● キャベツのマリネ ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g
2 (水)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 豆サラダ ● 出汁巻き玉子 ● わさび菜おひたし ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.4g	えびカツ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● ポテトとウインナー ● ツナマヨコーン ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.6g
3 (木)	メバル塩焼き 付)味付いんげん ● さつまいもの甘煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらの胡麻和え ● おかか昆布★ ● ごはん [エネルギー] 434kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.6g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用	蓮根と豚肉のコチジャンソース ● マカロニのクリーム煮 ● がんと野菜の含め煮 ● 大豆ちりめん ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g
4 (金)	大葉香るささみカツ ● 切干大根 ● 花野菜のポトフ ● 小豆煮 ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 574kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.9g	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ● ささげのお浸し ● 厚焼き玉子(関東風) ● ごぼうサラダ ● 赤ずいきの酢の物 ● ひじきごはん [エネルギー] 437kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.5g
5 (土)	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● ツナの梅風味パスタ ● チキンボールのトマトソース ● いんげんのピーナッツ和え ● そら豆 ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.2g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● 干し海老入り卵の花 ● キャベツのコンソメ煮 ● 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] 492kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.9g
6 (日)	豚肉と野菜のガーリック風味 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 高野豆腐の含め煮 ● 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] 472kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.9g	あじ西京焼き 付)味付いんげん ● ポテトサラダ ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 花斗六豆 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.5g

	昼食	夕食
7 (月)	にしん甘辛煮 付)人参煮 ● しゅうまい ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 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] 532kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.8g	若鶏から揚げ 付)ペペロンチーノ ● 蓮根そぼろ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.2g
8 (火)	鶏肉の炊き合わせ ● お豆と昆布の煮物 ● ポテトとウインナー ● おくらのおかか和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.3g	ふんわりカニ玉 ● ペンネのカレークリーム ● 鶏さつま揚げ ● わさび菜おひたし ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.8g
9 (水)	さば塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ひじき煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 人参しりしり ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.1g	豚肉の生姜風味 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● ラタトゥイユ ● ささみの梅肉和え ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.0g
10 (木)	鶏ごぼうフライ ● マカロニと果物のサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 五目厚焼き玉子 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 578kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.8g	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● ミートボール(柚子おろし) ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.2g
11 (金・祝)	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● さつま芋煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 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] 451kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.2g ★【地産外産】徳島県鳴門産のわかめを使用	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● おかず豆 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ツナマヨコーン ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.0g
12 (土)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● 小松菜の和え物 ● がんもと野菜の含め煮 ● 黒豆 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.7g	カレーの唐揚げ ● マカロニと卵のサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.0g
13 (日)	麻婆豆腐 ● 豆ひじき ● 鶏さつま揚げ ● おくらと湯菜のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.0g	炭火焼き鳥 ● 焼きそば ● ポテトとウインナー ● 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] 520kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g

	昼食	夕食
14 (月)	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● キャベツのコンソメ煮 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.3g	さば味噌煮 付)花形人参 ● 切干大根 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 一口照り焼きチキン ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g
15 (火)	いかフライ ● ミートボール(オニオンソース) ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 小松菜のお浸し ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g	豚肉のトマトソース ● 豆サラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g
16 (水)	鶏肉と茄子の黒酢あん ● マカロニのクリーム煮 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 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] 503kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.6g	メバル白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● さつまいもの甘煮 ● 五目揚げ豆腐 ● わさび菜おひたし ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.6g
17 (木)	あじ塩焼き 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 畑のお肉の旨煮 ● 小豆煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g	宮城県産森林どりのつくね弁当 +ご馳走の日+ 内容はP.9をご覧ください 
18 (金)	豚肉の葱塩ソース ● 干し海老入り卵の花 ● ラタトゥイユ ● かにかま入り玉子 ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g	牛すき焼き風コロケ ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● 黒豆 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g
19 (土)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● ポテトサラダ ● ささみフライ(梅入り) ● 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] 552kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.5g	麻婆茄子 ● しゅうまい ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g ★【地産外産】徳島県鳴門産のわかめを使用
20 (日)	鶏肉と蓮根のチリソース ● 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 ● 大豆ちりめん ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.8g	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ● ひじき煮 ● 出汁巻き玉子 ● おくらのおかか和え ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
21 (月)	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 花斗六豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.2g	豚肉と野菜のガーリック風味 ● マカロニのクリーム煮 ● チキンボールのトマトソース ● 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] 500kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.3g
22 (火)	鶏肉とインゲンのオイスターソース ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 五目厚焼き玉子 ● 胡瓜の生姜漬け ● 枝豆と小エビごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 3.0g	赤魚塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● さつまいもの甘煮 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ささがききんぴらごぼう ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.5g
23 (水)	ぶりの揚げ煮 付)チンゲン菜のお浸し ● コールスローサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.4g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● お豆と昆布の煮物 ● がんもと野菜の含め煮 ● ツナとほうれん草の和え物 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.4g
24 (木)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● 切干大根 ● 鶏さつま揚げ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.1g	カジキカツ ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 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 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g
25 (金)	ホッケみりん焼き 付)味付いんげん ● 焼きそば ● 高野豆腐の含め煮 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ● ミートボール(オニオンソース) ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらと湯葉のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.2g
26 (土)	豚肉の生姜風味 ● 豆ひじき ● 出汁巻き玉子 ● いんげんのピーナッツ和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.1g	カツオ煮付け 付)花形人参 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● うずら豆 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.2g
27 (日)	白身魚フライ(タルタルソース) ● 蓮根そぼろ ● ポテトとウインナー ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 16.2g [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 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツのコンソメ煮 ● ツナマヨコーン ● 胡瓜とアカモクの酢の物★ ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.2g

★【地産外産】新潟県佐渡島産のアカモクを使用

	昼食	夕食
28 (月)	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ● 豆サラダ ● ラタトゥイユ ● おくらのおかか和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.5g	あじみりん焼き 付)味付いんげん ● 小松菜の和え物 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 小豆煮 ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.6g
29 (火)	さば煮付け 付)花形人参 ● ひじき煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.9g	チキンカツ ● おかず豆 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 人参しりしり ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.8g
30 (水)	プレーンオムレツ(ミートソース) ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 大葉入り豆腐団子 ● キャベツのマリネ ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g	豚肉の葱塩ソース ● 焼きそば ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ささがききんぴらごぼう ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.0g
31 (木)	白糸だらの照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● お豆と昆布の煮物 ● 肉入り野菜炒め ● おくらと湯葉のお浸し ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 444kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉の炊き合わせ ● ポテトサラダ ● 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 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g



井メニュー



チキンカレー
[エネルギー] 518 kcal
[食塩相当量] 2.4 g



カツ丼
[エネルギー] 526 kcal
[食塩相当量] 2.6 g

※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。
※井メニューの価格は594円(税込)です。



色鉛筆の面白さに気づかれました!
見附店 刈田穰さん



とても細かいぬりえで大変でした
津店 のんちゃんさん



いつも美味しいお弁当をありがとう!
西美濃・羽島店 モカさん



新居浜店 坂上義道さん



私の食事に合ったのでうれしいです
浜松北店 小杉晴彦さん



夕日の見える日本橋の景色を塗りました
水戸店 この子猫 猫の子さん



スタッフのみなさまは、とても感じ良く、お弁当を楽しみにしています
中津・豊前店 栗栖ひろみさん



ぬりえが趣味なので、いろんな色を使い楽しく仕上げることができました
長岡店 五十嵐明美さん



脳梗塞になり、利き手でない左手で塗りました
豊岡店 磯橋和生さん



いつも楽しみにしています!
中野店 まあちゃんさん



広島中央店 有貞富美子さん



混色を楽しみながら塗りました
四日市店 天春順子さん



人の数が多くてなかなかやる気になれず、長男のお嫁さんにすすめられてやってみたものの、とても大変でした
八幡西店 山下ミサチさん



今年96歳になりますが、現在ぬりえを頑張ってます。1日で塗ってしまって疲れたようです(デイサービスあすかスタッフより)
五島店 大坪武雄さん



キリンの口内を朱色にたく、口の中の実線を消すのに時間を要しました。森の色彩が出ませんでした
八王子西部店 小田部重雄さん



12色の色鉛筆を持ってあれこれ思案しながら塗り上げました。難しかったです
高島店 福本岩男さん



米寿記念思い出となりました。また次回もまっています
横須賀店 富沢利一さん



100均の色鉛筆のせいか発色が出なくて困った。塗り方が悪いのかも知れませんが
練馬店 コスモスさん



昨年、脳梗塞になり右手が動かなくなりました。左手で描いた絵です
松江店 小笹陽子さん



ぬりえを塗るのが好きです。子どもの頃からです
川崎さつき橋店 柿崎フキ子さん



老夫婦仲良く載っています。ありがとうございます
浜松東店 長谷川誠爾さん



橋を行く人の多さ、新しい日本橋を渡って旅をする楽しみでしょうか。海の向こうの山中では宅配クック123のお弁当がくるのを待っている老人もいるでしょう。私もお弁当を毎日楽しくいただいています
別府店 高橋シゲ子さん



皆さん、美しい日本橋に集合しましょう。みんな仕事は異なるけれど親しい仲間。ここを起点に元気よく旅立ちましょう。「行ってらっしゃい、また会う日まで」
茨木店 長谷貞夫さん



安芸高田店 玉井鈴子さん



富山店 澤豊則さん



郡山店 小林スミ子さん



土浦つくば店 塚本とみ子さん



安芸高田店 みよちゃんさん



安芸高田店 時ちゃんさん



佐世保店 松本清美さん



広島中央店 大田美富代さん



色塗りが楽しかったです
都城店 津曲シノブさん



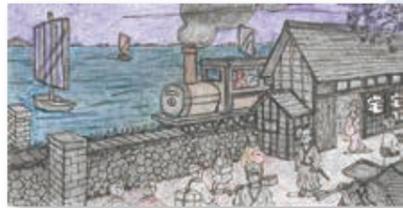
いつもいつもぬりえありがとうございます！
北総店 鈴木千代子さん



細かいところまで一生懸命塗られていました、時代を感じます(グループホーム すずらの家スタッフより)
東播磨店 上坂嘉子さん



宅配クック123ぬりえを楽しみに心ゆったりと過ごせる時間をいただいたように思います
なんよ店 野本弘子さん



異常気象等の暗がりにより辺りが見えにくいなか、「宅配クック123」の文字だけがハッキリ見ることができる
浜松北店 努力家ノーリさん



ぬりえ楽しかった。いつも美味しい弁当をありがとう
古河店 チョコにゃんさん



楽しくぬりえをすることができました。時代がとても絵も良いので気に入っています
相模原店 ちび猫さんさん



ひさしぶりのぬりえ、楽しく描きました
茅ヶ崎平塚東店 長谷川晴雄さん



いつも宅配クック123の愛情たっぷりのお弁当をいただき、スタッフ一同の皆さま及び利用者の皆さまに感謝しております。これからも末永く宅配クック123をよろしく！
豊橋店 レトリバー(RETRIVER)さん



はじめてのぬりえに出会えました。上手とはいえないと思うけど...外出できない今、テレビを見てばかり。楽しく時間を過ごすことができました
西美濃・羽島店 東松たみ子さん



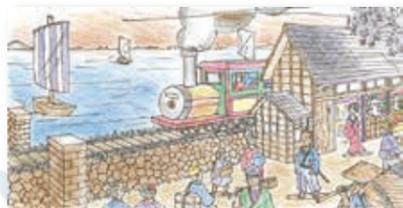
いつもありがとうございます。食事の献立も年配者向けに考えて下さり食べやすく、美味しくいただいております
木更津君津店 Kちゃんさん



佐賀店 田中貞子さん



港南磯子店 木村イワさん



松江店 小笹陽子さん

思
い
出

クロスワード パズル

vol. 13

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

真打ち、ニツ目

1	6	8		14		20
						B
2			11			
			A			
3			12		18	
	7	9		15		
4			13		19	21
		10		16		
			D			
5				17		
C						

答え

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



🔦 目 コ のカギ

- 漫画—— てんぷく—— チャンバラ——
- 「青は藍より出でて藍より青し」と「——の誉れ」は同じ意味
- コント55——は、萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ
- 「ど～もすいません」などのギャグで大人気だった初代林家——
- PMは午後、AMは——
- お酒のこれを使った甘酒もあります
- ショルダーバッグがずり落ちにくい体形
- 時計をセットし忘れて寝坊しちゃった
- スタンド—— センター—— ハンド——
- でゆっくりお笑い番組を見るのが何よりの楽しみです
- ちょっと横になる。——室がある会社もあります
- 海老一染之助・染太郎は——の芸で人気に。「いつもより余計に回しております」

先月号の答え ユウスズミ

1	ウ		ユ	カ	タ		21
			A				
2	チ	ホ	ウ		カ	カ	ト
3	ア	カ	シ	ア		19	リ
						E	
	ゲ		オ	ウ	ウ		セ
				B			
4	ハ	ス		ト	チ	カ	ン
		C		13		20	
5	ナ	ミ	キ		ミ	ヤ	コ
	ビ		ヨ	シ	ズ		ウ
					D		

- 1 歳違いの兄弟姉妹
- 『8時だヨ！全員集合』は昭和60年9月28日
- 流行性感冒の略称
- 甲——丙丁
- カルメンや闘牛が思い浮かぶ人も多そう
- キラキラの——がかった衣装のお笑い芸人
- スミも使う海の10本足
- 昭和55年頃から——ブームが起き、ツイートや、やすきよ、B&Bなど多くの——コンビが活躍しました
- 国語算数——社会
- 机に向かってしていると、なりがちな姿勢。時々背筋を伸ばしましょう
- 生活。——向き、——を支える
- 悪魔です

🔦 タテ のカギ