抽選で合計200名様に

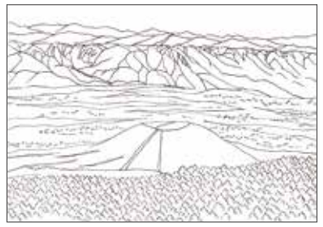
大人のための123ぬりえプレゼント!

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「阿蘇山の米塚（熊本県）」のぬりえです。

完成イメージ



線画イメージ

夏の米塚をイメージしたぬりえです。斜面は柔らかな草原でおおわれています。緑色、青色、黄色などを使いながら陰影を意識して彩ってみましょう。

スポット紹介

米塚は阿蘇五岳の中核をなす「中岳」の火口へと続く登山道にある小さな火山です。円錐形の火山で約3,300年前の噴火で形成されたといわれています。春から夏にかけて緑一色に染まります。

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

2025年7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。(2025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

高齢者専門宅配弁当 宅配COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2025年7月 vol.135

発行／株式会社シニアライフクリエイト　〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッテン三田ビル6F
企画・制作／アルファクリエイト株式会社　〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

株式会社シニアライフクリエイト SENIOR LIFE CREATE

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2025 7 vol.135

今月の作品

宮崎県小林市 古屋イツノさんの作品

特集

ひとりひとりの気遣いも一緒にお届けする さいたま浦和店

高齢者専門宅配弁当 宅配COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

食べる楽しさをお届け 123通信

特別対談

在宅医療の未来は“食”にあり 栄養がつなぐ医療と地域

国民の5人に1人が75歳以上の後期高齢者となることで、社会保障費の負担増大や医療・介護体制の維持の困難化などの課題があげられる「2025年問題」。この課題に立ち向かうべく、今後の配食事業者の在り方や介護医療連携における栄養管理についてお話していただきました。

宮澤 靖
MIYAZAWA YASUSHI

東京医科大学病院の栄養管理科科長。長野県内の病院へ勤務後、アメリカの大学病院へ留学。帰国後は留学での経験を活かし、日本初の全病棟管理栄養士常駐体制を確立。NST（栄養サポートチーム）の仕組みを国内に広め、栄養管理の重要性を医療現場に浸透させる。

×

髙橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

株式会社シニアライフクリエイト代表取締役。宅配クック123（ワン・ツゥ・スリー）の運営をはじめ、高齢者施設向食材卸事業「特助くん」、高齢者向コミュニティサロン「昭和浪漫倶楽部」の運営を手掛ける。

入院を繰り返さないために

髙橋：まず初めに当社のお弁当についてお話させてください。当社では「食べきれないと意味がない」と考えており、食べきれる量でたんぱく質が必要量摂取できるお弁当を中心に、昼夕の配達をしています。今後はご自宅にいてもしっかりとした栄養をとって、持病が悪化しすぐに再入院にならないように考えていて、当社として先ず地方からその取り組みを開始しています。ここで先生の見解や在宅で栄養摂取する重要性などをいろいろ聞かせていただけたらと思います。

宮澤：そうですね。病院には管理栄養士がおりますので、入院されればきちんとしたお食事が提供されますが、問題なのは退院した後なんです。自宅に帰っちゃうと今までの食生活に戻ってしまうわけですね。ですから入院から在宅まで、途切れなくきちんとしたお食事が提供されるということが再入院率や病気が増悪しないという点で極めて重要なことですね。その点で、こういうお取り組みは非常に高く評価できるものではないかと思っています。

髙橋：ありがとうございます。今はケアマネジャーさんのご紹介を中心に、主に介護保険外でお弁当をお持ちしていますが、お弁当を選ぶ優先順位が値段や味、見た目となり、栄養という観点がまだまだ脆弱な状況下で、安価だと選ばれやすいのですが、それにはたんぱく質量などの栄養価が伴わないというのが現状です。将来的には管理栄養士さんが、「栄養」を最も重要な観点として、在宅のご高齢者にお弁当を案内していただける時代になるのか、先生の見立てとしてはどうお考えですか？

宮澤：今の問題点は何かというと、病気にならないと管理栄養士に会えないこと。これが一番だと思うんですよ。本来はコンビニエンスストアのように、街中に気軽に入れる栄養ケア・ステーションという地域の栄養ケアの拠点があるべきだと思います。そういったところで優れた宅配弁当をうまく普段の食生活の中に組み込むアドバイスを、栄養ケア・ステーションにいらっしゃる管理栄養士の方に指導していただければ達成できるんじゃないかなと思っています。

大切なのは“栄養”

髙橋：間違っていたらご教授いただきたいのですが、ご高齢者の中には宅配弁当の値段が高いと感じる方もいて、菓子パンだけで食事を済ませている方もいます。社会保障費抑制のためにはそのような環境の方にも食べていただく必要があると考えています。毎日3食しっかり食べれば持病の悪化を抑え、介護度の重度化の予防にもつながり、入院・通院の回数や薬の量が減ると社会保障費が減る。その減った分を「お弁当」の栄養として転嫁していけたら等といろいろ考えはあるんですけど、現実的には難しく…。

宮澤：本来でしたら公的支援があって、経済的な支援が当然必要になってくるんじゃないかなって思いますよね。こういったものが購入できないというところに関してはきちんと自治体が責任を持ってお届けするという仕組みを民間と共存して組んでいく、こういった仕掛けが社会構造として必要なんじゃないかなとすごく強く思いますね。

髙橋：その際には、やはり栄養が満たないお弁当より満たしたお弁当を提供するのが好ましいですかね？

宮澤：そうですね。まったくその通りだと思います。今値段というお話になりましたけど、どうしても食材費を抑えるためにたんぱく質源を減らしてしまうんですね。実際に施設の栄養士さんから、利用者さんたちの低カリウム血症がおきたというご相談をいただいたことがあって。手元にある献立を読み上げてもらうとたんぱく質は40gだっていうんですよ、1日の量で。

髙橋：朝・昼・晩でですか？

宮澤：ええ。たんぱく質摂取不足による低カリウム血症というのもあるので、値段だけで判断してしまうと、結局食べている方々に大きな影響を及ぼすということは栄養専門職としてはきちんと自覚をもって選択をしないといけないなと思いますね。

髙橋：その観点が、在宅療養時のお弁当選びに入れば、健康寿命延伸に対する効果が得られますか？

宮澤：やはり、なかなかご高齢者の方々がこれを食べてみようとなるきっかけは作れないと思うんです。ですから我々がきちんとアドバイスをして誘導してあげるということが必要になってくるんじゃないかなと思いますね。

髙橋：先生から見て配食事業者に対して、課題や改善点があればご指摘いただけますか？

宮澤：そうですね、それこそ10年くらい前のこういったお弁当類から比べたらはるかにクオリティもお味も良くなっているというのが印象です。ただ、食べている方は専門業者さんが届けてくれたものだから安心して召し上がってくださっていると思っています。価格を据え置きにすることで栄養が担保できなくなってしまうのは良くないので、そこはきちんとやっていただきたいなとは思いますね。

「介護」と「医療」の連携

髙橋：高知県土佐清水市では、病院と連携し、宅配クック123のご利用者様に低栄養チェックシートを記入していただき、日々の細かい情報を保険薬局とかかりつけ医にフィードバックしており、頂いた情報をもとに1人1人に見合う形で、栄養アセスメント表を作成しています。病院からの訪問による在宅栄養指導は収支の問題等で広がりにくいこともありまして…。

宮澤：なるほど。問題なのは「収支に合わないからやらない、でも背に腹は代えられない」という状況だと思うんですね。特に土佐清水市周辺というのはご存知の通り、高齢者率が日本の10年先の未来みたいな地方都市になってしまっているので、行政と民間が共同してお年寄りを1人も取りこぼさず、きちんとした栄養とお薬の管理、場合によっては少し体を動かすような運動などを、三位一体で取り組んでいく必要性があると思うんです。さらにいうと歯の問題も大きいという点で、歯科衛生士さんたちによる口腔ケアも入ってくると素晴らしいセットになってくるので、土佐清水市から全国へ展開していくという形になればいいのかなと思っています。

髙橋：まさに！弊社では「昭和浪漫倶楽部」という運動や口腔体操もできるサロンも運営しています。全国で8施設だけですが、そのサロンを広げていくことと、チェックシートの活用ですね。回収したら在宅栄養ケアを推進する社団法人さんにフィードバックして、そこの管理栄養士さんがアドバイスシートを書いてくれるので、相談薬局さんとかかりつけ医に連携して、在宅配食と併せて包括的にご高齢者の自立生活を支援する流れになっています。

宮澤：へぇ、すごいですね！患者さんがお薬をもらいに調剤薬局に行くとその情報がすでに入っているということなんですね！

髙橋：最近は退院時のカンファレンスに宅配クック123の店長を呼んでいただき、退院後すぐに再入院とならないためには、在宅時はこういうお弁当をお願いねって連携するイメージです。

宮澤：それすごく重要なことで、病院のカンファレンスって大抵は病院の職員だけでやっちゃうんですよね。でもちょっと違うんじゃないかと思っていて。アメリカで栄養士をやっていた時は、退院が決定すると院外のホームケアカンパニー（在宅療養サービス提供会社）のいろいろな職種のスタッフが病院に来て合同でカンファレンスをするんです。その中で、在宅に移行したらリハビリこうしてね、薬こうしてね、食事こうしてねって申し送りをすることで再入院率を下げるということをやっています。近い未来は日本もそういったところに配食サービスのスタッフさんにも入っていただいて、とにかく再入院と寝たきりゼロにすることが全国展開できていくとすごくいいのかなと、お話を聞いていて思っていました。

髙橋：在宅でなるべく長く過ごせる環境づくりができればと考えています。そうなると異業種も参入して地域の活性化にも繋がると思います。

宮澤：配食だけでは歯科の問題や補助器具の問題など解決できないこともありますので、いろんな企業が入って一体化することによってクオリティの高い在宅医療というのが実現してくるとすごくいいのかなと感じますね。

髙橋：本日は、大変勉強になりました。ありがとうございました！

fin

店舗編

埼玉県
さいたま浦和店

宅配クック ワン・ツゥ・スリー

全国のお店めぐり

ひとりひとりの気遣いも一緒にお届けするさいたま浦和店

さいたま浦和店について

宅配クック123さいたま浦和店は「食を通じてお客様においしさ、健康、安心をお届けし高齢社会に貢献する」という理念のもと、お客様のことを家族だと思いながら日々活動されています。できるだけ「体調いかがですか？」や「いい天気ですね」といった声かけや、体の不自由なお客様には郵便物や夕刊を代わりに取って、お弁当と一緒にお渡しするなどの心配りをされています。そうした日々の関わりの中で、お客様からいただく言葉や笑顔がスタッフみなさんのやりがいにつながっているそうです。また、地域のサロンや試食会などで栄養価の高いお食事の必要性や宅配クック123のサービスの紹介をするなど、日頃から地域包括支援センターやケアマネジャーとも連携。地元に根差した活動をしながら、地元のご高齢者のために啓蒙活動にも取り組まれています。

ひとつの心がけが良い循環を生む

さいたま浦和店

さいたま浦和店では月に1度勉強会を開催されており、お店の方針や全体の状況、注力していることなどの共有を行い、より一層お店が発展するための時間を設けておられます。勉強会の時だけではなく、日頃からスタッフ間でタイムリーに情報の共有や確認ができるようにスマートフォンで発信したり、注文の変更やキャンセルは記録に残せるよう連絡ノートで行ったりと、些細な情報でも漏れがないように共有を徹底されているそうです。スタッフ間でも笑顔と元気な声であいさつをするのはもちろん、次の人が使いやすいように、調理器具の整理整頓や配達車両のガソリン補充など1人1人が心がけておられ、みなさんで働きやすい環境を作られています。そういった環境で働いているからこそ、お客様から「笑顔がいいね」「やさしい顔してるね」という嬉しいお言葉をいただくことがあるそう。他にも、「毎日でも飽きないよ」「今日初めてしゃべったなぁ」「明日も待ってるからね」というお言葉や、ご家族から「いつもありがとう」という感謝の言葉をいただくことが、喜びにつながっているそうです。また、ケアマネジャーとの連携も怠らず、どんなことでもお客様の状況を報告されており、そのおかげでいくつもの事故を防ぐことができているとおっしゃっていました。お客様やご家族、ケアマネジャーから信頼が厚いさいたま浦和店。今後はもっと信頼され頼りにされる、地域でナンバーワンかつオンリーワンなお店になることを目指されています。

オーナーからのメッセージ

さいたま浦和店は、これまでたくさんのご高齢者の方々の健康維持に携わって参りました。これからも、お客様の健康・安心、おいしさをモットーに日々取り組んで参ります。

地元の老舗店をご案内

うらわのうなぎ　萬店

明治19年創業。江戸時代からのうなぎ料理の伝統的な技術を継承しているお店です。創業以来、同じ場所に店を構え続け何世代にも渡って地域の方々に愛されつづけています。

公式オンライン　https://mandana.jp/

郷土編

埼玉県
さいたま市南区

都心へのアクセスが良好でありながら 緑道や公園なども充実した街 さいたま市南区

埼玉県さいたま市は、平成13年に浦和市・大宮市・与野市の3市が合併して誕生した市です。平成15年には、旧浦和市域に桜区・浦和区・南区・緑区を、旧大宮市域に西区・北区・大宮区・見沼区を、旧与野市域に中央区を設置し、全国で13番目の政令指定都市となりました。平成17年には、岩槻市を編入して岩槻区を設置し、現在の構成になっています。中でも南区は、交通の利便性が高く都心へのアクセスも良いことから10区の中で最も人口が多く増加し続けており、若い世代の割合が高い地域です。また、浦和はうなぎの蒲焼の発祥地と言われており、現在でも江戸時代以来の手しごとの伝統的技術を継承する店舗が集まっています。南区の魅力は「南区魅力発見かるた」としてオリジナルで制作され、学校の教材やイベントなどでも活用されており、住みたくなる・住み続けたくなるような魅力を発信し続けています。

2027年に開園100周年を迎える「別所沼公園」

公園の名前にもなっている別所沼は、およそ100万年前に大宮台地からの湧水などが低地にたまってできたと考えられています。沼の周囲には中国原産のメタセコイアの巨木や、メキシコ原産のラクウショウが茂り、緑豊かな異国情緒たっぷり。その間を抜けるように散歩やジョギングができ、春は桜、梅雨には紫陽花、秋には紅葉の見物で賑わいます。

樹齢440 年のカヤの木がある「文蔵神明社」

タギリヒメノミコト、タギツヒメノミコト、サヨリビメノミコトの三女神を祀っており、五穀豊穣、家運隆昌、交通安全などを祈る崇敬心より祭祀されています。境内には、稲荷神社、白山神社、御嶽神社、不動尊、大山阿夫理標石などがあります。

毎年夏に行われる南区の風物詩「浦和よさこい」

南浦和駅東口・南大通りで開催される浦和よさこいは、威勢の良い華やかなよさこい踊りが披露されるだけではなく、音楽パレードや子ども神輿、うまいものパークで地元の美味しいグルメなどが楽しめるお祭りです。

180本の桜並木を歩く「西南さくら祭り」

別所沼公園とＪＲ武蔵浦和駅をつなぐ約２kmの「花と緑の散歩道」を会場に、毎年桜の咲く季節に開催されるお祭り。お囃子や和太鼓が披露されるほか、模擬店やフリーマーケット、ミニＳＬなど子どもから大人まで楽しめるイベントです。

水道局に併設された親水公園「水といこいの広場」

小さな子どもが安心して水と親しむことができるスポットとして、夏季にはジャブジャブ池が開放されています。ジャブジャブ池のまわりは歩けるようになっていて、東屋があり、ちょっとした日本庭園風になっています。

管理栄養士からのおたより

「管理栄養士からのおたより」のコーナーは、宅配クック123で毎日の献立を作成している管理栄養士が、ご高齢者のお食事についてお話するコーナーです

今月のテーマ

「熱中症対策と夏バテ予防の食事」についてお話します！

暑い季節の到来とともに、誰もが体調管理に気を配る必要がありますが、特にご高齢の方は熱中症や食欲不振のリスクが高まります。今回は夏を元気に過ごすための熱中症対策と夏バテ予防のための食事についてお伝えします。

熱中症はなぜ起こる？

熱中症は、高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れることで起こります。その結果、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態になります。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、適切な処置をしないと重症化することもあります。
熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する身体の調節機能も低下しているので、注意が必要です。

熱中症を予防するには？

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。目安は1日あたり1.2リットルです。（※）
特に起床時や入浴前後、外出前後には積極的に水分を補給しましょう。

また、屋内ではエアコンや扇風機を適切に使用し、室温は28度前後、湿度は60%程度を目安に調整しましょう。
屋外では日傘の使用や帽子を着用し、天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩をとりましょう。

（※）厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」より

夏バテを予防するためには

夏場は食欲が低下しがちですが、栄養バランスの取れた食事は健康維持に欠かせません。バランスの良い食事を3食しっかり摂取しましょう。栄養バランスの良い食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」を揃えることです。ごはんなどの「主食」を基本に、「主菜」は肉や魚・卵・大豆などのたんぱく質主体のおかずを、「副菜」には野菜や果物などからビタミン、乳製品や海藻などからミネラル、そして根菜やきのこなどから食物繊維といった、身体の働きに必要な栄養素を摂るようにしましょう。
また、香辛料を使ったカレーや香味野菜（ミョウガや大葉など）を使った料理は食欲を増進させるのに役立ちます。

暑い夏を乗り切るためには、こまめな水分補給と栄養バランスの良い食事が欠かせません。体調の変化に気を配りながら、楽しく食事をする工夫を心がけましょう。

※持病をお持ちの方は、水分制限等がある場合もありますので、かかりつけ医にご相談ください。

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すること**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
- 惣菜メニューの充実

＼今月の 地産外商 メニュー／

★ピックアップ食材★

「真狩村産人参のコロッケ」

月　日　曜日　日直

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、鶏挽肉でうま味を足しました。箸で割ると人参の色がきれいな一品です。

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。

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。

茄子のトマトソース

高知県安芸市で収穫した茄子を使用した一品です。茄子はダイス状にカットし、玉葱・ベーコンを合わせました。トマトソースはコンソメ・にんにくを加えることでコクのある味わいに仕立てました。

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。

普通食
幸たんぱく食
健康ボリューム食

ご馳走の日のお食事

19日

うな丼

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「うな丼」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「うな丼」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。

昼の通常メニュー（普通食）

普通食

19日

メバル塩焼き

付）味付いんげん
- 豆乳入りしっとり卵の花
- 白菜と青菜のそぼろあんかけ
- ささがききんぴらごぼう
- 胡瓜の生姜漬け
- ごはん

［エネルギー］440kcal
［たんぱく質］16.1g
［食塩相当量］2.2g

高齢者専門宅配弁当 宅配COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

おいしくってスタミナ満点！
こだわりの「うな丼」を召し上がれ

今月のご馳走の日のお食事は 7月19日(土)

土用の丑の日

こだわりがギュッと詰まった「うな丼」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「うな丼」！おいしいだけじゃ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19日（土）に「うな丼」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ていねいに育てられた、身質のやわらかい、脂がたっぷりと乗った「新仔（しんこ）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（やまみちようまんじょう）」の鰻は、ココが違う！

上質な 天然水

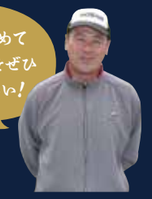
100m以上の深さから組み上げられた上質な地下水を利用。鰻の養殖に適しているといわれるアルカリ性の清らかな水でていねいに育てています。

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。



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。

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（火）	**黄金カレイの煮付け** 付）人参煮 蓮根そぼろ 大根サラダ 小豆煮 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］457kcal ［たんぱく質］19.4g ［食塩相当量］1.4g	**豚肉と野菜のガーリック風味** 焼きそば 鶏さつま揚げ 人参しりしり 胡瓜の生姜漬け ごはん ［エネルギー］539kcal ［たんぱく質］19.4g ［食塩相当量］2.4g
2（水）	**大葉香るささみカツ** 湯葉入りチンゲン菜 ラタトゥイユ ごぼうサラダ そら豆 ごはん ［エネルギー］558kcal ［たんぱく質］16.9g ［食塩相当量］1.5g	**厚揚げの塩そぼろあん** スクランブルエッグ（人参） ポテトとウインナー 大豆ちりめん 赤しそ大根 ごはん ［エネルギー］518kcal ［たんぱく質］16.6g ［食塩相当量］1.6g
3（木）	**カツオ煮付け** 付）花形人参 干し海老入り卵の花 野菜と木耳の彩り炒め モロヘイヤの辛子和え 紅芯大根 ごはん ［エネルギー］451kcal ［たんぱく質］19.9g ［食塩相当量］1.5g	**つくね（くわい入り）** マカロニサラダ 高野豆腐の含め煮 おくらのおかか和え 白菜漬け ごはん ［エネルギー］497kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］2.3g
4（金）	**豚肉の葱塩ソース** 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 茄子と挽肉の味噌炒め 枝豆とコーンのカラフルマリネ しば漬け ごはん ［エネルギー］522kcal ［たんぱく質］16.7g ［食塩相当量］2.2g	**にしん甘辛煮** 付）人参煮 おかず豆 鶏肉と春雨の中華和え 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］490kcal ［たんぱく質］18.5g ［食塩相当量］1.8g
5（土）	**いわし山椒煮** 付）味付いんげん 野菜しんじょう 豆腐干と野菜の中華和え 大根とルッコラのサラダ 鶏そぼろ ごはん ［エネルギー］486kcal ［たんぱく質］19.6g ［食塩相当量］2.0g	**牛すき焼き風コロッケ** ほうれん草と人参の煮浸し チキンボールトマトソース ちりめんじゃこの佃煮 塩えんどう豆 ごはん ［エネルギー］596kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］1.6g
6（日）	**だしから揚げ（タルタルソース）** 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 あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］517kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.8g	**さわらみりん焼き** 付）花形人参 ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え 大根としその実の漬物 ごはん ［エネルギー］461kcal ［たんぱく質］18.4g ［食塩相当量］1.9g

※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。

2週目　普通食

	昼食	夕食
7（月）	**さば塩焼** 付）れんこんの甘酢漬け カリフラワーとウインナーの煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナマヨコーン 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］507kcal ［たんぱく質］21.3g ［食塩相当量］1.9g	**豚肉と木耳の中華旨煮** 切干大根煮 ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 黒豆 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］495kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］1.6g
8（火）	**鶏ごぼうフライ** ミートボール（オニオンソース） 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜のお浸し キャロットラペ ごはん ［エネルギー］541kcal ［たんぱく質］17.0g ［食塩相当量］1.8g	**あじ西京焼き** 付）花車かまぼこ ポテトサラダ キャベツの洋風煮 若布と干し海老の当座煮 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］431kcal ［たんぱく質］19.0g ［食塩相当量］1.6g
9（水）	**ナガメバルのトマト煮** 付）ペペロンチーノ 豆ひじき 畑のお肉の旨煮 おくらの胡麻和え 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］497kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.2g	**若鶏の照焼き** 付）キャベツと人参の炒め 豆乳入りしっとり卵の花 厚焼き玉子（関東風） わさび菜おひたし 赤ずいきの酢の物 ごはん ［エネルギー］529kcal ［たんぱく質］19.4g ［食塩相当量］1.6g
10（木）	**豚肉の南蛮風** 焼きそば 花野菜のポトフ 鶏レバー煮 塩えんどう豆 ごはん ［エネルギー］473kcal ［たんぱく質］18.4g ［食塩相当量］2.1g	**マスの塩焼き** 付）味付いんげん しゅうまい 大根サラダ ささがききんぴらごぼう しば漬け ごはん ［エネルギー］494kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.6g
11（金）	**麻婆豆腐** 小松菜の和え物 鶏さつま揚げ ザーサイの塩レモン風味 大根としその実の漬物 ごはん ［エネルギー］477kcal ［たんぱく質］17.1g ［食塩相当量］2.4g	**チキンカツ** ささげのお浸し ★茄子のトマトソース 大豆ちりめん 切り昆布煮 ごはん ［エネルギー］553kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］1.8g
12（土）	**デミグラスソースハンバーグ** 付）ナポリタン なます ポテトとウインナー かにかま入り玉子 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］536kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］2.1g	**ぶりの揚げ煮** 付）花形人参 蓮根そぼろ たこ入り豆腐しんじょう おくらと湯葉のお浸し 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］1.3g
13（日）	**いかフライ** お豆と昆布の煮物 がんもと野菜の含め煮 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 おかか生姜 ごはん ［エネルギー］523kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］1.7g	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** ミートボール（柚子おろし） 鶏肉入り玉子とじ 花斗六豆 キャロットラペ ごはん ［エネルギー］504kcal ［たんぱく質］18.9g ［食塩相当量］1.9g

※「★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。

3週目　普通食

	昼食	夕食
14（月）	**炭火焼き鳥** マカロニと果物のサラダ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 いんげんのピーナッツ和え 赤しそ大根 ごはん ［エネルギー］518kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］1.9g	**いわし紀州煮** 付）人参煮 ひじき煮 豆腐干と野菜の中華和え キャベツのマリネ 胡瓜の生姜漬け ごはん ［エネルギー］463kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］2.4g
15（火）	**にしんみぞれ煮** 付）花形人参 さつまいもの甘煮 鶏肉と春雨の中華和え わさび菜おひたし 白菜漬け ごはん ［エネルギー］472kcal ［たんぱく質］16.0g ［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））** 干し海老入り卵の花 出汁巻き玉子 ごぼうサラダ 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］548kcal ［たんぱく質］17.2g ［食塩相当量］2.1g
16（水）	**豚肉の生姜風味** ジャンボ肉だんご 野菜とウインナーの炒め物 人参しりしり 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］539kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］2.4g	**白身フライ（タルタルソース）** 平麺ビーフン（大豆ミート入り） ブロッコリーのカニカマあんかけ うずら豆 しそ昆布 ごはん ［エネルギー］526kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］1.7g
17（木）	**あじみりん焼き** 付）チンゲン菜のお浸し おかず豆 ★真狩村産人参のコロッケ おくらのおかか和え あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］488kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］1.1g	**麻婆茄子（角一味噌）** ポテトサラダ 鶏さつま揚げ 高菜ナムル 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］523kcal ［たんぱく質］16.5g ［食塩相当量］2.2g
18（金）	**鶏肉と蓮根のチリソース** 切干大根煮 高野豆腐と野菜の煮物 ツナマヨコーン 赤ずいきの酢の物 ごはん ［エネルギー］461kcal ［たんぱく質］17.5g ［食塩相当量］1.6g	**銀ひらす照焼き** 付）花形人参 焼きそば 畑のお肉の旨煮 小豆煮 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］510kcal ［たんぱく質］18.0g ［食塩相当量］1.5g
19（土）	**うな丼** ✦ご馳走の日✦ 内容は P.13-14をご覧ください 	**若鶏のカレー焼き** 付）ペペロンチーノ パンプキンサラダ ロールキャベツ 枝豆とコーンのカラフルマリネ 大根としその実の漬物 ごはん ［エネルギー］514kcal ［たんぱく質］18.0g ［食塩相当量］1.8g
20（日）	**酢豚** 蓮根そぼろ 大根サラダ 黒豆 高菜ちりめん ごはん ［エネルギー］508kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］1.5g	**サーモンバーグ** 付）キャベツと人参の炒め 豆ひじき ささみフライ（梅入り） 小松菜とちくわの煮浸し 白菜漬け ごはん ［エネルギー］529kcal ［たんぱく質］17.7g ［食塩相当量］2.2g

※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。

4週目　普通食

	昼食	夕食
21（月・祝）	**気仙沼産カツオカツ** ミートボール（柚子おろし） 畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） 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］576kcal ［たんぱく質］17.5g ［食塩相当量］1.8g	**豚肉のトマトソース** 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 野菜と木耳の彩り炒め 合鴨スモーク 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］540kcal ［たんぱく質］18.4g ［食塩相当量］1.8g
22（火）	**鶏肉の柳川風** ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 花斗六豆 赤しそ大根 ごはん ［エネルギー］444kcal ［たんぱく質］18.2g ［食塩相当量］2.2g	**ホッケ塩焼き** 付）れんこんの甘酢漬け さつま芋煮 春雨と野菜のそぼろ炒め ほうれん草のごま和え しば漬け ごはん ［エネルギー］461kcal ［たんぱく質］16.7g ［食塩相当量］1.7g
23（水）	**ぶり照焼** 付）花形人参 マカロニサラダ 五目揚げ豆腐 小松菜のお浸し ふき味噌きゅうり（角一味噌） ごはん ［エネルギー］546kcal ［たんぱく質］16.7g ［食塩相当量］1.9g	**鶏肉とインゲンのオイスターソース** スクランブルエッグ（人参） キャベツの洋風煮 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］467kcal ［たんぱく質］16.6g ［食塩相当量］1.9g
24（木）	**豚肉のレモンソース** つくねの甘酢あん 豆腐干と野菜の中華和え 大豆ちりめん 大根としその実の漬物 ごはん ［エネルギー］513kcal ［たんぱく質］19.3g ［食塩相当量］2.2g	**黄金カレイ唐揚げ** 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 おくらと湯葉のお浸し 切り昆布煮 ごはん ［エネルギー］499kcal ［たんぱく質］18.6g ［食塩相当量］2.0g
25（金）	**さわら塩焼き** 付）華かまぼこ じゃが芋とおからのサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 高菜ナムル 白菜漬け ごはん ［エネルギー］498kcal ［たんぱく質］19.3g ［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 お豆と昆布の煮物 花野菜のポトフ 人参しりしり 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］509kcal ［たんぱく質］17.7g ［食塩相当量］2.3g
26（土）	**メンチカツ** ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ 小豆煮 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］585kcal ［たんぱく質］16.1g ［食塩相当量］2.2g	**豚肉とがんもの含め煮** ほうれん草と人参の煮浸し 鶏さつま揚げ 若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） おかか生姜 ごはん ［エネルギー］473kcal ［たんぱく質］17.3g ［食塩相当量］1.8g
27（日）	**いわしかつお節煮** 付）味付いんげん しゅうまい 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］20.7g ［食塩相当量］1.9g	**プレーンオムレツ（ミートソース）** マカロニと果物のサラダ 野菜とウインナーの炒め物 鶏レバー煮 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］493kcal ［たんぱく質］17.2g ［食塩相当量］2.0g

※「★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。

5週目　普通食

	昼食	夕食
28（月）	**鶏肉ねぎ塩ダレ** 味噌担々風春雨（角一味噌） 出汁巻き玉子 うずら豆 紅芯大根 ごはん ［エネルギー］568kcal ［たんぱく質］19.5g ［食塩相当量］1.6g	**メバル煮付け** 付）花形人参 さつまいもの甘煮 豆腐と野菜のそぼろあん ささがききんぴらごぼう しば漬け ごはん ［エネルギー］450kcal ［たんぱく質］16.6g ［食塩相当量］1.7g
29（火）	**スケソウダラ煮付け** 付）人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールトマトソース 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］497kcal ［たんぱく質］18.1g ［食塩相当量］1.8g	**若鶏から揚げ** 付）ナポリタン 豆サラダ キャベツとさつま揚げの中華煮 ちりめんじゃこの佃煮 ★胡瓜とアカモクの酢の物 ごはん ［エネルギー］515kcal ［たんぱく質］16.5g ［食塩相当量］1.9g
30（水）	**茄子と大豆ミートのカレー風味** 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） がんもと野菜の含め煮 おくらのおかか和え 桜でんぶ ごはん ［エネルギー］485kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］2.1g	**あじ塩焼き** 付）れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 ポテトとウインナー 黒豆 白菜漬け ごはん ［エネルギー］472kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］1.7g
31（木）	**ぶり煮付け** 付）味付いんげん 切干大根煮 キャベツの洋風煮 野菜のマリネ 肉味噌（角一味噌） ごはん ［エネルギー］501kcal ［たんぱく質］17.6g ［食塩相当量］1.3g	**トマトソースハンバーグ** 付）ペペロンチーノ パンプキンサラダ 野菜と木耳の彩り炒め ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 塩えんどう豆 ごはん ［エネルギー］535kcal ［たんぱく質］16.5g ［食塩相当量］2.3g

丼メニュー

牛丼
［エネルギー］565 kcal
［食塩相当量］2.3 g

チキンカレー
［エネルギー］518 kcal
［食塩相当量］2.4 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。

※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。

1週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
1（火）	**黄金カレイの煮付け** ちくわの煮物 小豆煮 茄子と挽肉の味噌炒め 広島菜漬け 豆乳入りしっとり卵の花 ごはん ［エネルギー］507kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］1.8g	**豚肉と野菜のガーリック風味** ツナとほうれん草の和え物 厚焼き玉子（関東風） 胡瓜の生姜漬け 焼きそば ごはん ［エネルギー］531kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.4g
2（水）	**大葉香るささみカツ** えびとポテトのバター醤油 切昆布と油揚げのおかか煮 キャベツの洋風煮 豚肉のしぐれ煮 湯葉入りチンゲン菜 ごはん ［エネルギー］555kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］1.6g	**厚揚げの塩そぼろあん** イカのマリネ 大豆ちりめん 鶏肉と春雨の中華和え ザーサイ炒め スクランブルエッグ（人参） ごはん ［エネルギー］520kcal ［たんぱく質］21.3g ［食塩相当量］1.8g
3（木）	**カツオの煮付け** 付）花形人参 モロヘイヤの辛子和え ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 赤ずいきの酢の物 蓮根そぼろ ごはん ［エネルギー］448kcal ［たんぱく質］23.0g ［食塩相当量］1.7g	**つくね（くわい入り）** グリーンピースとベーコンの炒め いんげんのピーナッツ和え 豚肉とポテトのカレーソース さばおぼろ 切干大根煮 ごはん ［エネルギー］546kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.3g
4（金）	**豚肉の葱塩ソース** 合鴨スモーク 豆腐と野菜のそぼろあん 高菜ちりめん 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ごはん ［エネルギー］552kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.2g	**にしん甘辛煮** 湯葉の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 畑のお肉の旨煮 しそ昆布 おかず豆 ごはん ［エネルギー］517kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.0g
5（土）	**いわし山椒煮** がんもの煮物 大根とルッコラのサラダ 豚肉入り甘辛春雨 鶏そぼろ さつまいもの甘煮 ごはん ［エネルギー］533kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.7g	**牛肉アスパラのオイスターソース** ちりめんじゃこの佃煮 高野豆腐の含め煮 桜でんぶ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ごはん ［エネルギー］482kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.9g
6（日）	**だしから揚げ（タルタルソース）** ミートマカロニ 高菜ナムル ロールキャベツ あみ佃煮 ささげのお浸し ごはん ［エネルギー］500kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］1.7g	**赤魚白醤油風味焼き** 付）花形人参 おくらのおかか和え とりごぼう 大根としその実の漬物 ひじき煮 ごはん ［エネルギー］457kcal ［たんぱく質］21.1g ［食塩相当量］1.8g

※「★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。

2週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
7（月）	**さば塩焼** 付）れんこんの甘酢漬け ▲ほうれん草のごま和え ▲厚揚げのそぼろあん ▲胡瓜漬け ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん ［エネルギー］585kcal ［たんぱく質］21.8g ［食塩相当量］1.9g	**豚肉と木耳の中華旨煮** ▲黒豆 ▲薩摩揚げ ▲広島菜漬け ▲ツナの梅風味パスタ ▲ごはん ［エネルギー］538kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.2g
8（火）	**鶏ごぼうフライ** ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲片口いわし浅炊き ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲そら豆 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん ［エネルギー］565kcal ［たんぱく質］21.1g ［食塩相当量］2.2g	**あじ西京焼き** 付）花車かまぼこ ▲若布と干し海老の当座煮 ▲キャベツの洋風煮 ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん ［エネルギー］436kcal ［たんぱく質］22.8g ［食塩相当量］1.7g
9（水）	**ナガメバルのトマト煮** 付）ペペロンチーノ ▲ツナマヨコーン ▲豆腐の中華あん ▲刻みたくあん ▲豆ひじき ▲ごはん ［エネルギー］488kcal ［たんぱく質］21.4g ［食塩相当量］2.1g	**若鶏の照焼き** 付）キャベツと人参の炒め ▲わさび菜おひたし ▲がんもと野菜の含め煮 ▲白菜漬け ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん ［エネルギー］497kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.6g
10（木）	**豚肉の南蛮風** ▲鶏レバー煮 ▲あおさ入り玉子焼き ▲おかか生姜 ▲ほうれん草と人参の煮浸し ▲ごはん ［エネルギー］478kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.9g	**マスの塩焼き** ▲ちくわの煮物 ▲小松菜のお浸し ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲しば漬け ▲しゅうまい ▲ごはん ［エネルギー］487kcal ［たんぱく質］21.0g ［食塩相当量］1.8g
11（金）	**ホキ西京焼き** 付）花形人参 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲鶏さつま揚げ ▲大根としその実の漬物 ▲マカロニサラダ ▲ごはん ［エネルギー］465kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.7g	**チキンカツ** ▲イカとグリンピースバター風味 ▲キャベツのマリネ ★茄子のトマトソース ▲豚肉のしぐれ煮 ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん ［エネルギー］581kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.0g
12（土）	**ハンバーグ（デミグラスソース）** 付）ナポリタン ▲そぼろ入り人参きんぴら ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲広島菜漬け ▲厚揚げのきのこあんかけ ▲ごはん ［エネルギー］599kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.2g	**ぶりの揚げ煮** ▲彩かにかまサラダ ▲一口照り焼きチキン ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲ザーサイ炒め ▲おかず豆 ▲ごはん ［エネルギー］550kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.5g
13（日）	**いかフライ** ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲畑のお肉の旨煮 ▲桜でんぶ ▲焼きそば ▲ごはん ［エネルギー］582kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.3g	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** ▲花斗六豆 ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲高菜ちりめん ▲ミートボール（柚子おろし） ▲ごはん ［エネルギー］509kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.0g

※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。

3週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
14（月）	**炭火焼き鳥** ▲いんげんのピーナッツ和え ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲切り昆布煮 ▲スクランブルエッグ（人参） ▲ごはん ［エネルギー］556kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.9g	**いわし紀州煮** ▲がんもの煮物 ▲おくらの胡麻和え ▲大根のそぼろあん ▲胡瓜の生姜漬け ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん ［エネルギー］477kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.1g
15（火）	**にしんみぞれ煮** ▲湯葉の含め煮 ▲わさび菜おひたし ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲あみ佃煮 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん ［エネルギー］497kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.8g	**チキンミートローフ（トッピングソース（トマト））** ▲ほうれん草ベーコン ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲出汁巻き玉子 ▲塩えんどう豆 ▲蓮根そぼろ　▲ごはん ［エネルギー］536kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.9g
16（水）	**豚肉の生姜風味** ▲モロヘイヤの辛子和え ▲大根サラダ ▲さばおぼろ ▲ジャンボ肉だんご ▲ごはん ［エネルギー］573kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.2g	**白身フライ（タルタルソース）** ▲えびとポテトのバター醤油 ▲合鴨スモーク ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲しそ昆布 ▲小松菜の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］577kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.2g
17（木）	**あじみりん焼き** 付）チンゲン菜のお浸し ▲ザーサイの塩レモン風味 ★真狩村産人参のコロッケ ▲はりはり漬 ▲ひじき煮 ▲ごはん ［エネルギー］495kcal ［たんぱく質］21.4g ［食塩相当量］1.5g	**麻婆茄子（角一味噌）** ▲イカのマリネ ▲かにかま入り玉子 ▲鶏さつま揚げ ▲胡瓜漬け ▲豆サラダ ▲ごはん ［エネルギー］564kcal ［たんぱく質］21.9g ［食塩相当量］2.3g
18（金）	**鶏肉と蓮根のチリソース** ▲ツナマヨコーン ▲厚揚げのそぼろあん ▲赤ずいきの酢の物 ▲野菜しんじょう ▲ごはん ［エネルギー］479kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］1.7g	**銀ひらす照焼き** 付）花形人参 ▲若布と干し海老の当座煮 ▲大葉入り豆腐団子 ▲広島菜漬け ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん ［エネルギー］519kcal ［たんぱく質］20.7g ［食塩相当量］1.5g
19（土）	**メバル塩焼き** 付）味付いんげん ▲高菜ナムル ▲キャベツとさつま揚げの中華煮 ▲胡瓜の生姜漬け ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん 土用の丑の日 うな丼はP.13-14をご覧ください ［エネルギー］467kcal ［たんぱく質］23.3g ［食塩相当量］1.9g	**若鶏のカレー焼き** 付）ペペロンチーノ ▲枝豆とコーンのカラフルマリネ ▲ラタトゥイユ ▲昆布ちりめん ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん ［エネルギー］539kcal ［たんぱく質］21.2g ［食塩相当量］1.6g
20（日）	**酢豚** ▲彩かにかまサラダ ▲黒豆 ▲かぶの湯葉あんかけ ▲鶏そぼろ ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん ［エネルギー］540kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.8g	**サーモンバーグ** ▲イカとグリンピースバター風味 ▲ツナサラダ ▲ささみフライ（梅入り） ▲白菜漬け ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん ［エネルギー］546kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.4g

※「★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。

4週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
21（月・祝）	**気仙沼産カツオカツ** ▲ほうれん草ベーコン ▲鶏レバー煮 ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲大根としその実の漬物 ▲おかず豆 ▲ごはん ［エネルギー］581kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.1g	**豚肉のトマトソース** ▲片口いわし浅炊き ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲そら豆 ▲玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ▲ごはん ［エネルギー］517kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］1.8g
22（火）	**鶏肉の柳川風** ▲ミートマカロニ ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲高野豆腐の含め煮 ▲くるみ味噌 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん ［エネルギー］509kcal ［たんぱく質］20.7g ［食塩相当量］2.3g	**ホッケ塩焼** 付）れんこんの甘酢漬け ▲いんげんのピーナッツ和え ▲ロールキャベツ ▲しば漬け ▲さつま芋煮 ▲ごはん ［エネルギー］472kcal ［たんぱく質］21.4g ［食塩相当量］2.1g
23（水）	**ぶり照焼** 付）花形人参 ▲小松菜のお浸し ▲五目揚げ豆腐 ▲あみ佃煮 ▲切干大根煮 ▲ごはん ［エネルギー］598kcal ［たんぱく質］21.8g ［食塩相当量］1.4g	**鶏肉とインゲンのオイスターソース** ▲おくらの胡麻和え ▲ポテトとウインナー ▲豚肉のしぐれ煮 ▲スクランブルエッグ（人参） ▲ごはん ［エネルギー］514kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］1.8g
24（木）	**豚肉のレモンソース** ▲胡瓜とツナの酢の物 ▲出汁巻き玉子 ▲桜でんぶ ▲干し海老入り卵の花 ▲ごはん ［エネルギー］516kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］2.1g	**黄金カレイ唐揚げ** ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲一口照り焼きチキン ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲切り昆布煮 ▲小松菜の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］527kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］2.2g
25（金）	**さわら塩焼** 付）華かまぼこ ▲大根とルッコラのサラダ ▲キャベツの洋風煮 ▲白菜漬け ▲ささげのお浸し ▲ごはん ［エネルギー］477kcal ［たんぱく質］22.7g ［食塩相当量］1.7g	**ハンバーグ（和風おろしソース）** 付）ペペロンチーノ ▲人参しりしり ▲鶏肉の黒酢風味 ▲塩えんどう豆 ▲厚揚げのきのこあんかけ ▲ごはん ［エネルギー］593kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.5g
26（土）	**メンチカツ** ▲えびとポテトのバター醤油 ▲ささみの梅肉和え ▲豚肉入り甘辛春雨 ▲ザーサイ炒め ▲ひじき煮 ▲ごはん ［エネルギー］598kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.5g	**豚肉とがんもの含め煮** ▲イカのマリネ ▲黒豆 ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲おかか生姜 ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん ［エネルギー］491kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.8g
27（日）	**いわしかつお節煮** ▲ちくわの煮物 ▲そぼろ入り人参きんぴら ▲大根サラダ ▲そら豆 ▲しゅうまい ▲ごはん ［エネルギー］537kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］1.9g	**プレーンオムレツ（ミートソース）** ▲ほうれん草ベーコン ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲赤ずいきの酢の物 ▲おかず豆 ▲ごはん ［エネルギー］485kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.9g

※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。

5週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
28（月）	**鶏肉ねぎ塩ダレ** ▲うずら豆 ▲おさかなハンバーグ ▲しそ昆布 ▲味噌担々風春雨（角一味噌） ▲ごはん ［エネルギー］573kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.1g	**メバル煮付け** 付）花形人参 ▲おくらと湯葉のお浸し ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲しば漬け ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん ［エネルギー］479kcal ［たんぱく質］22.2g ［食塩相当量］1.6g
29（火）	**スケソウダラ煮付け** 付）人参煮 ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲畑のお肉の旨煮 ▲刻みたくあん ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん ［エネルギー］479kcal ［たんぱく質］21.7g ［食塩相当量］1.9g	**若鶏から揚げ** ▲彩かにかまサラダ ▲五目厚焼き玉子 ▲厚揚げのそぼろあん ★胡瓜とアカモクの酢の物 ▲ミートボール（オニオンソース） ▲ごはん ［エネルギー］554kcal ［たんぱく質］21.0g ［食塩相当量］2.1g
30（水）	**茄子と大豆ミートのカレー風味** ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲合鴨スモーク ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲はりはり漬 ▲玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ▲ごはん ［エネルギー］569kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］2.5g	**あじ塩焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ▲若布と干し海老の当座煮 ▲花野菜のポトフ ★おかか佃煮 ▲焼きそば ▲ごはん ［エネルギー］455kcal ［たんぱく質］23.8g ［食塩相当量］1.7g
31（木）	**ぶり煮付け** 付）味付いんげん ▲わさび菜おひたし ▲とりごぼう ▲肉味噌（角一味噌） ▲切干大根煮 ▲ごはん ［エネルギー］564kcal ［たんぱく質］22.2g ［食塩相当量］1.5g	**ハンバーグ（トマトソース）** 付）ペペロンチーノ ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲肉入り野菜炒め ▲高菜ちりめん ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん ［エネルギー］576kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.2g

必要なたんぱく質を摂りながらお食事を楽しみたい方へ

幸（しあわせ）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

※「★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。

1週目 健康ボリューム食

	昼食	夕食
1（火）	**豚角煮** ◆おくらの胡麻和え ◆なます ◆蓮根そぼろ ◆広島菜漬け ◆小豆煮 ◆ごはん ［エネルギー］707kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］1.5g	**ぶり照焼き** 付）華かまぼこ ◆野菜と豚肉の炊き合わせ ◆焼きそば ◆胡瓜の生姜漬け ◆人参しりしり ◆ごはん ［エネルギー］714kcal ［たんぱく質］27.3g ［食塩相当量］2.6g
2（水）	**鶏肉とザーサイのメンチカツ** ◆キャベツのマリネ ◆高野豆腐と野菜の煮物 ◆湯葉入りチンゲン菜 ◆そら豆 ◆ごぼうサラダ ◆ごはん ［エネルギー］707kcal ［たんぱく質］19.1g ［食塩相当量］2.8g	**麻婆茄子** ◆青菜ピーナッツ和え ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆スクランブルエッグ（人参） ◆赤しそ大根 ◆大豆ちりめん ◆ごはん ［エネルギー］616kcal ［たんぱく質］18.4g ［食塩相当量］2.7g
3（木）	**スケソウダラ煮付け** 付）花形人参 ◆ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 ◆干し海老入り卵の花 ◆紅芯大根 ◆モロヘイヤの辛子和え ◆ごはん ［エネルギー］621kcal ［たんぱく質］28.8g ［食塩相当量］2.2g	**デミグラスソースハンバーグ** ◆ジャーマンポテト ◆ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆マカロニサラダ ◆白菜漬け ◆おくらのおかか和え ◆ごはん ［エネルギー］622kcal ［たんぱく質］19.7g ［食塩相当量］3.1g
4（金）	**鶏肉の柚子おろし** ◆さつまいもの蜜がけ ◆玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ◆しば漬け ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ごはん ［エネルギー］621kcal ［たんぱく質］19.1g ［食塩相当量］2.2g	**さば味噌煮** 付）人参煮 ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆おかず豆 ◆刻みたくあん ◆小松菜とちくわの煮浸し ◆ごはん ［エネルギー］781kcal ［たんぱく質］27.0g ［食塩相当量］2.7g
5（土）	**豚ロース生姜焼き** 付）キャベツと人参の炒め ◆茄子とピーマンの煮浸し ◆野菜しんじょう ◆鶏そぼろ ◆大根とルッコラのサラダ ◆ごはん ［エネルギー］617kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.9g	**ミルフィーユカツ** ◆胡瓜とツナの酢の物 ◆野菜とペンネのケチャップ炒め ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆塩えんどう豆 ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん ［エネルギー］642kcal ［たんぱく質］19.3g ［食塩相当量］2.3g
6（日）	**鶏肉と里芋のミルク煮** ◆蓮根練り胡麻ドレッシング ◆平麺ビーフン（大豆ミート入り） ◆あみ佃煮 ◆高菜ナムル ◆ごはん ［エネルギー］604kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］2.6g	**銀ひらす照り焼き** 付）花形人参 ◆出汁巻き玉子 ◆ひじき煮 ◆大根としその実の漬物 ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん ［エネルギー］621kcal ［たんぱく質］26.9g ［食塩相当量］2.3g

※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。

2週目 健康ボリューム食

	昼食	夕食
7（月）	**豚肉の柳川風** ◆かぶの湯葉あんかけ ◆カリフラワーとウインナーの煮物 ◆胡瓜漬け ◆ツナマヨコーン ◆ごはん ［エネルギー］610kcal ［たんぱく質］25.5g ［食塩相当量］2.8g	**鶏肉ときのこのガーリックソテー** ◆野菜のマリネ ◆五目揚げ豆腐 ◆切干大根煮 ◆広島菜漬け ◆黒豆 ◆ごはん ［エネルギー］674kcal ［たんぱく質］22.4g ［食塩相当量］2.2g
8（火）	**ゴロっとイカメンチ 豚肉のトマトソース** ◆マロニー中華風 ◆ミートボール（オニオンソース） ◆キャロットラペ ◆小松菜のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］661kcal ［たんぱく質］19.4g ［食塩相当量］2.1g	**ネギ塩豚焼肉** 付）ブロッコリーのお浸し ◆高野豆腐の含め煮 ◆ポテトサラダ ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん ［エネルギー］616kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.9g
9（水）	**麻婆豆腐** ◆ツナとほうれん草の和え物 ◆鶏肉の黒酢風味 ◆豆ひじき ◆刻みたくあん ◆おくらの胡麻和え ◆ごはん ［エネルギー］600kcal ［たんぱく質］21.3g ［食塩相当量］2.6g	**鶏唐揚げの香味ソース** ◆キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆赤ずいきの酢の物 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん ［エネルギー］650kcal ［たんぱく質］18.8g ［食塩相当量］2.7g
10（木）	**豚肉の味噌仕立て** ◆いんげんの生姜醤油和え ◆野菜のおろし南蛮 ◆焼きそば ◆塩えんどう豆 ◆鶏レバー煮 ◆ごはん ［エネルギー］713kcal ［たんぱく質］21.1g ［食塩相当量］3.0g	**ミートオムレツ（トマトケチャップ）** ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆チンジャオロース ◆しゅうまい ◆しば漬け ◆ささがききんぴらごぼう ◆ごはん ［エネルギー］604kcal ［たんぱく質］18.8g ［食塩相当量］2.5g
11（金）	**ぶり煮付け** 付）ふきの含め煮 ◆一口照り焼きチキン ◆じゃが芋と人参の煮物 ◆小松菜の和え物 ◆大根としその実の漬物 ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆ごはん ［エネルギー］662kcal ［たんぱく質］28.1g ［食塩相当量］2.5g	**ビーフメンチカツ** ◆カラフルピクルス ◆カリフラワーサラダ ◆ささげのお浸し ◆切り昆布煮 ◆大豆ちりめん ◆ごはん ［エネルギー］754kcal ［たんぱく質］18.0g ［食塩相当量］3.0g
12（土）	**トマトソースハンバーグ** ◆ブロッコリーとコーンの和え物 ◆肉入り野菜炒め ◆なます ◆広島菜漬け ◆かにかま入り玉子 ◆ごはん ［エネルギー］634kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］3.0g	**あじみりん焼き** 付）花形人参 ◆ツナの梅風味パスタ ◆蓮根そぼろ ◆あみ佃煮 ◆おくらと湯葉のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］613kcal ［たんぱく質］29.9g ［食塩相当量］1.7g
13（日）	**白身魚甘酢きのこあん** 付）キャベツと人参の炒め ◆とりごぼう ◆お豆と昆布の煮物 ◆おかか生姜 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ごはん ［エネルギー］698kcal ［たんぱく質］23.2g ［食塩相当量］2.6g	**豚肉炙り焼き** ◆青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆高野豆腐と野菜の煮物 ◆ミートボール（柚子おろし） ◆キャロットラペ ◆花斗六豆 ◆ごはん ［エネルギー］642kcal ［たんぱく質］22.4g ［食塩相当量］2.7g

※「★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。

3週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
14（月）	**治部煮** ◆ニラ入り玉子 ◆厚揚げのそぼろあん ◆マカロニと果物のサラダ ◆赤しそ大根 ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん ［エネルギー］617kcal ［たんぱく質］20.7g ［食塩相当量］2.6g	**さば煮付け** 付）人参煮 ◆ほうれん草ナムル ◆ひじき煮 ◆胡瓜の生姜漬け ◆キャベツのマリネ ◆ごはん ［エネルギー］730kcal ［たんぱく質］23.1g ［食塩相当量］2.5g
15（火）	**牛焼肉** ◆ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ちくわの炒り煮 ◆さつまいもの甘煮 ◆白菜漬け ◆わさび菜おひたし ◆ごはん ［エネルギー］626kcal ［たんぱく質］16.1g ［食塩相当量］2.2g	**鶏肉のカレーソース** 付）ペペロンチーノ ◆キャベツの洋風煮 ◆干し海老入り卵の花 ◆刻みたくあん ◆ごぼうサラダ ◆ごはん ［エネルギー］731kcal ［たんぱく質］27.6g ［食塩相当量］2.6g
16（水）	**赤魚白醤油風味焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ◆ささげの胡麻和え ◆ジャンボ肉だんご ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆人参しりしり ◆ごはん ［エネルギー］626kcal ［たんぱく質］29.8g ［食塩相当量］1.7g	**ヒレカツ** ◆小松菜とじゃこのお浸し ◆花野菜のポトフ ◆平麺ビーフン（大豆ミート入り） ◆しそ昆布 ◆うずら豆 ◆ごはん ［エネルギー］675kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.3g
17（木）	**鶏肉のデミグラスソース** ◆あおさ入り玉子焼き ◆おかず豆 ◆あみ佃煮 ◆おくらのおかか和え ◆ごはん ［エネルギー］615kcal ［たんぱく質］21.7g ［食塩相当量］2.2g	**にしん甘辛煮** 付）ふきの含め煮 ◆厚揚げのきのこあんかけ ◆ポテトサラダ ◆胡瓜漬け ◆高菜ナムル ◆ごはん ［エネルギー］601kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.4g
18（金）	**豚ロースのオニオンソース** 付）ブロッコリーのお浸し ◆茄子と挽肉の味噌炒め ◆切干大根煮 ◆赤ずいきの酢の物 ◆ツナマヨコーン ◆ごはん ［エネルギー］631kcal ［たんぱく質］23.0g ［食塩相当量］2.8g	**鶏肉と里芋のミルク煮** ◆おさかなハンバーグ ◆焼きそば ◆広島菜漬け ◆小豆煮 ◆ごはん ［エネルギー］667kcal ［たんぱく質］19.3g ［食塩相当量］2.9g
19（土）	**ぶり照焼き** 付）味付いんげん ◆ほうれん草と油揚げのお浸し ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆胡瓜の生姜漬け ◆ささがききんぴらごぼう ◆ごはん 土用の丑の日 うな丼はP.13-14をご覧ください ［エネルギー］688kcal ［たんぱく質］26.5g ［食塩相当量］2.2g	**豚肉とアスパラの塩ダレソース** ◆かぶの湯葉あんかけ ◆パンプキンサラダ ◆大根としその実の漬物 ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ごはん ［エネルギー］607kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］2.9g
20（日）	**鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て** ◆さつまいもとリンゴの甘煮 ◆蓮根そぼろ ◆高菜ちりめん ◆黒豆 ◆ごはん ［エネルギー］694kcal ［たんぱく質］25.5g ［食塩相当量］1.7g	**海老フライ（タルタルソース）** **大葉香るささみカツ** ◆ラタトゥイユ　◆豆ひじき ◆白菜漬け ◆小松菜とちくわの煮浸し ◆ごはん ［エネルギー］713kcal ［たんぱく質］23.3g ［食塩相当量］2.2g

※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。

4週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
21（月・祝）	**いわし山椒煮** 付）人参煮 ◆野菜と豚肉の炊き合わせ ◆ミートボール（柚子おろし） ◆塩えんどう豆 ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］606kcal ［たんぱく質］25.6g ［食塩相当量］2.3g	**豚ロース生姜焼き** ◆ザーサイ炒め ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆合鴨スモーク ◆ごはん ［エネルギー］699kcal ［たんぱく質］25.0g ［食塩相当量］2.7g
22（火）	**麻婆茄子** ◆おくらとひじきの和え物 ◆焼ギョーザ ◆ささげのお浸し ◆赤しそ大根 ◆花斗六豆 ◆ごはん ［エネルギー］610kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］3.0g	**あじ西京焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ◆中華春雨　◆豚肉の黒胡椒ソース ◆さつま芋煮 ◆しば漬け ◆ほうれん草のごま和え ◆ごはん ［エネルギー］662kcal ［たんぱく質］26.1g ［食塩相当量］2.3g
23（水）	**唐揚げ** **いかフライ** ◆カリフラワーとウインナーの煮物 ◆マカロニサラダ ◆ふき味噌きゅうり（角一味噌） ◆小松菜のお浸し　◆ごはん ［エネルギー］756kcal ［たんぱく質］22.2g ［食塩相当量］2.9g	**牛肉のカレーソース** ◆きのこ入金平牛蒡炒め ◆スクランブルエッグ（人参） ◆刻みたくあん ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん ［エネルギー］744kcal ［たんぱく質］17.9g ［食塩相当量］2.9g
24（木）	**ミートオムレツ（トマトケチャップ）** 付）人参グラッセ ◆ツナとほうれん草の和え物 ◆つくねの甘酢あん ◆大根としその実の漬物 ◆大豆ちりめん ◆ごはん ［エネルギー］635kcal ［たんぱく質］24.9g ［食塩相当量］2.6g	**豚肉の味噌仕立て** 付）キャベツ ◆ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） ◆平麺ビーフン（大豆ミート入り） ◆切り昆布煮 ◆おくらと湯葉のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］692kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］2.6g
25（金）	**メバル煮付け** 付）味付いんげん ◆ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 ◆じゃが芋とおからのサラダ ◆白菜漬け ◆高菜ナムル ◆ごはん ［エネルギー］651kcal ［たんぱく質］29.2g ［食塩相当量］2.4g	**和風おろしソースハンバーグ** 付）ペペロンチーノ ◆ブロッコリーとコーンの和え物 ◆お豆と昆布の煮物 ◆胡瓜漬け ◆人参しりしり ◆ごはん ［エネルギー］658kcal ［たんぱく質］24.0g ［食塩相当量］3.5g
26（土）	**ミルフィーユカツ** ◆青菜ピーナッツ和え ◆キャベツとカニカマのサラダ ◆ひじき煮 ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆小豆煮 ◆ごはん ［エネルギー］683kcal ［たんぱく質］17.0g ［食塩相当量］2.9g	**牛焼肉** ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆高野豆腐の含め煮 ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆おかか生姜 ◆若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） ◆ごはん ［エネルギー］600kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］2.2g
27（日）	**豚肉炙り焼き** ◆ちくわの炒り煮 ◆茄子とピーマンの煮浸し ◆しゅうまい ◆あみ佃煮 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん ［エネルギー］629kcal ［たんぱく質］18.9g ［食塩相当量］3.2g	**白糸だらの照焼き** 付）花形人参 ◆豚肉とポテトのカレーソース ◆マカロニと果物のサラダ ◆広島菜漬け ◆鶏レバー煮 ◆ごはん ［エネルギー］602kcal ［たんぱく質］29.8g ［食塩相当量］2.2g

※「★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。

5週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
28（月）	**鶏唐揚げの香味ソース** ◆ふきと油揚げの田舎煮 ◆味噌担々風春雨（角一味噌） ◆紅芯大根 ◆うずら豆 ◆ごはん ［エネルギー］682kcal ［たんぱく質］21.2g ［食塩相当量］2.2g	**麻婆豆腐** ◆おくらの胡麻和え ◆厚焼き玉子（関東風） ◆さつまいもの甘煮 ◆しば漬け ◆ささがききんぴらごぼう ◆ごはん ［エネルギー］607kcal ［たんぱく質］16.6g ［食塩相当量］2.3g
29（火）	**さわら塩焼き** 付）人参煮 ◆白菜と青菜のそぼろあんかけ ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆刻みたくあん ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん ［エネルギー］632kcal ［たんぱく質］27.7g ［食塩相当量］2.7g	**大きな海老フライ（タルタルソース）** ◆根菜の香味炒め ◆豆サラダ ★胡瓜とアカモクの酢の物 ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん ［エネルギー］669kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.3g
30（水）	**鶏つくね焼き（金平入り）** 付）キャベツと人参の炒め ◆さつまいもの蜜がけ ◆玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ◆桜でんぶ ◆おくらのおかか和え ◆ごはん ［エネルギー］656kcal ［たんぱく質］20.7g ［食塩相当量］3.3g	**豚肉ときのこの生姜醤油炒め** 付）ブロッコリーのお浸し ◆ビーフン ◆小松菜の和え物 ◆白菜漬け ◆黒豆 ◆ごはん ［エネルギー］620kcal ［たんぱく質］22.5g ［食塩相当量］2.9g
31（木）	**牛肉のカレーソース** ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆切干大根煮 ◆肉味噌（角一味噌） ◆野菜のマリネ ◆ごはん ［エネルギー］704kcal ［たんぱく質］17.2g ［食塩相当量］2.5g	**鶏肉の柚子おろし** ◆スクランブルエッグ（人参） ◆パンプキンサラダ ◆塩えんどう豆 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ごはん ［エネルギー］663kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.1g

活動的でしっかりとお食事を楽しみたい方へ

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。

敬老の日特別企画

あはは の顔作品

たくさんのご参加ありがとうございます！

2024年秋に募集いたしました「あはは」の顔を作っていただく企画。多くの方にご参加いただき誠にありがとうございます。3月号より半年間はお寄せいただいた作品の中から選出いたしました作品を元にあはは の表紙を制作させていただきます。力作揃いで選ぶのに苦心いたしました。お寄せいただいた作品は順次本誌に掲載させていただきます。（順不同となります）

今月の表紙作品

タイトル

左：おてもやんちゃん

右：やさいでげんき君

宮崎県小林市　古庄イツノさん

初めての提出です。100歳を目前にして頑張りました。よろしくお願いします。

左:無題

右:ベジで楽しいワ

横須賀店　徳丸博子さん

はじめましてよろしくお願い申し上げます。

ヒゲジイ

アイドル

安城店　深津光枝さん

無題

無題

長岡店　柳陽子さん

左:やさしい

おじちゃん

右:おしゃれな

オバちゃん

横須賀店　トモコさん

これからも楽しくお世話になります。いつもありがとうございます。

左:いつも

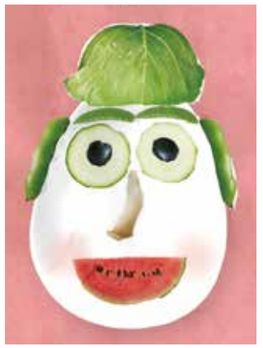
陽気なじいじ

右:ちょっと

おしゃれなばあば

安城店　よっちゃんさん

どんな顔にしようかと、ワクワクした気持で楽しみながら完成、大笑い。



笑顔のおじさん

横須賀店　渡邊巧さん

ハナワくん

横須賀店　渡邊博さん

ウルトラマン

安城店　谷澤孝郎さん

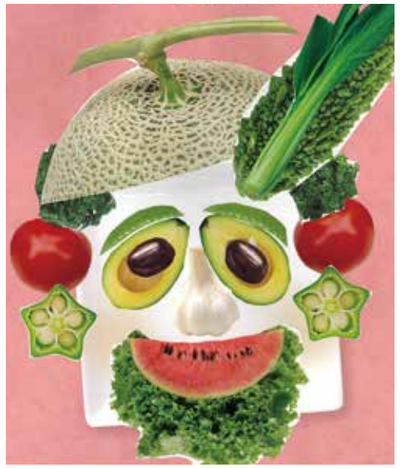
水戸黄門

左:エッ?!禁煙???

右:なむ・・・

東京都西東京市　慶風さん

毎月の表紙を楽しませていただいております。挑戦してみましたが・・・?



左:おしゃれな じいちゃん

右:20年前の私

苫小牧店　ルイルイさん

表紙になるといいな〜。

無題

安城店　大畑まさ江さん

豊作に艶めく美女

静岡県沼津市　克チャンさん

初めての参加でした！頭の体操になりました。またやりたいです。

うふふ

木更津君津店　ヤエッコさん

「あはは」に対して「うふふ」にしました。

無題

福岡県古賀市　中西昭子さん

左:メロンハットの おしゃれおじさん

左:美人でおすまし おばさま

東久留米店　ターちゃんさん

いつも、おいしいお弁当をありがとうございます。配達スタッフの方々も良い方ばかりで感謝をしています。今後ともよろしくお願いいたします。

左:グリーンまま

右:びっくスマイル

兵庫県尼崎市　しんじさん

いつもおいしくいただいてます。ありがとうございます。

左:お髭の紳士

右:南瓜姫

藤沢店　むらかみ.せいこさん

90歳で初めて取り組みました。ペンネームの由来は新潟県村上生まれにちなみました。

左:おしゃれな おじいちゃん

左:おかざりと カラオケが 大好きなおばあちゃん

大阪府八尾市　當内佳子さん

81歳ですがリュウマチのため、指運動させてもらいました！

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！

鹿沼店 渡邉サヨ子さん

いつも「あはは」を楽しく拝見しております。寒い日暑い日に配達される皆さまには本当にありがとうございます。1ケ月楽しみにして、1日を頑張っております。今後もよろしくお願いいたします。

川越店　佐藤利夫さん

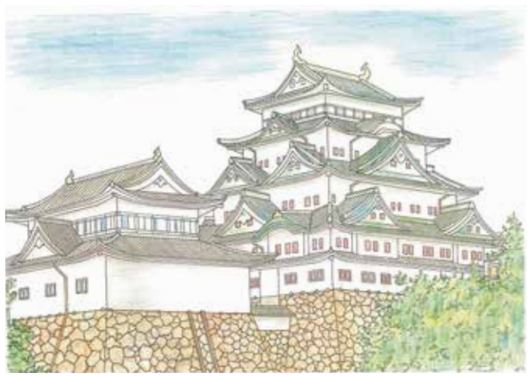
川崎麻生・稲城店　熊澤三郎さん

岡崎中央店　山本房江さん

みよし東郷刈谷店　中根チノエさん

花見川店　遠藤紹子さん

花見川店　西田頼子さん



岐阜県多治見市　中垣政和さん

鹿沼店　御子貝品子さん

神戸中央区店　高渕春樹さん

瀬戸店　長江初音さん

泉大津・高石店　鈴木秀子さん

泉大津・高石店　濱田昌子さん

大分店　坂本京一さん、小夜さん

大分店　阿部淳さん

北総店　篠塚幸子さん

北総店　佐藤正敏さん

砺波・小矢部店　中林佑孝さん

各務原店　松尾重勝さん

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

◆ 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

◆ 配達スタッフにお渡しください

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。

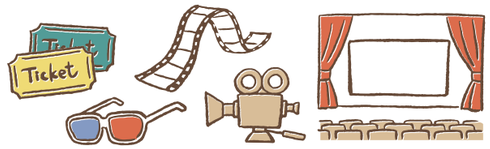
〈個人情報の取り扱いについて〉
応募作品にかかる著作権は、応募者に帰属するものとします。ただし、応募が完了したときをもって応募者は弊社に対し、応募作品を媒体、期間、配布地域または配布方法等何ら制限なく利用（複製、翻訳、翻案、改編または公衆送信する権利および第三者にこれらの権利を利用される権利を含みます）する権利を非独占的に無償で許諾するものとし、また、弊社に対し著作者人格権を行使しないものとします。

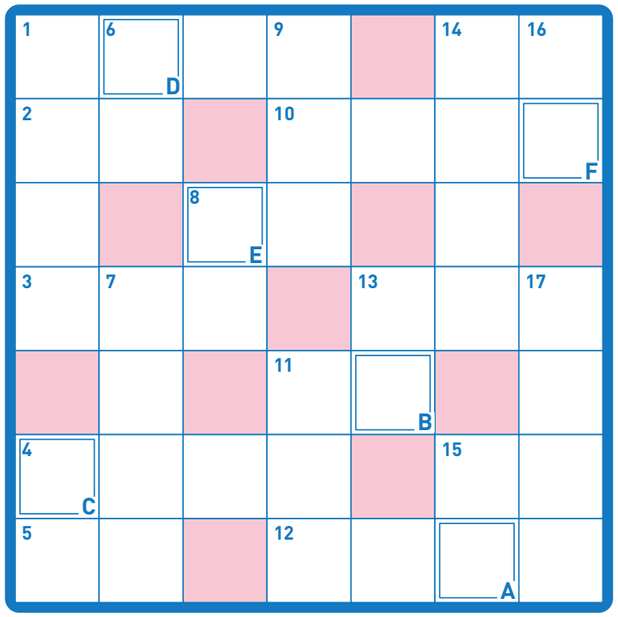
思い出 クロスワードパズル vol.32

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　もともとは
新作映画を映画館で公開すること





答え　A　B　C　D　E　F

ヨコのカギ

1. 今も活躍している――小百合さん。『愛と死をみつめて』など多数の映画に主演しています
2. 本州で一番早く――開きをしたのは和歌山県白浜町です
3. クレージーキャッツの植木――さんは、映画の『無責任シリーズ』でも大活躍しました
4. いっぺんにどっさり食べます
5. 『秋刀魚の――』は小津安二郎監督の昭和37年の作品
8. ――の東西を問わず
10. ――ルーム　コイン――
11. 棒高跳びで飛び越えるもの
12. 三船――さんは黒澤明監督の作品でも数多く主演し、「世界のミフネ」と言われました
13. 寒い朝、軒にさがっていることも
14. 華厳の――は日光にあります
15. おへそのことです。「――をかむ」は後悔すること

先月号の答え　**マンザイシ**

タテのカギ

1. 世界三大美女の一人。玄宗皇帝の妃です
4. 触っただけで開くタイプもあります
6. シャツについたカレーの――が取れない…
7. 船を左に向けます。右に向けるのは面舵
8. ――の髄から天井のぞく
9. 絵画が並んでいます。ギャラリーとも言います
11. 生活費の足しにと――をしています
13. ワンとスリーの間
14. 「任侠シリーズ」でも人気だった――健さん。『幸福の黄色いハンカチ』では日本アカデミー賞の最優秀主演男優賞を受賞しています
15. ――馬車には覆いがついています
16. マスター――　――ホルダー
17. 『眠狂四郎』などの時代劇で人気を博した市川――さんは歌舞伎出身