

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!

ももパーツと花パーツを置いて紙面を彩りましょう。

今月は
もも

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

2023年
3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。(2023年4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3月

Vol.107

発行/株式会社ニッポンライフイベント 千108-0073 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/アールワンライフイベント株式会社 〒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

3

vol.107

特集

お食事と共に
温かい気持ちを配達する
中津・豊前店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

ご自身が住み慣れた街で
快適に過ごしていただきたいから

愛媛県宇和島市との連携

少し前の話になりますが、2022年12月23日に愛媛県宇和島市と「市民を支える地域づくり協定(包括連携協定)」を締結させていただきました。



この協定は、宇和島市に住む方々が、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けられるような地域づくりの推進を目的としています。今後は、ご高齢者のフレイル予防・健康寿命の延伸を目的とした配食サービスの供給や、市の管理栄養士との協働による健康長寿延伸を目的としたメニュー開発、見守り配食を通じた平時の連絡体制

の構築、災害時における避難所等への食事提供等の実施を予定しています。



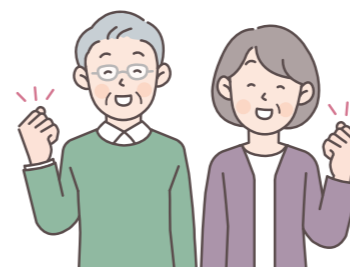
ハイブリッドな配食活動

締結式では宇和島市長のスピーチの中で、宅配クック123のご利用者様と市長様が直接お話をされた際に「検査数値が改善した」「顔色も良くなった」と感謝されたとの内容があり、大変嬉しかったです。締結式後の会談では、宇和島市は高齢化率が40%を超え、また高血圧に起因する病気で亡くなる方の割合も多いとのことで、市民の方々の笑顔を守るため、健康寿命の延伸を



果たしたいと市長様を筆頭に市職員の方々の熱い想いに触れることができました。

今後は、地域サロン活動を通じた健康を維持できる「食」の啓蒙と継続的な提供に加え、在宅のご高齢者に対する見守り活動とのハイブリッドな配食活動が必須だと感じました。また、地産外商施策の中で、宇和島市の農水産物を使ったメニュー開発を行い、地域ご高齢者の健康寿命の延伸と地域活性化の両立へと邁進したいと思います。



最後に

2023年は「団塊の世代」と呼ばれる方々のうち約7割が後期高齢者となり、

全員が後期高齢者となる2025年には、日本の人口の2割が後期高齢者になるという見込みになっています。日本の高齢化社会が進み、今回の宇和島市のように高齢化率が40%を超えるような地域も増えていった時に、日々のお食事だけではなく、買い物や生活にお困りになる方も必然的に増えるのではないかと考えています。そのような時、お困りの地域に、お困りの方に、配食サービス事業者として、その地域を支えられるような活動をしていきたいですね。そして、生まれ育った地域や住み慣れた家で、1日でも長く暮らしていくための一助になればと思います。



fin

店舗編

大分県
中津・
豊前店

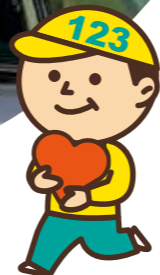
宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり

中津・豊前店
TEL0979-64-6636

中津市

お食事と共に 温かい気持ちを配達する 中津・豊前店



中津・豊前店の特徴

宅配クック123中津・豊前店の久保オーナーは20年ほど前から事業所や工場などにお弁当の配達をする事業をおこなっており、現在では大分県中津市で「株式会社ハッピーフード」の運営をされています。事業を運営する中で、地元のご高齢者の方から自宅までお弁当を配達してほしいというお声をいただいたことや、久保オーナー自身も仕事を通して何か社会貢献をしたいという思いから、2021年2月に宅配クック123中津・豊前店をオープンしました。現在は6人のスタッフ

で6つの市町に配達をされており、配達を終了した時点で異変がなかったかを毎回店長へ報告するなどの連絡を密におこないながら、月150名を超えるお客様にお弁当をお届けしています。今後はお食事に悩むご高齢者のために1食でも多くお弁当のお届けをしたいと考えており、2023年末までには月5,000食をお届けすることを目標にして日々活動をされています。



地域に根付く「中津・豊前店」

中津・豊前店



宅配クック123中津・豊前店は2023年2月で2周年を迎えました。配達エリアには住宅街だけではなく自然が豊かなところもあり、中には耶馬溪など山に囲まれた場所に住んでいる方もいらっしゃるようで、雪や台風などの天候には特に気をつけて配達をされているそうです。注意が必要な道などの危険箇所や、お客様の特徴などのスタッフ間の共有を心掛けており、体調の変化だけではなく何か感じたことなど些細なことでもケアマネジャー様やご家族の方へ連絡できるようにしておられます。また、お客様にお食事を楽しんでもらいたいという思いから、普段は普通食をご利用していないお客様にもご馳走の日のお食事を選んでいただけるような声掛けも実施されています。お客様へお食事を持って行った際に「独り暮らしで話す相手があんたしかおらんわ」とお客様に声を掛けていただいたり、お食事の好き嫌い

が多かったお客様のご家族の方から「宅配クック123のお弁当を食べてから好き嫌いが少なくなった気がします」と言っていたりするようで、お食事を通してお客様とのかけがえのない関係やお食事の大切さを実感し、毎日自信を持ってお客様に会いに行っているそうです。日頃から店舗のポップやチラシの作成、市役所で行われる食の自立支援事業に関する話し合いに参加するなど、お客様に満足していただけるように地域との連携も積極的におこなっており、どのお客様にとっても、かけがえのない存在となれるようなお店を目指されています。

オーナーからのメッセージ

事業所や工場などの弁当を届ける事業を始めて20年になります。そんな中、高齢者の方より自宅に配達してもらえないかの注文もあり、2年前に宅配クック123に参入しました。89歳の母も週5回利用しています。お客様を父や母だと思ってスタッフのみんなと協力して事業を発展させたいと思います。

地元の老舗店をご案内

筑紫亭



明治34年創業、日本料理の名店。選び抜いた食材を丁寧に下ごしらえ、素材の味を活かす絶妙なさじ加減で味付けされたお食事を楽しめます。主屋や離れは大正3年に建てられ2003年に国の有形文化財に指定されました。

住所 〒871-0038
大分県中津市枝町1692

電話 0979-22-3441

営業時間 12:00~13:30(L.O.)
18:00~20:30(L.O.) [予約制・月曜定休日]

大自然が育んだ 豊かな土壌と絶景が 魅力的な街

中津市は、大分県の西北端に位置しており、市の面積のうち約80%は山林原野が占めている地域です。多くの偉人を輩出し、中津城を中心に城下町として発展した中津市は、今もその風情を街並みに感じることができます。また、競秀峰や山国川など豊かな自然が織り成す絶景は圧巻です。自然に囲まれた中津市だからこそ、数々の海の幸や山の幸がありますが、特に「中津からあげ」が有名で、からあげの聖地とも言われています。「昔は中津市にたくさんの養鶏場があったから」や、「第二次世界大戦後に中国での食べ方を再現したから」などと言われていますが、現在は50軒以上からあげを取り扱う店があり、その数はコンビニよりも多いそうです。桜やネモフィラ、紅葉などの自然や温泉、新蕎麦やハモなどの食べ物など1年を通して楽しむことができる魅力的な地域です。



日本三大紅葉名所 耶馬溪

大分県中津市の「耶馬溪」は京都の嵐山、栃木の日光と並び日本三大紅葉名所と言われています。山国川の上・中流域やその支流を中心とした渓谷をまとめて名付けられた耶馬溪には、66カ所の絶景スポットが存在しており、大正時代に「名勝耶馬溪66景」として指定されています。全国からその美しさを観るために多くの観光客が訪れています。



国指定跡地「福澤諭吉旧居・福澤記念館」

福澤諭吉旧居は、長崎に遊学するまでの幼少青年期を過ごした家で、自ら改造し勉学に励んだ土蔵が残っています。隣接する福澤記念館には、福澤諭吉の書・手紙・写真などの資料や1万円札の1号券などが展示されています。



1年中鮮やかな景観を見せてくれる 「一目八景」

群猿山、鷲ノ巣山、嘯猿山、夫婦岩、雄鹿長尾の峰、烏帽子岩、仙人岩、海望嶺などの周囲の岩峰群が、一目で八景を一望できることから名づけられた深耶馬溪の代表的な景勝地です。



九州最古の近世城郭「中津城」

中津城は福岡県と県境にある中津川の河口沿いに位置しており、城郭の形が扇の形をしていたことから、「扇城」とも呼ばれています。高松城、今治城とともに日本三大水城の1つに数えられています。



中津市を代表する山「八面山」

八面山は四方八方どの方向から見ても同じような形に見える山であるため、その名が付いたといわれています。令和2年3月に整備された『天空の道展望所』では、天気の良い日には山口県まで見渡すことができるそうです。



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！



香川県高松市 川崎和子さん

高松中央店にお世話になっています。
家に来られた時に「あはは」の雑誌をいただき、すぐに「大人のぬりえ」プレゼントに応募、「芦ノ湖遊覧船」のぬりえをいただきました。楽しく仕上げました。



静岡県沼津市 幸野敏昭さん



愛知県瀬戸市 長江康寿さん



静岡県浜松市 岡本宏さん



神奈川県川崎市 小浜ユリ子さん



山形県山形市 白藤美枝子さん



岡山県総社市 川端光子さん



神奈川県南足柄市 勝山ミチ江さん



北海道札幌市 村田武雄さん



高瀬春樹さん

配達スタッフさんに手渡されました。
このお弁当箱、とても面白く思い、さっそく組み立ててみました。が、お弁当箱に詰める段になって、さてどう並べたらよいのか…困りました。何とか写真のような風にまとめてみました。残ったおかずは、もうひとつ箱をこしらえて飾ってみました。結局二箱できたことになりました。二個並べて亡き妻に報告しながらひとりで眺めて楽しんでおります。ありがとうございました。

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・己書ぬりえなど
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きます場合がございます。※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 これまでに訪れた印象的な土地



皆さまがこれまで訪れた土地、中でも特に印象に残っているところはどこですか？
皆さまからのお便り、イラストなどもお待ちしております。

本紙に随時、掲載させていただきます



純白のドレスに身を包んだ望美さんはお兄さんの腕に手をかけると、前を向き一歩ずつ歩き始めます。一方、お兄さんは顔をくしゃくしゃにして涙を流しています。目に入れても痛くないかわいい妹が、



今まさに自分のもとから巣立っていきこうとしているのです。嬉しさと寂しさ、二つの感情が混じり合ったお兄さんは、健児と望美さんの手を握ってなかなか離そうとしません。

今日は健児と望美さんのウエディングパーティー。

派に果たした彼女たちは、誇らしげな表情で健児たちの指輪交換を見守っていました。

「健児！嫁さん泣かすんじゃないぞー！」

紋付袴姿のしな乃の旦那が、威勢よく声を掛けます。

「絶対大丈夫ですー！」

そう言うと、健児は望美さんに口づけをしました。

「望美ー！」

悲鳴にも聞こえるようなお兄さんの声が響き渡り、会場に笑いが起きます。

「どうしてあのおじちゃん泣いてるの？」

ひかりが秀樹に尋ねます。

「この世で一番大切な人が結婚するからだよ。ひかりが結婚する時はパパもきつと泣いちゃうなあ」

「ひかりはパパとずっと一緒にいるからだいじょうぶだよ」

「ひかりー！ずっと一緒だぞー！」

笑いながら逃げるひかりを秀樹が抱きしめます。

私の体調を気遣い、秀樹のお店を貸し切りにして小さなパーティーをすることにしたのです。春日和の柔らかい日差しに包まれた望美さんの姿は、まるで童話に出てくるお姫様そのものでした。

「ワン！ワン！」

中庭の後方に現れたのはハナちゃんとプーコちゃんです。二匹は脇目も振らず健児たちのところへ走っていきます。彼女たちが首にしていたのは白の大きなリボン。そこにはリングが付いています。リングガールの務めを立



「ねえ、お母さん、ずっと一緒だよ」

まだ幼い健児が、布団の中で私の手を握りながらよく言っていた言葉です。眠る瞬間の寂しさから口にしたのだと思うのですが、そう言われる度に救われていたのは私の方でした。いつかこの手を離れていってしまうことはわかっている。でも今はこの子の幸せのために頑張ろう、と自分を奮い立たせる魔法の言葉だったからです。そんな健児が、今新たな家庭を築こうとしています。

健児、おめでとう。母さんはずっとあなたの幸せを祈っているわよ。

心の中でそ
う呟き、二人
の姿を眺め
ていました。

(つづく)

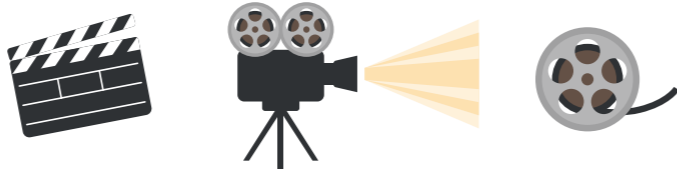


クロスワード パズル

vol. 08

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

懐かしの映画館

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

答え

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

🔑 目コのカギ

- 『東京物語』など小津安二郎監督の作品にも多く出演している伝説的女優
- じっと見つめます
- 有名俳優の物——をする芸人さんも多いですね
- 計画を実行するために必要なお金
- 目は——ほどに物を言う
- 代表——役 年末一斉——
- 「永遠の妖精」と呼ばれた——・ヘプバーン。『ローマの休日』など主演作は多数
- ニオイが武器の白黒動物
- 春の七草にも入っている香味野菜
- 主義者は自分のことだけ考えています

先月号の答え ナツメロ

1	ト	6	リ	7	オ		13	ナ	ギ	18	サ
2	ツ		ユ	ハ		10	ラ	イ			ン
			ウ			11	イト		17	シ	ゴ
3	イ	ネ	カ			8		14	ウ	ヨ	ク
4	シ	ン	イ		12	チ			ウ		
	カ			9	シ	タ		15	ゴ	コ	19
5	ワ	カ	メ				16	サ	ン		バ

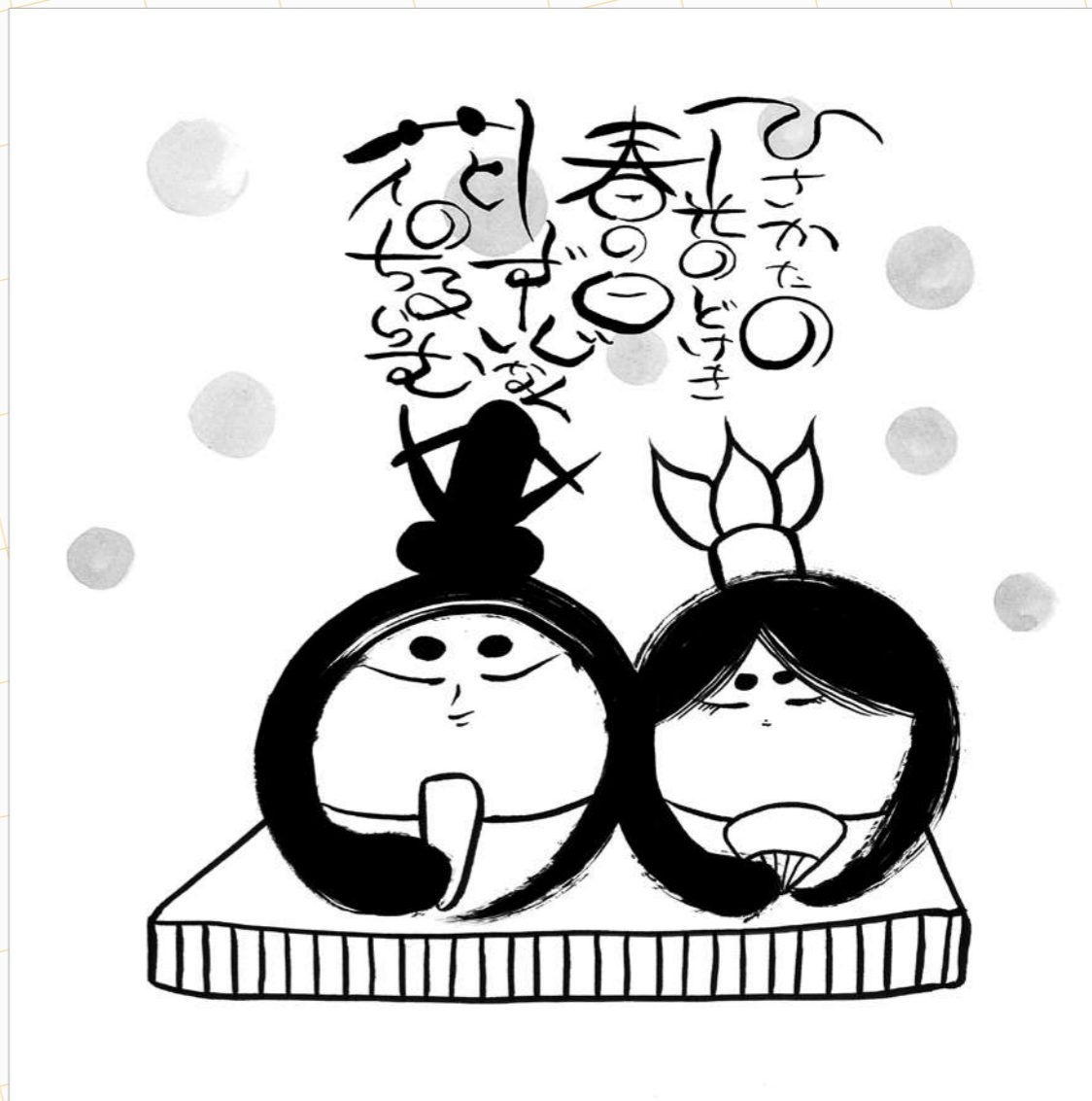
- 🔑 タテのカギ
- 下着とも言います。赤ちゃんの——はやわらかい素材でできています
- 魚編に有と書くおいしい魚
- 「あくるとし」とも言います
- 阿久悠原作、篠田正浩監督の『——少年野球団』。名優が多数出演しています
- 力士がまきます
- フィッシングをする人
- すべるスポーツ
- 讃岐うどんは——があります
- 2番目。——バッグ、——ライフ
- 『お熱いのがお好き』や『七年目の浮気』で世界中を魅了した——モンロー
- 浅丘——は『赤いハンカチ』など石原裕次郎との共演でも有名です
- 船や飛行機の乗組員

己書心法

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ぬっていただき、作品を完成させてくださいね。
色えんぴつでぬっていただいても素敵に仕上がります。



完成イメージ



ひさかたの光のどけき春の日
しず心なく花のちるらむ

ご投稿いただいた方の中から 抽選で1名様に3月号の己書原画をプレゼント

- ◆ ファックスの場合 03-3548-8318
- ◆ 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
- ◆ 配達スタッフにお渡しください 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
3/31 金 まで

ご馳走の日のお食事

16日



カラスガレイ煮付弁当



3月のご馳走の日のお食事は「カラスガレイ煮付弁当」です。

脂のりの良いカラスガレイは濃口醤油・たまり醤油に砂糖を合わせた甘辛ダレで味付けし、ふっくらと仕上げました。カラスガレイの脂の旨味が引き立つ味わいとなっております。

[エネルギー]479kcal [たんぱく質]17.8g [食塩相当量]2.3g

ひじきの煮物

ひじきをじっくりと炊きこんだ定番の煮物です。

あおさ入り玉子焼き

卵の味を生かしながら、出汁の風味も感じられるように仕立てました。あおさを入れることで、磯の風味を加えながら彩りを添えています。

ほうれん草白和え

ほうれん草の緑と人参の赤で、シンプルながらも彩りの良い一品です。調味液にねり胡麻や豆腐・西京みそなどを加え、風味とコクを出しました。

ごはん

ささがききんぴらごぼう

ごぼうをささがきにし、ごぼうの風味を残しながらやわらかく仕上げました。

しば漬け

胡瓜・生姜・しそを使って、しば漬けに仕上げました。彩りも良い漬物です。

献立ピックアップ

◎ 畑のお肉の由来はドイツから

「畑のお肉」とは大豆のことです。1873年にウィーンで開かれた万博で、日本の農産物として大豆が紹介された際、たんぱく質の豊富さや栄養価の高さが注目されました。その後ドイツで「大豆は畑のお肉」というキャッチフレーズを付けて栽培を試みたのがはじまりと言われています。ヨーロッパの土が



合わず栽培は断念されましたが、その栄養価の高さから様々な国で注目されており、近年では将来の宇宙食としても研究されています。



◎ 注目される大豆の栄養価

大豆には、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの全てが含まれており、栄養が豊富な食材です。大豆たんぱく質に含まれるアミノ酸には、特に「必須アミノ酸」という体内では作ることができないアミノ酸が豊富に含まれています。食品などから摂る必要のある必須アミノ酸の9種類全てが、大豆を食べることで摂取することができると言われています。また、大豆をはじめとした豆類には、ビタミンB群やビタミンE、カルシウムなどのミネラルも多く含まれていることから、毎日豆類を食べると良いとされています。

畑のお肉とは？

「畑のお肉とキャベツの味噌炒め」や「畑のお肉の旨煮」など、宅配クック123のお食事には「畑のお肉」を使用したお惣菜があります。この「畑のお肉」とは一体どんな食べ物なのでしょうか？



◎ 話題の食材にも姿を変えている大豆

近年スーパーなどでも販売されるようになった食材に「大豆ミート」があります。これは大豆をお肉のように加工した食材で、お肉の代替品として使用されています。たんぱく質は「動物性」と「植物性」に分類され、どちらもバランスよく摂ることが良いとされていますが、お肉の代わりに大豆ミートを使用することで、昔に比べて摂取量が減少している「植物性たんぱく質」を摂ることができます。また、お肉より脂質が少なく食物繊維が豊富なため、健康志向の方から注目が集まっています。





3

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

月	火	水	木	金	土	日
2月 27 	28 	1 ☀ トマトソースハンバーグ 🌙 えびカツ	2 ☀ いわし山椒煮 🌙 麻婆茄子	3 ☀ 豚すき煮 🌙 ぶりの揚げ煮	4 ☀ ホッケみりん焼き 🌙 ふんわり豆腐ハンバーグ	5 ☀ 鶏ごぼうフライ 🌙 メバル塩焼き
6 ☀ ぶり照焼 🌙 若鶏の味噌焼き	7 ☀ 和風おろしソースハンバーグ 🌙 にしん甘辛煮	8 ☀ さわら塩焼 🌙 酢豚	9 ☀ 厚揚げとそばろの彩り炒め 🌙 白身魚フライ(タルタルソース)	10 ☀ さば煮付け 🌙 炭火焼き鳥	11 ☀ 大葉香るささみカツ 🌙 赤魚白醤油風味焼き	12 ☀ 銀ひらす照焼き 🌙 豚肉の葱塩ソース
13 ☀ チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) 🌙 いわし紀州煮	14 ☀ あじ塩焼き 🌙 牛すき焼き風コロッケ	15 ☀ 麻婆豆腐 🌙 サーモンバーグ	16 ☀ カラスガレイ煮付 🌙 豚肉のトマトソース	17 ☀ メンチカツ 🌙 白糸だらの照焼き	18 ☀ にしんみぞれ煮 🌙 鶏肉ねぎ塩ダレ	19 ☀ 豚肉と筍の旨煮 🌙 さば味噌煮
20 ☀ メバル煮付け 🌙 チキンカツ	21 ☀ 鶏肉のチーズクリームソース 🌙 ふんわりカニ玉	22 ☀ スケソウダラ煮付け 🌙 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	23 ☀ 若鶏から揚げ 🌙 あじみりん焼き	24 ☀ いわしかつお節煮 🌙 デミグラスソースハンバーグ	25 ☀ 豚肉の生姜風味 🌙 シイラフライ	26 ☀ ぶり煮付け 🌙 厚揚げとそばろの彩り炒め
27 ☀ プレーンオムレツ(ミートソース) 🌙 黄金カレイ煮付け	28 ☀ サーモンバーグ 🌙 若鶏の塩焼き	29 ☀ 牛すき焼き風コロッケ 🌙 めばる白醤油風味焼き	30 ☀ 白糸だらの照焼き 🌙 豚肉とがんもの含め煮	31 ☀ 麻婆茄子 🌙 あじ塩焼き	4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



3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旨味の多い宗田節をまぶした佃煮です。



11日

洋野町産椎茸と昆布の浪漫佃煮

岩手県洋野町産の椎茸と北海道産昆布を合わせた佃煮です。椎茸・昆布はやわらかく炊き上げ、甘辛い味付けにしました。素材の旨味を味わっていただける一品です。



14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。旨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。



23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。

	昼食	夕食
1 (水)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●ポテトサラダ ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●黒豆 ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.3g	えびカツ ●お豆と昆布の煮物 ●厚焼き玉子(関東風) ●チンゲン菜と人参のお浸し ●胡瓜の生姜漬 ●ごはん [エネルギー] 569kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.2g
2 (木)	いわし山椒煮 付)味付いんげん ●切干大根 ●蒸し鶏の胡麻だれ和え ●おくらと湯葉のお浸し ●赤かぶ漬 ●ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.8g	麻婆茄子 ●ミートボール(オニオンソース) ●高野豆腐の含め煮 ●ほうれん草白和え ●白菜漬 ●ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g
3 (金)	豚すき煮 ●菜の花の辛子和え ●あおさ入り玉子焼き ●野菜のマリネ ● おかか佃煮★ ●わかめごはん ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用 [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.9g	ぶりの揚げ煮 付)れんこんの甘酢漬 ●干し海老入り卵の花 ●畑のお肉とキャベツの味噌炒め ●ごぼうサラダ ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.6g
4 (土)	ホッケみりん焼き 付)花形人参 ●大根のそぼろあん ●高野豆腐と野菜の煮物 ●うずら豆 ●広島菜漬 ●ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.8g	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ●スクランブルエッグ(人参) ●野菜と蒸し鶏のカレーソース ●わさび菜おひたし ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.3g
5 (日)	鶏ごぼうフライ ●豆サラダ ●ポテトとウインナー ●ツナとほうれん草の和え物 ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.9g	メバル塩焼き 付)味付いんげん ●ひじきの煮物 ●キャベツのコンソメ煮 ●花斗六豆 ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 433kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.6g

	昼食	夕食
6 (月)	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬け ● ささげのお浸し ● がんもと野菜の含め煮 ● かにかま入り玉子 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.7g	若鶏の味噌焼き ● かぼちゃの田舎煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 若布と干し海老の当座煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.6g
7 (火)	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● コールスローサラダ ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 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] 528kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.1g	にしん甘辛煮 付)花形人参 ● 小松菜の和え物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● ささがききんぴらごぼう ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.9g
8 (水)	さわら塩焼 付)味付いんげん ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● おくらの胡麻和え ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 1.5g	酢豚 ● しゅうまい ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 大豆ちりめん ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g
9 (木)	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● お豆と昆布の煮物 ● 花野菜のポトフ ● かにかまサラダ ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.1g	白身魚フライ(タルタルソース) ● マカロニのクリーム煮 ● 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] 548kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.6g
10 (金)	さば煮付け 付)人参煮 ● 焼きそば ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 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] 583kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.7g	炭火焼き鳥 ● ゆず入り芋きんとん ● ラタトゥイユ ● 人参しりしり ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.3g
11 (土)	大葉香るささみカツ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 出汁巻き玉子 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 574kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.8g	赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 切干大根 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● いんげんのピーナッツ和え ● 洋野町産椎茸と昆布の浪漫佃煮★ ● ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.5g ★【地産外商】岩手県洋野町産の椎茸を使用
12 (日)	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ● ジャンボ肉だんご ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● おくらのおかか和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.0g	豚肉の葱塩ソース ● ハムマカロニサラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 黒豆 ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
13 (月)	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● おかず豆 ● ポテトとウインナー ● ツナマヨコーン ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.9g	いわし紀州煮 付)人参煮 ● 桜えび入り和風パスタ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 刻みたくあん ● ひじきごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.6g
14 (火)	あじ塩焼き 付)味付いんげん ● 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 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.6g	牛すき焼き風コロッケ ● なます ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● ちりめんじゃこの佃煮 ● おかか昆布★ ● ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.9g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用
15 (水)	麻婆豆腐 ● 干し海老入り卵の花 ● キャベツのコンソメ煮 ● 一口照り焼きチキン ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.9g	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小豆煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.2g
16 (木)	カラスガレイ煮付弁当 ★ご馳走の日★ 内容は P.13をご覧ください	豚肉のトマトソース ● 豆サラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● 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] 506kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g
17 (金)	メンチカツ ● ペンネのカレークリーム ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 582kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.3g	白糸だらの照焼き 付)味付いんげん ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● がんもと野菜の含め煮 ● うずら豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.3g
18 (土)	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ● パンプキンサラダ ● チキンボールのトマトソース ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● おくらのおかか和え ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.0g
19 (日)	豚肉と筍の旨煮 ● 豆ひじき ● 厚焼き玉子(関東風) ● わさび菜おひたし ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.0g	さば味噌煮 付)花形人参 ● 菜の花の辛子和え ● 高野豆腐の含め煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g

	昼食	夕食
20 (月)	メバル煮付け 付)味付いんげん ● さつま芋煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● ごぼうサラダ ● 切り昆布煮 [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.5g	チキンカツ ● マカロニと果物のサラダ ● キャベツのコンソメ煮 ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g
21 (火・祝)	鶏肉のチーズクリームソース ● ツナの梅風味パスタ ● ラタトゥイユ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g	ふんわりカニ玉 ● ミートボール(柚子おろし) ● ポテトとウインナー ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.5g
22 (水)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ● 切干大根 ● 出汁巻き玉子 ● 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 441kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.6g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● ひじきの煮物 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 片口いわし浅炊き ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.1g
23 (木)	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ● ポテトサラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● 大豆ちりめん ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん ★【地産外産】徳島県鳴門産のわかめを使用 [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.0g	あじみりん焼き 付)味付いんげん ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.8g
24 (金)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 五目厚焼き玉子 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.1g	デミグラスソースハンバーグ 付)ベベロンチーノ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ほうれん草のごま和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.4g
25 (土)	豚肉の生姜風味 ● 桜えび入り和風パスタ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 合鴨スモーク ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.2g	シイラフライ ● ジャーマンポテト ● 畑のお肉の旨煮 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.9g
26 (日)	ぶり煮付け 付)味付いんげん ● ミートボール(オニオンソース) ● がんもと野菜の含め煮 ● ささがききんぴらごぼう ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.7g	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● ひじきと蒸し鶏のサラダ ● 出汁巻き玉子 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.2g

	昼食	夕食
27 (月)	プレーンオムレツ(ミートソース) ● マカロニのクリーム煮 ● ささみフライ(梅入り) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g	黄金カレー煮付け 付)花形人参 ● 切干大根 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ツナマヨコーン ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.9g
28 (火)	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● 黒豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.1g	若鶏の塩焼き 付)ナポリタン ● お豆と昆布の煮物 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● わさび菜おひたし ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.6g
29 (水)	牛すき焼き風コロッケ ● 焼きそば ● 高野豆腐の含め煮 ● ツナとほうれん草の和え物 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.3g	めばる白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● 大根のそぼろあん ● あおさ入り玉子焼き ● 花斗六豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.5g
30 (木)	白糸だらの照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ゆず入り芋きんとん ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 人参しりしり ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.5g	豚肉とがんもの含め煮 ● 干し海老入り卵の花 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ほうれん草のごま和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g
31 (金)	麻婆茄子 ● ぐる煮 ● チキンボールのトマトソース ● 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] 516kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.1g	あじ塩焼き 付)花形人参 ● ポテトサラダ ● 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] 523kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.4g



井メニュー



カツ丼
[エネルギー] 526 kcal
[食塩相当量] 2.6 g

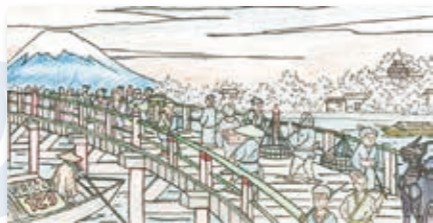


麻婆豆腐丼
[エネルギー] 488 kcal
[食塩相当量] 2.0 g

※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。



約50年ぶりくらいにぬりえ楽しみました。手がふるえました
高松中央店 岡内多津子さん



いつもありがとうございます。大変、助かっています。これからもお願いします
西美濃・羽島店 うっちゃんさん



1日2食、毎回美味しくごちそうさまです
練馬店 浜田輝さん



いつも楽しい企画ありがとうございます
豊川店 鈴木栄子さん



楽しくて夢中になりました
茅ヶ崎平塚東店 長谷川晴雄さん



いつも美味しくいただいています。ありがとう
伊勢・玉城明和店 みねさん



初めてです。お願いします。宅配クック123の皆さん親切です。美味しいです。ありがとうございます
ひたちなか店 五位渕すみ子さん



字が下手で書くのが苦手ですが、味に満足なので来る日を楽しみに残さないように食べます
古河店 小沢アイ子さん



スクラッチアートをやり始め、そのノリでぬりえ塗りたいになりました。難しい
龍ヶ崎店 櫻井紀久代さん



クックさん、いつも美味しいですよ！
水戸店 ひよっとこさん



明るくにぎやかな町にしました
函館店 佐藤幸子さん



色とりどりが難しかった
富山店 宮崎さち子さん



大津店 I.K.さん



横浜神奈川店 アーサーさん



楽しかったです。お弁当美味しいです
佐賀店 内田ケサヨさん



もうすぐ95才になります。お弁当が楽しみです
相生赤穂店 赤松寿子さん



様々な企画で楽しませてもらい、ありがとうございます
上伊那店 新井あさ子さん



少し手がふるえていて、うまく塗れませんでした
朝霞・和光店 かわうそちゃんさん



目が片目不自由ですが、虫メガネを見て楽しく、とっても良かった
尾張中央店 岡元英子さん



夢中で塗りました。楽しかったです。ありがとうございました
朝霞・和光店 荻野君子さん



ぬりえは初めてでしたが、なかなかうまく出来ません
亀岡店 亀岡の桔梗さん



オリジナル浮世絵風ぬりえ、ひさしぶりにそめてました。中々、色が難しかった。平成23年3月11日、富岡から郡山にこして11年になりました
郡山店 ちさんさん



何年ぶりかでぬりえをしました。思うように塗れなかったけれど、うれしくて、子どものように喜び笑顔です
神戸北店 山路テル子さん



90年の人生を歩んで参りました。ぬりえは小学校時代に夢中でしました。私は塗るより絵を見るのが大好きで引き出しにたくさんまわって、毎日絵を見て楽しんでおりました。この度、80年ぶりにぬりえに色をぬりました
練馬店 福永照代さん



柳川大川店 伊藤節子さん



松山東温店 片岡政子さん



都城店 平川洋朗さん



加西店 橋爪克彦さん



浜松東店 森守さん



水戸店 海門橋さん



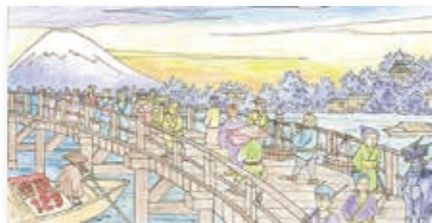
宅配クック ワン・ツウ・スリーも船で配達の様子、とても面白い絵なので、根気強くこの時代を思いながら楽しく塗ることができました

北総店 篠塚幸子さん



利用させていただいています。笑顔での対応ありがとうございます。自分で調子の良さが実感できる日が多くなってきました

相模原店 船橋まち子さん



お弁当とってもおいしいです。いつもありがとうございます。ぬりえがうまく出来たかわかりません

あいち南店 原田豊美さん



私は89才の老人です。パーキンソンです。ぬりえするのが一番楽しみです

高島店 田村松枝さん



宅配クック ワン・ツウ・スリー様、いつも感謝いたしております。ありがとうございます

豊中店 宮脇勇さん



毎日宅配をしていただく時、とても丁寧なあいさつをしてくれます

川越店 山下實さん



景色が非常に美しい

徳島店 司馬利治さん



楽しく塗れました

神戸長田・兵庫店 有賀英子さん



すごく緊張しました。よろしくお願ひします

野田・春日部店 桜井信代さん



お母さんを想って塗りました。私は今入院しているけど、早く退院したいです

松山東温店 SHARARAさん



味付けが薄味で、丁度よく大変助かっています

新居浜店 佐藤品子さん



とても楽しく塗れました。よく塗れたと思います

大宰府・大野城店 松田トシ子さん



楽しかったよ

富士店 はるみさん



いつも美味しいお弁当ありがとうございます

花北店 シーたんさん



ひさしぶりのぬりえは楽しかったです

上越店 岩崎昭子さん



何年前の風景でしょうか？この頃から宅配取るってすごい歴史があるんですね、宅配クック123は！

横須賀店 チャコチャレーさん



はじめてぬりえに出会えました。上手とは思えないけど外出できない今、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



今年で94才になります。毎日少しずつですが楽しくぬりえをすることができました

京都西店 村山秋枝さん



ぬりえというものをやること自体、初めてです。楽しいですね

志太店 内藤美智子さん



楽しくてにぎやかだと思いました。またよろしくお願ひ致します

板橋店 カトちゃんさん



楽しくぬりえを書きました。これからもよろしく

名西店 横井公子さん



いつも宅配、あはは、楽しみにしています

中野店 大島正昭さん



ぬりえは楽しいですね！

富山店 赤祖父淳一さん



久しぶりに日本一富士山

あいち南店 浅岡文子さん



江戸川店 山崎雅子さん



苫小牧店 忠鉢豊さん



越谷店 筑紫薫さん



桑名店 NS,Sさん



亀岡店 橋本道子さん



佐賀店 伊東秀人さん



小学校の時、戦争中で絵の時間はありませんでした。それ以来、学校で絵を教わることなく卒寿を迎え、デイスサービスで大人のぬりえをはじめました。自己流ですが、楽しくやっています

秩父店 高野恭幸さん



ぬりえしている時は、夢中でした。ラジオもテレビも雑音も耳に入りません。こんな事は始めてです。良い経験になりました。楽しかったです(3時間かかりました)

郡山店 遠藤茂さん



今、私は病気で入院中ですが、久しぶりに楽しい時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました

瀬戸店 山田和美さん



手本を見て塗りました。ケアでもぬりえをやっていて上手にぬれていると思います。お弁当は週1ですが楽しみにしています

浜松東店 渡邊みさゑさん



昔の風景を楽しみながらぬりえをしていたら、時間がたつのを忘れていました。ぬりえはいいですね

豊橋店 榛葉美代子さん



小さく細かいところは大変だったけれど楽しくぬりえができた。できあがった時、情緒豊かな江戸時代を知れてよかった

長岡店 丸山八枝さん



初めてのぬりえで、24色の色彩を一覧表づくりからはじめました。

八王子西部店 小田部重雄さん



最近の味付けが良くなり毎日が楽しみになっています

杉並店 鍋山利雄さん



84才のばあが塗りました。とても難しかったです。でも楽しく考えて塗りました。

十日町店 桑原アヤ子さん



米寿記念、思い出となりました。また次も待っています

横須賀店 富沢利一さん



80才すぎて学ぶ気持ちです。少しずつやっています

豊橋店 雪村健二さん



何歳になっても、ぬりえは楽しいです

松山東温店 つばきちゃんさん



けっこう細かいところがあり、塗るのが楽しかったです!今度は現代風なのが良かったです

周南店 シフォンラブさん



このぬりえは、私のイメージで考えて塗ってみました

長岡店 柳陽子さん



とてもすてきな画です

富山店 水原光雄さん



日立店 澤島光枝さん



山口店 あかりさん



木更津君津店 平井まささん



うまく描けたかな~

鈴鹿店 ハッピーハッピーパチパチさん



昼の弁当おいしく食っています

大阪淀川店 ノツポさん



毎日おいしい夕食ありがとうございます

高岡店 aokiさん



浜松東店 中村年昭さん



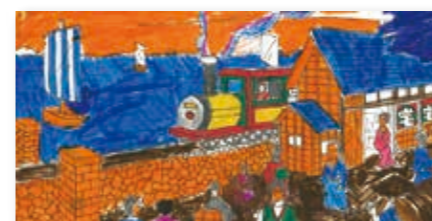
いつもおいしくいただいております

東久留米店 ハムスターのアイレッドさん



ぬりえ楽しくやっています!

水戸店 藤枝功さん



オカズが体にあつたので良いです。絵の色は孫が塗りました(小学3年生の男の子です)

中津・豊前店 山末忠孝さん



いつもおいしくいただいております。ありがとうございます

土浦つくば店 塚本とみ子さん



ぬりえはデイケアに通っているうちに気ままにやっています。お花や果物など楽しみのひとつです

別府店 矢田シズ子さん



江戸川店 山崎雅子さん



久喜店 廣田さん



八王子西部店 瀬沼君枝さん



長い間、お世話になっています
山口店 藤山タカコさん



自由に色を塗りました。楽しかったです
氷見店 米田和子さん



お世話ありがとうございます
水戸店 井上りつ子さん



いつも、ぬりえやちぎり絵楽しんでます。
ちぎり絵、すごく良くて玄関に飾っています
浜松北店 やーこさん



いつも、ぬりえを楽しみにしています。花が
好きなのでそんなのもあると、嬉しいです
加西店 きぬこさん



今年96才です。いつも色塗り楽しみに頑
張ってます
五島店 大坪武雄さん



退屈している時、良いものを得ることが
できて楽しめました
板橋店 黒田慧さん



楽しませていただきました。毎日おいしく
いただいております
尾張中央店 坪内千代子さん



色塗りができたと思います。また宅配ク
ク123をよろしくお願いします
浜松北店 ぼくちゃんさん



宅配クック123を利用してから、あははの
ぬりえプレゼントが大好きで毎回応募して
当選。風景などを楽しく塗ってます。今後
とも利用していきたいと思う
浜松北店 岡本宏さん



今日のべんとうはウナギです。私たちの
グループ、はなしがはずんでとてもおいしく
食べました
函館店 久保田竹子さん



見本を見て、参考にしながら塗りました。
とても細かくて大変でしたが、完成品には満
足しています
加西店 三枝倫子さん



また、いただきたいです
さいたま見沼店 戸野塚節子さん



孫の色鉛筆を借りて塗りました
廿日市店 末永多恵子さん



80年前の学生に戻りました
豊川店 大須賀廣彦さん



良い企画ですね
尾張中央店 黒田明彦さん



皆さま、元気で頑張ってください
岩国店 いさちゃんさん



91才でがんばりました
野田・春日部店 かわまた みよこさん



佐世保店 松本清美さん



相生赤穂店 西川数恵さん



茅ヶ崎平塚東店 さっちゃんさん



楽しみがひとつ増えました
なごや中央店 みやさん



横浜栄・金沢店 前野なお子さん



浜松東店 永井幹愛さん



浜松東店 鈴木ふさ子さん



尾張西店 石原隆さん



八幡西店 河野多鶴子さん



上田店 大井みつ子さん



練馬店 高田孝子さん



安中杉並木店 いくえさん