

抽選で合計**200**名様に

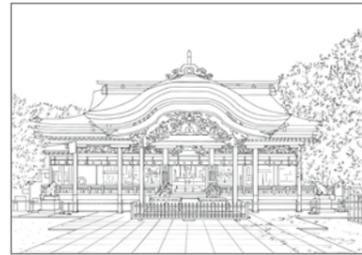
大人のための123ぬりえ プレゼント!

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「**太宰府天満宮(福岡県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

朱色に輝く美しい社殿は、火災で何度か被害を受けながらも再建され続けてきました。御本殿正面の唐破風が特徴で絢爛豪華な雰囲気と檜皮葺の屋根のコントラストを塗り分けてください。

スポット紹介

太宰府天満宮は全国の天満宮の総本山であり、菅原道真公の御墓所として今もなお広く信仰されています。令和9年に道真公が薨去されてから1,125年という節目をむかえるため、令和5年5月から約3年をかけて124年ぶりにご本殿の大改修がはじまりました。

ご応募は
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

0120-288-120

受付時間/平日10:00~17:00(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

応募締め切り

2024年
11月29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。(2024年12月中旬発送予定) ●1回のご応募につき1部の受付となります。

●お問い合わせ



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2024年11月 Vol.127

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/アグリファクトリエ株式会社 〒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

2024
11
vol.127



特集

オープンから20年
活気溢れる沼津三島店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

様々な取り組みを通して
地域全体を活性化できるように
継続して動きたいと考えています。

小豆島の地域活性化

以前本誌でもお話をさせていただきましたが、当社では香川県の大学生が主体となって活動中の小豆島プロジェクト「豆P(まめぴー)」と小豆島の地域活性化に繋がる活動を行っており、今夏も昨年に引き続き夏祭りを開催しました。



小豆島では、「宅配クック123」とお惣菜店の「福み味(ふくみみ)」、ご高齢者の集いの場「昭和浪漫倶楽部」を運営しており、この3本の矢で同地域のご高齢者様

の健康寿命延伸と地域活性化の一助となることを目指しています。

夏祭り当日は、開始時刻の午前10時には長い行列ができており、およそ350人という大勢の方々にお集まりいただき、とても嬉しい気持ちになりました。福み味の店内では、豆Pさんに古き良き昭和の香り漂う懐かしい遊戯である輪投げ・射的・型抜き・お菓子のつかみ取り等のお子様向け遊戯コーナーを担当していただきましたが、途中何度もお菓子や景品を買い足すほどの大盛況となりました。



豆Pさんは今年も男女5名でお手伝いしてくださり、皆さんとても明るい笑顔で、各遊戯の受付から説明、そして声援に至るまで、小豆島の方々の世代間交流を繋いでいただきました。小豆島への優しい想いと、なぜか少しホッコリする温かさに心より感謝しています。

駐車場に設置した屋台では、多種のソースを組み合わせ試作を重ねた「焼きそば」や、伝統事業継承の一環で岐阜県高山市にある日下部味噌醤油醸造さんの木桶醸造味噌を使用した「鶏ちゃん味噌焼き」を販売させていただきました。



「暑いのに大変ね」と声をかけてくれるご婦人の方々や「午前中も食べたけど美味しかったから、暑いけどまた買いに来た」とお一人で2回も来てくれたご高齢の男性など、小豆島にお住まいの方々との新たな出逢いがあり感動いたしました。それと、お孫さんの手を引いて一緒に来場されるご高齢の方も多かったことが、何より1番嬉しかったです。

「感動は行動の起源」の言葉通り、夏祭りを通して感じた想いを胸に、これからも地域に根差せるよう励んでまいります。また、小豆島で岐阜県高山市の伝統産業をご紹介したように、全国の宅配クック123のご利用者様にも、また新たな地方発のお惣菜をご紹介させていただきたいと思っております。

Fin

店舗編

静岡県
沼津三島店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



活気溢れる
沼津三島店

沼津三島店について

宅配クック123沼津三島店は2004年にオープンし、今年で20年になりました。以前は家業のイタリアンレストランの店長をされていましたが、オーナーのお兄様から勧められたこともあり、新しい事業へ挑戦したそうです。当時、目が不自由だった60代のお客様へお弁当をお届けした際に「自分の家族だったら」と考えるようになったそうで、親孝行をするような気持ちで業務に励まれています。沼津三島店を運営している株式会社age(アゲ)-Age(アゲ) corporationの

社名には「Age(年齢)」の単語が含まれており、年齢が増すごとに実り豊かな人生になるように、また、関わる方々の健康寿命が上がると人生の質も上がることを願っているそうで、「長生きしてよかった」と思えるような社会創りを目指しているそうです。開業以来、徐々に配達する地域を広げながら、1人でも多くの方にお弁当を届けられるよう、日々活動されています。



スタッフ間の連携を大切に

沼津三島店

宅配クック123沼津三島店には61名のスタッフがいらっしゃり、朝礼・昼礼で情報共有したり、配達のコースごとに情報共有用のファイルを作成し記入したりと、スタッフの人数が多いためこそお客様の情報に抜け漏れがないよう心がけておられます。また、毎月5万食程のお弁当を作っているため、調理時にはベルトコンベアも導入し、効率よく、安心・安全にお弁当を作っています。スタッフ間でのコミュニケーションが円滑に進むよう、バーベキュー大会や忘年会、餅つき大会なども実施しており、チームワークの良さがお客様の情報共有やお弁当の盛付などにも活かされているそうです。お弁当をお届けする時には、「お弁当をお持ちしました」ではなく「お食事をお持ちしました」とお伝えすることを意識されており、お客様のお誕生日には日頃の感謝を込めてプレゼントをお渡しするなど、独自の取り組み



もされています。お客様からも、雨や台風などの日にお礼を言っていたり、「お弁当を持ってきてもらえるから生きていられる、ありがとう」と言っていたり、感謝の言葉をいただくことが多くあるそうです。現在配達している地域は、街中もあれば限界集落に近い所もあるようで、配達車両に超小型電気自動車のコムスを採用することで、細い道やすれ違い時も運転しやすく、環境にも優しい車で配達されています。今後はスタッフ全員が一丸となって、月食10万食のお弁当を届けることを目標に活動しています。

オーナー
からの
メッセージ

開業して20年が経ちました。多くの方々のご縁に恵まれて今の沼津三島店があります。本当にありがたいです。「長生きしてよかったと思える会社を創ります!!」をモットーにスタッフ一同努力していきます。そして常にチャレンジ精神を忘れずに社会がよくなる、業界がよくなることを目標にアゲアゲでいきまーす!!

地元の老舗店をご案内

カメヤ食品



昭和22年創業。代表的な製品は「わさび製品」です。日本一の品質を誇る天城山麓で育つ良質なわさびを使用し、丁寧に人の手をかけてつくられています。金山寺みそも湧水の恵みを受けた地元の人に愛され続ける製品です。

WEB <https://kameya-foods.co.jp/>

オンライン
ショップ <http://kameya-foods.shop-pro.jp/>

富士山の湧水に恵まれた自然豊かな名水の町

清水町は、静岡県東部の沼津と三島の上に位置しており、自然が美しい町です。町内には湧水量日本一の柿田川湧水群があり、富士山の雪解け水が湧き出てくる「湧き間」や、ホタル・鮎などを見ることができたり、南に狩野川・西に黄瀬川が流れているため清流を眺めることができたりと、自然を存分に感じることができます。県内で最も小さな町ですが、暮らしに必要なものがぎゅっと詰まっており、その暮らしやすさから人口密度は県内一です。幻の古代米といわれる「緑米」や、伊豆天城産わさびと柿田川の名水を使用して製造した「わさび漬」、富士山から百年の歳月をかけて姿を現すとされている湧き水の「柿田川富士山百年水」など、食を通して大地の恵みを感じることもでき、静岡県内の他の地域から清水町に転入してくる人も多くいるほど魅力に溢れた地域です。

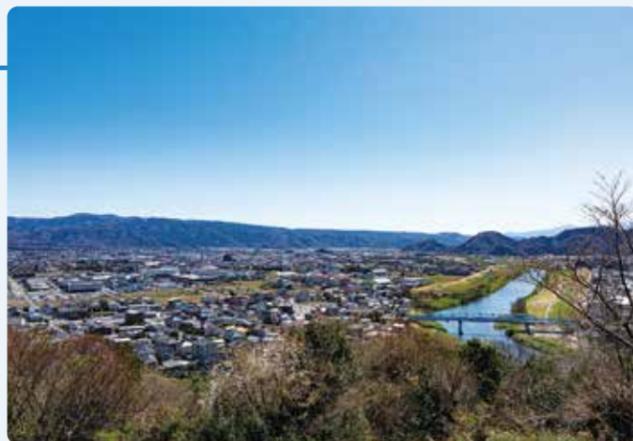


日本三大清流・柿田川の湧き水を感じる「柿田川公園」

柿田川は国指定天然記念物に指定された清流で、「日本名水百選」などにも選ばれています。柿田川に隣接した柿田川公園内の第1・第2展望台からは、青く透き通った美しい水が湧き出る「湧き間」を見ることができたり、湧水広場では実際に水に足を入れて湧き水の冷たさを体験することができたり、湧き水を存分に感じることができます。

標高76mの「本城山」

町民の憩いの場「本城山公園」として親しまれており、公園には遊歩道や東屋などが設けられています。山頂展望台からは富士山をはじめ、春には桜、秋には紅葉を楽しむことができます。



はちまんじんじや やはたじんじや 対面石八幡神社と呼称される「八幡神社」

八幡神社は、源頼朝公が平家追討の時に奥州からかけた義経公と涙ながらに対面し、平家打倒を誓い合ったといわれている場所です。今も兄弟が対面した記念に植えたといわれる「ねじり柿」2本と共に、対面した時に腰掛けたといわれている「対面石」があります。

歴史と自然が感じられる「丸池」

丸池の歴史は古く、戦国時代にこの地を治めていた戦国大名・後北条氏が発給した朱印状に丸池の建設に関する記述が記されています。カワセミが飛来したり、水面に移る逆さ富士や春には桜と富士山のコラボレーションを見られたりするため、多くの人が訪れます。



世界初! 幼魚に着目した「幼魚水族館」

2022年にオープンした幼魚水族館には、65の水槽に、海水魚や淡水魚の幼魚、カニやエビ類の幼生など100種類以上が展示されています。水族館の特徴から生き物の入れ替えも多く行われるため、何度訪れても楽しめる場所です。

ご馳走の日のお食事

29日



東海道の旅弁当

[エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.9g

心の栄養
 名産品
 123
 喜びの
 喜びの
 喜びの



11月のご馳走の日のお食事は、「東海道の旅弁当」をご用意しました。

江戸初期は商人達が行き交う道として栄えた東海道。

当時、人々の自由な旅は制限されており、神社仏閣を巡る旅ならば出かけることができたそうです。江戸時代の中期になると庶民のなかで三重県への【お伊勢参り】が一大ブームとなりました。

東海道に沿って、地域ごとの「郷土の風」を感じていただきたいという想いで、

全5品のお惣菜をご用意しました。東海道での昔の活気ある往来を思い浮かべながら、タイムトラベラーの気分となって、過去から現在まで愛され続ける地域の特産物を活かした郷土料理の数々をお召し上がりください。

静岡県焼津産メカジキの山葵ソースがけ

静岡県焼津産のメカジキは上質な脂を含み、しっとりやわらかな身質が特長です。下味を付けて蒸し上げ、山葵ソースをかけてお召し上がりいただく一品です。山葵ソースは昆布出汁をベースとし、辛みを抑えることでメカジキの味が引き立つように仕立てました。茎山葵を使用しているため山葵本来の香りと風味を楽しむことができます。

煮味噌

煮味噌は愛知県の三河地方に古くから伝わる伝統的な家庭料理です。具材にしみ込んだ八丁味噌のコクを味わえるように仕立てました。煮味噌を通じて八丁味噌を好きになっていただきたいという想いで作った一品です。

近江牛コロッケ

日本三大和牛の一つに数えられる近江牛(滋賀県)を使用したコロッケです。霜降り度合が高く、脂に甘味がある近江牛とじゃが芋、玉ねぎを合わせ、うま味を包み込みました。付け合わせにキャベツと人参の炒めを添えました。

小女子の佃煮(くぎ煮風)

小女子は下茹でした後に調味液で炊き上げることで、やわらかく仕上げました。醤油・砂糖などで甘辛く仕立ててあり、ごはんのお供に最適な佃煮です。(三重県の郷土料理)

はりはり漬け

割り干し大根に昆布を合わせ、醤油・だし汁に漬け込んだ神奈川県に伝わる郷土料理です。割り干し大根はご高齢者でも食べやすいように硬さを調整し、出汁にはかつお・さば・昆布を使用し、風味良く仕立てました。



11

2024年



WEB版の
献立表はこちら



お手持ちの携帯電話で
上記QRコードを
読み取ってください

日	月	火	水	木	金	土
10月27	28	29	30	31	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



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

15日



青森県産長芋と胡瓜の和え物

角切りにした青森県産の長芋に千切りの胡瓜を合わせ、和風出汁ベースで和えました。長芋のサクサクとした歯触りの良い食感を楽しめる一品です。

21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。

30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。

30日



おかか佃煮

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

丼メニュー

※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。



豚プルコギ丼
[エネルギー] 451 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

1週目

2024年 11月

	昼食	夕食
1 (金)	赤魚白醤油風味焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● 野菜しんじょう ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● うずら豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.4g	牛肉と野菜のオイスターソース ● 焼きそば ● 出汁巻き玉子 ● 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] 486kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.5g
2 (土)	鶏肉と蓮根のチリソース ● マカロニと卵のサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ささがききんぴらごぼう ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g	にしん甘辛煮 付)花形人参 ● 小松菜の和え物 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 大豆ちりめん ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g
3 (日・祝)	気仙沼産マグロカツ ● 干し海老入り卵の花 ● キャベツの洋風煮 ● ささみの梅肉和え ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ひじき煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● かにかま入り玉子 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.8g

	昼食	夕食
4 (月・祝)	麻婆豆腐 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 大根サラダ ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.7g	メバル塩焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● ささげのお浸し ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 黒豆 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 439kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.9g
5 (火)	白糸だらの照焼き 付)味付いんげん ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 五目揚げ豆腐 ● 花斗六豆 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.4g	豚肉のトマトソース ● マカロニサラダ ● ポテトとウィンナー ● 鶏レバー煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.5g
6 (水)	つくね(くわい入り) ● おかず豆 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 若布と干し海老の当座煮 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.4g	サーモンフライ(タルタルソース) ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● 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] 543kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g
7 (木)	ホッケ塩焼き 付)花形人参 ● 切干大根煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● 高菜ナムル ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 430kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.9g	牛肉と舞茸の生姜醤油 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● チキンボールトマトソース ● 胡瓜とツナの酢の物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.2g
8 (金)	鶏ごぼうフライ ● コールスローサラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● ほうれん草のごま和え ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.0g	あじみりん焼き 付)華かまぼこ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 小豆煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.4g
9 (土)	いわし山椒煮 付)人参煮 ● しゅうまい ● ブロccoliーのカニカマあんかけ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.7g	豚肉の葱塩ソース ● マカロニと果物のサラダ ● ささみフライ(梅入り) ● わさび菜おひたし ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.2g
10 (日)	ハッシュドビーフ ● ポテトサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 合鴨スモーク ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.0g	カツオ煮付け 付)味付いんげん ● なます ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● おくらのおかか和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g

	昼食	夕食
11 (月)	にしんみぞれ煮 付)チンゲン菜のお浸し ● 焼きそば ● 畑のお肉の旨煮 ● 野菜のマリネ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.9g	メンチカツ ● 豆ひじき ● ラタトゥイユ ● 人参しりしり ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 591kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.7g
12 (火)	鶏肉の柳川風 ● ミートボール(オニオンソース) ● キャベツの洋風煮 ● ほうれん草白和え ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.2g	さば味噌煮 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● うずら豆 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.5g
13 (水)	メバル煮付け 付)味付いんげん ● さつまいもの甘煮 ● がんもと野菜の含め煮 ● ツナマヨコーン ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.4g	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● マカロニのクリーム煮 ● 鶏さつま揚げ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.1g
14 (木)	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 ● 大根サラダ ● おくらの胡麻和え ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.5g	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬 ● ひじき煮 ● あおさ入り玉子焼き ● いんげんのピーナッツ和え ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.7g
15 (金)	ふんわりカニ玉 ● ぐる煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● わさび菜おひたし ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.5g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ● パンプキンサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● 青森県産長芋と胡瓜の和え物★ ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.0g ★【地産外商】青森県産の長芋を使用
16 (土)	牛すき焼き風コロッケ ● ほうれん草コーンバター ● ロールキャベツ ● 鶏レバー煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 556kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.9g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● お豆と昆布の煮物 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ささがききんぴらごぼう ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.6g
17 (日)	あじ塩焼き 付)花車かまぼこ ● ささげのお浸し ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 小豆煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 439kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.8g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● ミートボール(柚子おろし) ● 高野豆腐の含め煮 ● 小松菜のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
18 (月)	鶏肉のチーズクリームソース ● マカロニと果物のサラダ ● ポテトとウインナー ● 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] 16.1g [食塩相当量] 1.5g	いわし紀州煮 付)味付いんげん ● 切干大根煮 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.9g
19 (火)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● 小松菜の和え物 ● 畑のお肉の旨煮 ● キャベツのマリネ ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.3g	大葉香るささみカツ ● 豆ひじき ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● ツナマヨコーン ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.8g
20 (水)	豚肉と木耳の中華旨煮 ● 焼きそば ● チキンボールトマトソース ● おくらのおかか和え ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.5g	さわら塩焼き 付)花形人参 ● じゃが芋とおからのサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 457kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.8g
21 (木)	いかフライ ● おかず豆 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 人参しりしり ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.9g	鶏肉の二色巻き ● マカロニのクリーム煮 ● キャベツの洋風煮 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● おかか昆布★ ● ごはん ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用 [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g
22 (金)	牛肉のおろし煮 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 鶏さつま揚げ ● 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] 567kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.4g	めばる白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● しゅうまい ● 大根サラダ ● 花斗六豆 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.3g
23 (土・祝)	さば塩焼 付)味付いんげん ● ひじき煮 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● うずら豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.1g	プレーンオムレツ(ミートソース) ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 一口照り焼きチキン ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.9g
24 (日)	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ● 野菜しんじょう ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.2g	白身フライ(タルタルソース) ● お豆と昆布の煮物 ● 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] 564kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.8g

	昼食	夕食
25 (月)	ぶりの揚げ煮 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 五目厚焼き玉子 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.6g	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 大豆ちりめん ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.4g
26 (火)	厚揚げの塩そぼろあん ● ツナの梅風味パスタ ● ラタトゥイユ ● 黒豆 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.6g	あじ西京焼き 付)花車かまぼこ ● 切干大根煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● 小松菜のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 434kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.5g
27 (水)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● 豆ひじき ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 高菜ナムル ● ふき味噌さきゅうり(角一味噌) ● ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.0g	牛すき煮 ● ミートボール(オニオンソース) ● 高野豆腐の含め煮 ● 小豆煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.0g
28 (木)	炭火焼き鳥 ● じゃが芋とおからのサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ささがききんぴらごぼう ● 木耳生姜 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.0g	マスの塩焼き 付)味付いんげん ● 焼きそば ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.9g
29 (金)	東海道の旅弁当 ★ご馳走の日★ 内容は P.7-8をご覧ください 	酢豚 ● 豆サラダ ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 人参しりしり ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.0g
30 (土)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ● ささげの胡麻和え ● 肉入り野菜炒め ● ツナマヨコーン ● 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] 531kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.2g	赤魚味噌焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● さつまいもの甘煮 ● がんもと野菜の含め煮 ● 大根とルッコラのサラダ ● 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] 467kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.3g

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！



東京都荒川区 ヒラメちゃんさん
お弁当、週3回のお昼ですが主人は美味しく食べております。安心して食べることができます。



群馬県富岡市 浦野チヨさん
米寿の記念にと思い初めて挑戦してみました！



熊本県熊本市 中山英子さん
プレゼントキャンペーンは大変楽しみにしております。



多治見・可児店 ノッポのケントさん
いつも美味しいおかずをありがとうございます。今回は楽しいぬりえに参加します。



広島県広島市 のぶちゃんさん
母の介護をしています。初めてのぬりえ楽しかったです(母は今年102才になります)。



多治見・可児店 酒井しなゑさん



富山県南砺市 ひろちゃんさん
作品を作ることが好きで、意欲がわくページが多く楽しみにしています。



東京都世田谷区 金子怜子さん
毎日明るく過ごしましょう。



宮崎県小林市 福留和子さん
おかげ様でいつも美味しくいただいています。



福島県郡山市 樽川富久子さん
面白かった。



埼玉県春日部市 松田芳子さん
宅配クック123、野田・春日部店の店長の毎月のコメントが面白い。楽しいです。続けてください。



坂井あわら店 いわおじさんさん



石川県輪島市 多田みよ子さん
能登半島地震で夫を失い、親戚の金沢の家で毎日お弁当を届けてもらっていました。去年11月に娘が手作りの味噌を作っていました、それもダメになり娘が欲しいので頑張って塗りました。



東京都西多摩郡 内田りつさん
楽しくぬりえをさせていただきました。左半身マヒしていて、あまり上手にはできませんでしたが、よろしくお願いたします。楽しかったです。



京都府京都市 タカチャンさん
宅配クック123、全部ためになることばかりで良い勉強させていただいております。毎回、何回でも読んで満足しています。毎月楽しみに待っています。ありがとうございます。



三重県四日市 天春順子さん
木や森の色、黄葉の色が難しかったです。中橋が目立つように赤を強く塗りました。楽しかったです。



埼玉県富士見市 吉田てるさん
ひとりで食べているので助かります。90才ですのでご飯は炊けますが、おかずができないのです。とても美味しいです。ありがとうございます。



神奈川県相模原市 船橋まち子さん
日頃からお世話になっております。車の助手席に乗って四季折々に移り変わりを楽しみ、ゆっくりと行ってみたくりました。



神奈川県鎌倉市 鎌田たいみさん
秋のイメージ。



東京都足立区 デイケア通所のばばちゃんさん
宅配クック123足立北・亀有店にお世話になっております。今回初めて応募します。楽しんで塗ることができました。あははの「123通信」「特集」のおはながいいですね。スタッフの皆さま、いつもありがとうございます。



安中杉並木店 金井みどりさん
上手には塗れませんが、童心にかえたようで本当に楽しかったです。「あはは」を毎月いただき読ませていただき感謝しております。料理のことはもちろんですが、色々楽しいことが出ており、色々な心配りが本当にありがたく感謝いたしております。



静岡県沼津市 池上よ志江さん
いつもお世話になりありがとうございます。ひさしぶりにぬりえをさせていただきました。楽しかったです。



群馬県前橋市 中嶋昇子さん
いつも調理ありがとうございます。それにクロスワードパズルも楽しみにしております。初めてぬりえ応募します。よろしくお願いたします。



南部店 ミツちゃんさん
毎日、お弁当食べています。とても美味しいので残さず食べてます。お弁当が届くの楽しみです！



愛知県一宮市 みやこすれさん
いつも楽しい皆さんの作品を拝見いたしておりました。私も挑戦したく思っておりました。大変難しい作品ですがやってみたくなりました。「あはは」大変楽しく表紙の「顔」の作品にはいつも感激して楽しんでいます。今後もよろしく。



亀岡店 亀岡の桔梗さん
お味噌汁は大好きで毎日食べます。子どもの頃から毎日食べています。私の母親は(明治41年生まれ)家でお味噌、お醤油を作っていました。ガスも水道もない時代によくやっていたと思います。お味噌に使う麩も大きなふごで寝かせてお味噌を作っていました。



京都府京都市 米ちゃんさん
幼い時、両親を戦争で亡くし、祖母に育てられた思いや苦しいこともありましたが、困難を乗り越えて生きて参りました。子どもの頃より絵を描くのが好きで中学・高校・社会人になって、今日まで絵を描いています！楽しい日々をありがとうございます！



愛媛県宇和島市 山下ソノエさん
色鉛筆で薄く塗るのが大変でした。次はもう少し上手に塗りたいと思います。83才の遊び人おばあちゃんでした。あははでした。



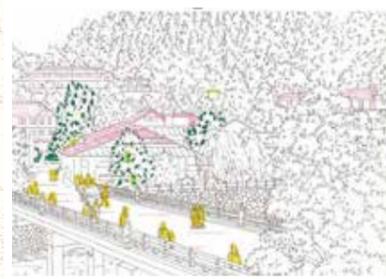
山口店 つっちーさん
大人になって、ほぼ初めて大人用のぬりえをしました。ひさしぶりにのめり込んですごく楽しかったです。祖母にもオススメしたいと思います。



埼玉県和光市 ハムちゃんさん



埼玉県秩父郡 浅見慎吾さん
毎日配達ありがとうございます。



栃木県宇都宮市 都忘れですさん
毎日午前中と市の配食も宅配クック123さんを3年ちかく自宅を利用しております。実は私の主人は岐阜の瑞浪出身で5年前に他界しました。今回初めて応募します。



鈴鹿店 太田順子さん
春の高山をイメージしてみました。



東京都八王子市 ひろみんさん
風景画を描くのが少し苦手ですが、挑戦しようと思ひ応募しました。上手く描けていますでしょうか、よろしくお願ひいたします。



茨城県水戸市 綿引健夫さん
ぬりえは小学校低学年以来でしょうか。現地の風景を思い浮かべながら色を塗ったので、プチ旅行の気分が味わえました。



兵庫県神戸市 なおみのゆめさん



富山県富山市 吉中智恵子さん
孫に色鉛筆を借り、初めてぬりえを経験しました。結構難しいですね。毎日、少しずつ塗りました。



総社店 のあ・ことさん
今月の表紙はどんな野菜だろうとワクワクしています。家族でいつも楽しく読んでいます。



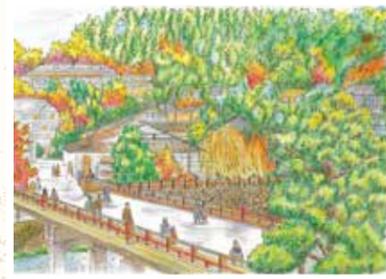
四国中央店 道仙さん
高山市へは一度、出張で訪れたことがあります。中橋周辺へ行ってみたいです。



佐久店 トミーさん
初めて(?)のぬりえ、いや70年ぶりのぬりえかな？ひさしぶりだったので、完成見本をみながら塗りました。楽しかったです。



いよ店 今井スミ子さん
思うようなクレヨンが揃ってなくて、色がうまくできませんでした。1時間半くらいかかりましたが、楽しかったです。



愛知県津島市 溝淵俊子さん



滋賀県米原市 岩崎智子さん
難しいぬりえ、初めて景色を塗りました。色鉛筆の重ね塗り、なかなか上手く描けませんね。



東埼玉店 河原麻子さん
お弁当、美味しくいただいています。次のぬりえを楽しみにしています。



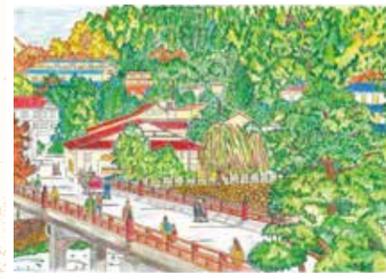
横須賀店 加藤正子さん
魚の煮たのは抜群に美味しい。



愛媛県松山市 アカリさん
月末に届く献立表楽しみです。容器も工夫されていて食べやすいです。全国各地の名産品を食べられるので、旅行ができないカラダなので嬉しいです。



宮崎県小林市 古庄イツノさん
いつもぬりえとかちよっと自分にもできそうな作品が紹介してあったときは嬉しくなって、すぐにやってみます。年を忘れた時をえることを喜びにしております。



南部店 しょうちゃんさん
「あはは」いつも読んでいます。楽しいです。



広島県福山市 キリンさん
会報誌「あはは」、毎月楽しみに待っています。

宅配クックワン・ツウ・スリーの日(1月23日)の企画「ありがとうのたね」成長記録を続々とお寄せいただいております



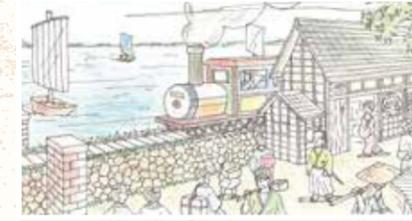
神奈川県川崎市 花咲爺さん
種は語る。植え替え時、時期尚早で失敗。再チャレンジで毎日の愛撫が成功の母です。ありがとう!



愛知県名古屋市の はっちゃんさん
7月7日、1本の木に花が一輪咲きました(撫子かな?)とっても嬉しいです。



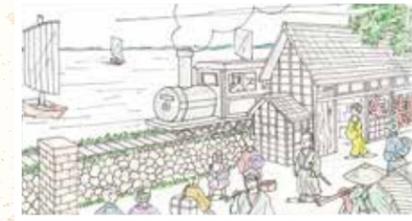
東京都八王子市 お花大好きさん
毎日、声をかけて濃いピンクの矢車草が咲きました。



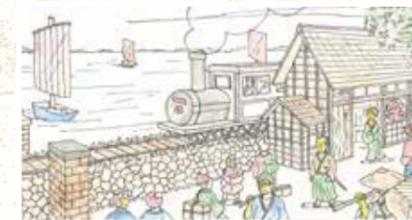
松江店 小笹陽子さん
昨年、脳梗塞になり右手が動かなくなりました。左手だけで描いた絵です。



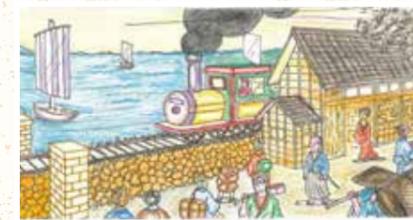
上伊那店 豊島晴美さん
とても楽しく塗ることができました。また塗りたいと思います。



瀬戸店 加藤なつ子さん
昼食にはいつも宅配クック123のお弁当を食べています。



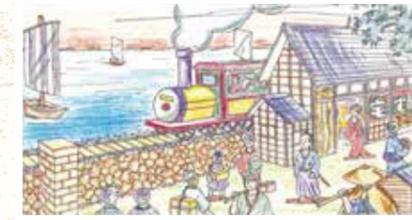
佐世保店 松本清美さん



大分店 平松喜久男さん



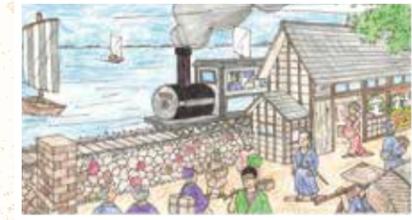
八王子西部店 大石晴子さん
体がフラフラ、長く立ってられずショッピングカーで15分歩くのがやっと。初めてです。



小豆島店 清水千世子さん
ぬりえは楽しい、いつも美味しいお弁当をありがとうございます。



川口店 井田すみれさん
88歳の祖母が塗りました。



とくのしま店 ザ・ロング・アンド・ワインディングロードさん
井の日が楽しみ!



浜松東店スタッフ

芽が出たあとしおれてしまうお客さんが多かった中、鉢に植え替えてグングンと成長して開花まで成功したお客様に遭遇。感動し、お店に余っていた種をもらい試しに挑戦しました。植え替えをしたあとの成長がすさまじく見事に咲きました!



東京都町田市 井上幸恵さん

令和6年2月17日種をまいた / 2月20日芽が出た / 3月17日本葉が出た / 5月21日花が咲いた / 6月に入って小枝に花が咲いた / 強風のために枝が倒れましたが花が次々に咲きました。矢車草しか芽が出ませんでした。綺麗です。



宮崎県西都市 幸福さん

花の種は2月13日に土の中、芽が出るまで長く、朝起床したらまず花の芽はおはようでした。矢車草が咲いている間楽しく過ごせました。ありがとうございます。



埼玉県川口市 松田妙子さん
金魚草(6月24日) / 横から見るとほんとに金魚に見えるんだね! ひらひらがしっぽ、みどりが頭。かわいいね。



千葉県流山市 モツサンさん
夏に咲いたブルー系の矢車草と違って、うすピンクで6月の風にゆれて綺麗でかわいかったです。



静岡県浜松市 しこちゃんさん
金魚草(6月27日) / 種をまいて3ヶ月間、わくわく感を楽しんだ。種が落ちて来年も花が咲いたらいいなあ。



神奈川県小田原市 石川ミツ子さん
絵手紙は花の名「芙蓉」大きさは手のひらくらいあります。朝開くと元気がでます。夕方、花びらが丸くなって落ちます。



町田・青葉店 加藤一興さん



埼玉県所沢市 伊藤勇次さん



新潟県見附市 廣島美和子さん



岡山県倉敷市 山本亨さん



木更津君津店 切替啓子さん



木更津君津店 砂野トシコさん



福島県福島市 ふじさんさん
毎日届けてもらってありがとうございます。
スタッフには感謝しております。



平塚西店 山本伸子さん



滋賀県米原市 岩崎智子さん



静岡県浜松市 岡本宏さん



埼玉県吉川市 吉田伸子さん
いつもお世話になっております。食事を届けて
くださってありがとうございます。私の大好き
なものばかりで美味しくいただいております。
栄養たっぷりなので長生きできそうですよ
感謝しております。私のお弁当を作ってみ
ました。



静岡県駿東郡 土屋きみ子さん
毎日お弁当を配達してくださいまして感謝申し上
げます。美味しく残さずいただいております。あり
がとうございます。工作を作ってみました。上
手にいきませんでしたがお送りいたします。



木更津君津店 西村文義さん
デイサービスに参加しています。在職中にレタリングや賞状書士の勉強した経験もあり個人的なボケ防止を兼ねて写真のようなものを作成しデイサービスの主催者の協力のもと模造紙に「漢字穴埋めパズル」などを作成し、デイサービスの壁に掲示にて参加者で解答します。多くの方が楽しみに待ってられるとのことで、個人的にも気分転換につながりボケ防止にも役立っていると自負しています。これからも皆さんが待ち望んでいる事を糧に今後も頑張ってみようと思う昨今です！



広島中央店 井手三代子さん



香川県高松市 川崎和子さん

愛知県名古屋市 デイサービスさくら千音寺の皆さま



大阪府茨木市 稲田幸子さん
毎日、栄養バランスの良い美味しいお弁当を配
達していただき感謝しております。



京都中央店 ルリーさん



千葉県印西市 佐藤正敏さん



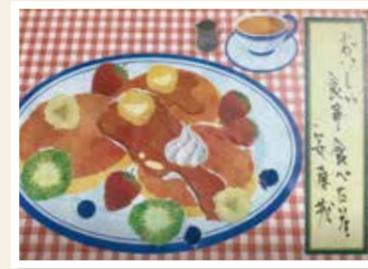
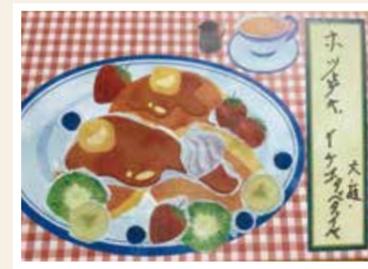
広島県広島市 平山光子さん
いつも美味しいいただいております。限られた色
の中で重ね塗りは難しいですね。嬉しい仕上がり
の作品になったと思っております。

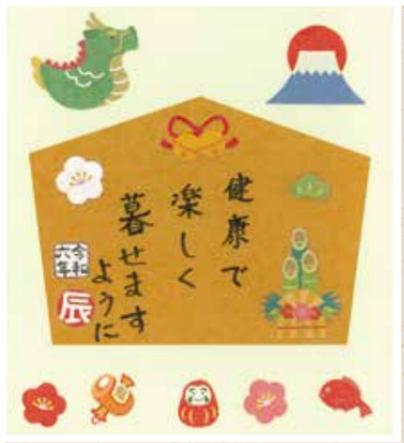


滋賀県大津市 近藤邦夫さん
毎日おいしいお弁当を届けていただきありがと
うございます。浄土ヶ浜には行ったことがないので、
あれこれ想像しながらぬりえを楽しみました。

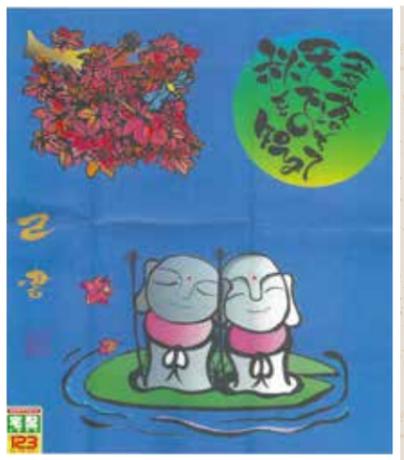


茨城県下妻市 神藤ひとみさん





鹿児島中央店 K. M.さん
日頃はお世話になっております。ちぎり絵色紙を3月に用意していたのですが体調が悪く送付が遅くなってしまいました。遅ればせながらお送りいたします。



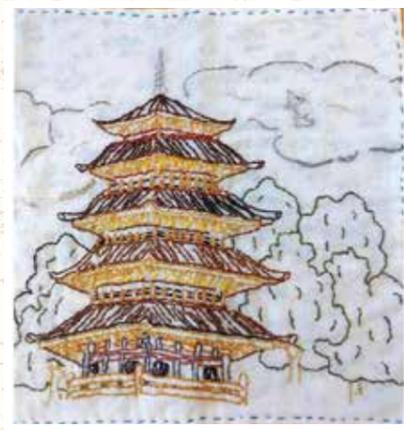
愛知県豊田市 澁木幸雄さん
毎日配達ありがとうございます。己書ぬりえをぬりえでは物足りないので切り絵にしてみました。



川崎麻生・稲城店 熊澤三郎さん



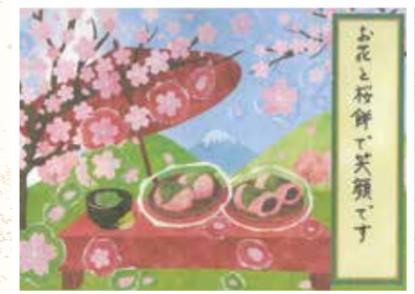
静岡県浜松市 長谷川誠爾さん
矢車草 朝梅雨に咲く 一輪目



東京都西東京市 工藤國勝さん
リハビリのついでに刺し子をがんばっています。



広島県広島市 野田修さん



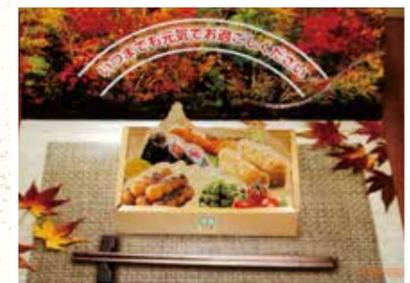
秦野店 章ちゃんさん
お花と桜餅で笑顔です。



春日井・豊山店 福田美世子さん 安中杉並木店 内田三砂小さん 福島県福島市 菅野愛子さん あいち北店 秋江登志子さん
いつも弁当を美味しくいただいております。これからもよろしく。
はじめての作品です。



京都府京都市 三浦正一郎さん
いつも「あはは」を楽しんでいます。孫の色鉛筆をかりて童心にかえり塗りました。



秩父店 浅見慎吾さん



土浦つくば店 小菅重子さん



滋賀県高島市 漆野健二さん



千葉県市原市 牧山ハナ子さん



長野県上田市 阿部忠昭さん



埼玉県川越市 佐藤利夫さん



大阪府高槻市 宮原千恵子さん



北総店 篠塚幸子さん



小田原店 戸辺容子さん



神戸中央区店 高瀬春樹さん



川崎麻生・稲城店 熊澤三郎さん



富山店 横堀芳美さん



川崎麻生・稲城店 Y・Aさん



府中店 神藤安佐子さん



上伊那店 小松晃さん



西東京市 吉田昇さん



安中杉並木店 小坂橋喜久太郎さん



川崎麻生・稲城店 飯草延子さん



前橋中央店 根岸成子さん

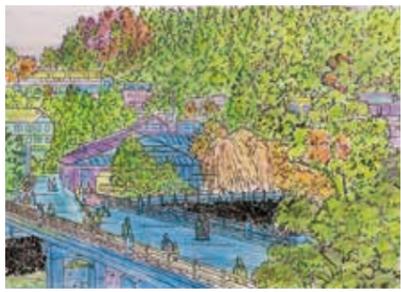


北総店 佐藤正敏さん



神戸市 東ユウコさん

視力障がい者の夫を平成5、6年より令和4年4月まで介護してましたので何よりのプレゼントです。ありがとうございました。出来が悪くなりましたがよろしくお願いたします。宅配クック123を取り出して2年になりますがおしく頂いています。



安中杉並木店 新部美江さん



埼玉西店 ナナさん



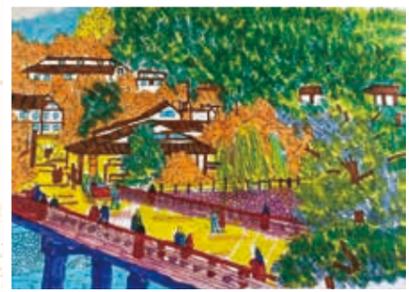
志太店 カッチャンさん



岡崎中央店 鈴木覚さん



岡崎中央店 丸山弘さん



砺波・小矢部店 鷹西外喜代さん
いつもおいしいおべんとうありがとうございます。
これからもよろしくお願いたします。

俳句・川柳・短歌

わが胸に
灯る初恋に
はるか昔の
純愛を想う

千葉県市原市
上野敬子さん

この夏も
暑さに負けじと
老体に
「がんばらねば」と
言い聞かせたり

福岡県柳川市
平川洋子さん

届いたよ
野菜の絵顔
月一の
妻と楽しむ
野菜の名当て

京都府京都市
塩見敏昭さん

黙禱す
八月六日の
甲子園

大阪府大阪市
岡本亥都子さん

いつも美味しいお料理をありがとう存じます。

待遠しい
月に一度の
行事食

神奈川県横浜市
赤塚大樹さん

4~5年お世話になっています。頑張ってください。

ちらし寿司
食べる所で
目がさめた

東京都台東区
相原早苗さん

自分の気持ち本当に素直に作りました。これからも楽しく勉強してやさしい句を作っていきたいです。

宅弁の
届ける人も 寒暖差
あたたかい
うぐいす迷う
梅小枝

兵庫県たつの市
永井幸恵さん

毎日ありがたいです。宅配弁当が届くと今日も頑張ってみようと思います。心と体の栄養を頂いています。

アハハ読む
弁当イメージ
初秋の夜

栃木県小山市
栃木まつこさん

胃の全摘で7年になり病院の退院からお世話になっております。今は、夕食がなにか友人関係のようになっております。(配達の方々とともにですね!)

夏野菜
家で育生
楽しみね

滋賀県甲賀市
中瀬初子さん

毎日おいしいお弁当楽しんで頂いております。ありがとうございます。私は障がい者車椅子で外もいきます。梅雨の季節は苦手ですが花々が映えて楽しいです。

迷い来し
五十路の空や
鳥渡る

茨城県稲敷市
鶴見悠司さん

戸びら開け
涼風すそを
ひんやりと

静岡県静岡市
酒井静子さん

ビワの実が
雪で木・折れても
赤く熟す

高知県土佐市
中平美代子さん

1・2・3
毎日寒い中
届けてくれて
お楽しみお花と一緒に
冴いています

栃木県小山市
神戸美久子さん

八十という年
すなおに
受けとめて
未来と筆で
大きくかきぬ

東京都台東区
石井睦子さん

1・2・3
ドクターストップで
大奮闘

岡山県都窪郡
知恵蔵さん

宅配弁
彩り貫い
日々の幸
換気口こわれ
雀のマイホーム

岩見沢店
内海美佐子さん

太陽と
水面に映える
お弁当

千葉県習志野市
みちのさん

七夕の筆をば
児らと飾り終え
上達の希ひをいのる
安らぎの中

福岡県春日市
井上節子さん

今日もまた
明るい笑顔で
届ける
彼女と弁当
待つ間楽しい

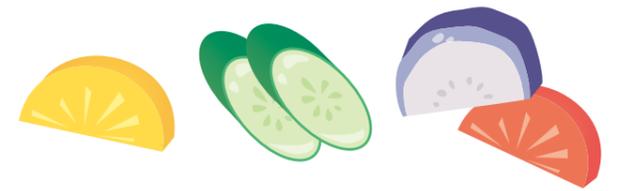
静岡県焼津市
鴨長命さん

宅配を
開けてびっくり
美味しそう

山口県下関市
福永敬太郎さん

おかげ様
我が健康は
あははかな

愛知県一宮市
宮田ふみ子さん



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 漬物づくりの最後の工程でつかうもの

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

答え

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

ヨコのカギ

- 1 ガスコンロに火をつける時にも使いました。昭和の頃には——の大箱がある家も多かったですね
- 2 アサリもシジミも
- 3 身重の時のからだの不調
- 4 ——ティッシュ ——ベル
- 5 姉の夫や配偶者のお兄さん
- 7 ——に行くときは——かごを持って行くのが昭和の常識、かな
- 10 お化粧していません。昭和のおかあさんは家では大体こうだった？
- 12 自分の弟や妹だけではなく近所の——の子どもの面倒もみたものです
- 14 ホットフラッシュはこれの1種。からだが熱くなります
- 15 スケート場をこう言うことも
- 17 お——芸 ——童 奥——
- 19 『——よさらば』はノーベル賞作家ヘミングウェイの作品

先月号の答え タケトンボ

1	5	8		14		21
カ	ク	レ	ン	ボ		マ
				E		
	6			15	18	
	チ	ン		バ	ト	ン
					C	
2	オ	ビ	ド	メ		モ
		9	ウ	ン	16	カ
				D		
3	ゴ	ミ		13	コ	ン
	7				20	ゴ
						ウ
4	ツ	ケ	10	ネ		17
						ケ
						シ
			11	タ	イ	リ
			A			ヨ
						ク

- 2 昔は家事の時にはエプロンではなくこつちを着ることが多かったですね
- 6 菜箸は複数持っていて、揚げ物とそれ以外で——しています
- 8 出世して責任ある——につきました
- 9 す——い混雑、——の余地もない
- 11 ——のもくあみ
- 13 出っ張っています。へこんでいる方はオウ
- 14 大声で非難する。いわれのない——を受けた
- 16 イタリアンなお好み焼き？
- 18 畳の掃除は、まずぬらした——をちぎって撒いて、それからホウキで掃きました
- 20 昭和の——は洗うだけ。しぼるのはローラーにはさんで回すタイプが一般的でした

タテのカギ

90の
実感が
ない
90才

東京都練馬区
小野泰子さん

弁当で
向こう三軒
夢つくり

福岡県筑紫野市
矢野隆生さん

毎日が
食べておいしい
満足だ

敦賀店
上田英之さん

おべんとう
会話がはずむ
豆知識

東京都清瀬市
鬼島咲子さん

八十路でも
土用の丑の日
乗りきるぞ

広島県広島市
マリアさん

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。

おせち料理

特選
宅配クック123の

ご予約承り中



吉祥
きつしやう

37品 27,000円(税込)
25,000円(税抜)

3~4人前 お重サイズ 243mm×183mm×171mm/3段

エネルギー	3361kcal	炭水化物	313.7g
たんぱく質	235.5g	食塩相当量	24.8g
脂質	133.4g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに・くるみ

※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** オーロラカスタード、穴子八幡巻、牛肉ごぼう巻、焼湯葉、北海道産帆立旨煮、近江牛しぐれ煮、味付焼筒、田作り、国産車海老、紅白市松蒲鉾、伊達巻、徳島県産なると芋きんとん、渋皮栗甘露煮
- 式の重** 黒糖ローストポーク、リンゴと豆腐のパイ包み、くるみ甘露煮、いか松笠ウニ焼、北海道産味付数の子、あわび旨煮、ズワイ蟹爪、紅白なます、丹波篠山産黒豆、たたきごぼう、寿高野豆腐、北海道産味付いくら
- 参の重** あんずさわやか煮、北寄貝サラダ、市松高菜巻、赤魚西京焼、若桃甘露煮、クランベリーポーク、ローストビーフ、湯葉ティラミス、柚子貝柱、にしん昆布巻、サーモントラウトスモーク、国産鰯照焼

高級食材のズワイ蟹やあわび、そして産地にこだわった国産車海老や近江牛を贅沢に使用した豪華三段重で、新年を華やかに迎えましょう。



寿
しやうじゆ

27品 6,980円(税込)
6,463円(税抜)

1~2人前 お重サイズ 257mm×196mm×79mm/1段

エネルギー	1130kcal	炭水化物	105.5g
たんぱく質	72.1g	食塩相当量	7.6g
脂質	46.3g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・くるみ

※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、味付焼筒、梅人参旨煮、帆立旨煮、焼湯葉、椎茸旨煮、くるみ甘露煮、きんとん、栗甘露煮、チキンテリーヌ、鶏肉と豚肉のテリーヌ、若桃甘露煮、金箔黒豆、マーブルチーズキウイ、マーブルチーズイチゴ、紅白市松蒲鉾、伊達巻、たたきごぼう、祝い海老、紅白なます、味付いくら、合鴨スモーク、チキン香草ロール、味付数の子、鰯照焼、サーモントラウトスモーク、田作り

定番食材を豊富に揃えた一段重が、新年の食卓に彩りを添えます。

鮮やかな彩りと充実した品数の三段重で、伝統の味わいを存分にお楽しみください。

38品 12,000円(税込)
11,112円(税抜)

2~3人前 お重サイズ 196mm×196mm×185mm/3段

エネルギー	2450kcal	炭水化物	246.1g
たんぱく質	146.7g	食塩相当量	17.9g
脂質	97.5g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・くるみ

※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、鯛きぬた巻、たたきごぼう、祝い海老、小鯛ひしお焼、たこ照焼、焼湯葉、帆立旨煮、金箔黒豆、若桃甘露煮、くるみ甘露煮
- 式の重** 鰯照焼、サーモントラウトのサラダ、大根焙煎胡麻サラダ、若鶏西京焼、味付焼筒、寿高野豆腐、にしん昆布巻、きぬさや、梅人参旨煮、合鴨スモーク、味付数の子、味付いくら、田作り、鳴門金時芋レモン煮
- 参の重** 湯葉ティラミス、真鱈子昆布、ソーセージテリーヌ、鶏肉と豚肉のテリーヌ、サーモントラウトスモーク、北寄貝サラダ、牛肉とごぼうのしぐれ煮、紅白市松蒲鉾、伊達巻、あんずさわやか煮、宇治抹茶ようかん



初夢
はつゆめ

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



37品 7,980円(税込)
7,389円(税抜)

1人前 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	968kcal	炭水化物	99.2g
たんぱく質	59.4g	食塩相当量	7.1g
脂質	36.5g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに・くるみ

- 巻の重** カニと南瓜のテリーヌ、カニ信田巻、カニとほうれん草の信田巻、きんとん、渋皮栗甘露煮、鳴門金時芋レモン煮、鰯照焼、紅白なます、味付いくら、味付数の子、椎茸旨煮、梅人参旨煮、たらこ旨煮、伊達巻、にしん昆布巻、たこ照焼、穴子八幡巻、なごみ巻(ほうれん草)、なごみ巻(海老)
- 式の重** 蒲鉾 白、蒲鉾 紅、黒豆、田作り、ソーセージテリーヌ、合鴨スモーク、サーモントラウトスモーク、花斗六豆、焼湯葉、きぬさや、たたきごぼう、牛肉とごぼうのしぐれ煮、寿高野豆腐、くるみ甘露煮、おはぎ、あんずさわやか煮、若桃甘露煮

たんぱく・塩分調整おせち



35品 7,980円(税込)
7,389円(税抜)

1人前 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	1240kcal	カリウム	1237mg
たんぱく質	38.2g	リン	471mg
脂質	38.7g	食塩相当量	4.7g
炭水化物	186.4g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに・くるみ

- 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、サーモントラウトスモーク、味付数の子、ソーセージテリーヌ、合鴨スモーク、チーズ入り挽肉の肉巻、いちごフロマージュ、金柑百合根市松、椎茸旨煮、きぬさや、たたきごぼう、にしん昆布巻、牛肉とごぼうのしぐれ煮、梅人参旨煮、花斗六豆
- 式の重** 鳴門金時芋レモン煮、あんずさわやか煮、黒豆、若桃甘露煮、伊達巻、カニと南瓜のテリーヌ、ドライトマトワイン煮、はかた地鶏のテリーヌ、くるみ甘露煮、蒲鉾 白、蒲鉾 紅、田作り、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、スイートポテトロール、葛プリン

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。



15品 2,980円(税込)
2,760円(税抜)

1人前 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	458kcal	炭水化物	56.8g
たんぱく質	16.9g	食塩相当量	1.8g
脂質	17.7g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび

伊達巻、ソフト蒲鉾 紅、ソフト蒲鉾 白、マーブルチーズキウイ、マーブルチーズイチゴ、ほうれん草ムース、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、きんとん、黒豆、祝い海老ムース、味付いくら、魚すり身の照焼、真鯛入りつみれ、やわらか昆布巻

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日までにお召上がりください。
- ◆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、充分にお気をつけてください。
- ◆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。