

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「**草津温泉(群馬県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

湯畑の端に位置する湯滝の風景。
見本を参考に、湯樋を通ったあとの
熱いお湯がダイナミックに流れ
込み、湯気が立ち上る様子を
イメージして彩色しましょう。

スポット紹介

草津温泉のシンボルである「湯畑」。温泉街の中心に湧く源泉の温度を下げるための設備です。
毎分約4,000リットルという豊富なお湯を間近で見ることができます。

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

2026年
1月30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。(2026年2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

2026年1月

vol.141

発行/株式会社シニアライフクリエイティブ 〒140-0012 東京都品川区勝島1-6-22 ユナイテッド大井6F
企画/制作/シニアライフクリエイティブ株式会社 〒550-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

株式会社
シニアライフイベント
SENIOR LIFE CREATE

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2026

1

vol.141

特集

幅広い世代が活躍
安心を届け続ける
和泉・岸和田店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

今回の出会いにより、心の栄養が
「食べることは生きること」につながる
ということを実感させていただきました。

ご利用者様との交流

少し前の話ですが、宅配クック123相模原店のご利用者様を訪問しました。



そのご利用者様は、本誌「あはは」の2024年5月号の塗り絵企画に応募され、日下部味噌醤油醸造様の味噌プレゼントに当選されました。そして今年に入り、「あはは」9月号に掲載された宅配クック123飛騨高山店の特集記事をお読みにになり、同店を運営する高山市の日下部味噌醤油醸造様宛て

に、プレゼントへの感謝のお手紙と折り紙、さらにたくさんの手作り巾着を送っていただきました。その後、私が飛騨高山店を訪れた際にご利用者様から届いたお手紙を読み、深く感動し、折り紙と手作り巾着への御礼として、飛騨高山店から預かったお醤油セットを持参し、ご利用者様のお宅を訪ねました。



ご利用者様は、ご自宅で猟犬2頭に襲われている愛犬の悲鳴を聞き、愛犬を必死に守ろうとかばった際に、猟犬に襲われて足に大怪我を負い、現在も

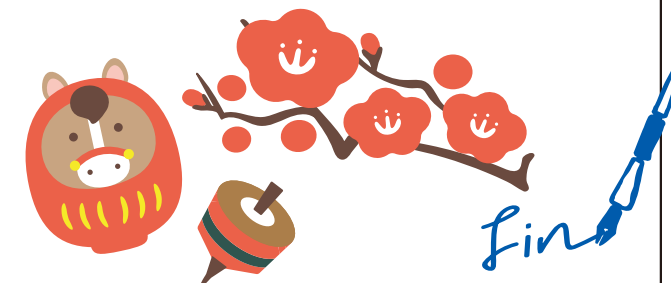


リハビリを頑張って続けておられました。怪我の影響で料理するのも辛くなり、4年程前に宅配クック123を紹介され、ご利用いただくようになったそうです。ご利用者様は、時折涙を浮かべながら、「以前のような生活ができなくなった時は、本当に辛い思いをしていた」と当時の心境を語ってくださいました。

会報誌「あはは」を通じて

最初、お弁当と一緒に届けられた「あはは」の色々な野菜で顔をデザインした表紙を見たとき、「食べることは大切、頑張って食べなきゃ」と感じられたそうです。また、「あはは」に掲載している当社の取り組みや、全国の宅配クック123の活動に共感しているとおっしゃってくださいました。宅配クック123の各店舗が日々お届けしているのは、単に空腹を満たすためのお弁当や情報誌

ではなく、お弁当の姿をした日々の「食事」であり、ご利用者様の生活と心に寄り添う「体の栄養」と「心の栄養」と改めて実感することができました。帰り際に、「息子がいるので、今度飛騨高山に連れて行ってほしいとお願いしてみます。今日はそんな気力が湧きました。来てくれてありがとうございます」と笑顔で話してくれました。この言葉を聞いて、本当に嬉しかったです。お弁当だけでは「食べることは生きること」ですが、心の栄養が加わると「食べることは生きること」に変わることを実感できる言葉だと思いました。これからも「会いに行く仕事」を実施し、お1人でも多くの方の暮らしの一助となれますよう邁進してまいります。



店舗編

大阪府
和泉・岸和田店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり

幅広い世代が活躍 安心を届け続ける和泉・岸和田店

和泉・岸和田店について

宅配クック123和泉・岸和田店を運営する株式会社ジェイフードは、大阪府を中心に30年近く様々な事業を展開されており、そのことに対して恩返しの気持ちから社会貢献や地域貢献ができる事業もやりたいと考えていたそうです。その中で宅配クック123に出会い、「食で健康寿命を延ばすという貢献性の高い事業で社会的な意義がある」と感じたそうで、2022年9月に宅配

クック123和泉・岸和田店をオープンしました。配達地域である和泉市は住宅地が広く坂道も多いため買い物が大変な地域が多かったり、岸和田市はご高齢者の1人暮らしが多かったりと、配食サービスの必要性を感じることもあるそうです。そういった地域だからこそ、生活支援サービスを喜んでくださる方も多くいらっしゃるそうで、地域貢献を念頭に日々の業務に励んでおられます。



チームで助け合いご利用者様に寄り添う 和泉・岸和田店

宅配クック123和泉・岸和田店では17名のスタッフが働いており、幅広く全世代で力を合わせて活動されています。定期的に全体ミーティングを行いながら、スタッフ全員が楽しくやりがいを感じられるような環境を作り、笑顔で働くことでその笑顔をさらにお客様へも届けられています。笑顔だけではなく、身だしなみのルールを設けたり、いつも同じ配達員が来る安心感があるように配達ルートを固定したりと、お客様に気持ちよく利用していただけるように取り組まれているそうです。また、体調の変化などに気付いたら「おせっかいかも」と思ってもご家族様やケアマネジャー様に連絡したり、お客様の情報が外部に漏れないように種類別に連絡網を作成したり、お客様だけではなく周りの方も安心していただけるように意識されています。そうした日々の積み重ねの中で、「今まで好き嫌いが多く



食べられないものが多かったけど、宅配クック123さんのお弁当を食べるようになってからなんでも食べられるようになった」と笑顔で話してくれたことがあったそうでチームで支えあって成り立っているんだなと実感されたとのこと。また、「いつもありがとう」と笑顔で言っていたく時が、スタッフ全員がやりがいを感じる瞬間でもあるそうです。お客様からの小さな「ありがとう」が増えるように、これからも心のこもったお弁当で笑顔と安心をお届けすることを目指されています。

オーナーからのメッセージ

「地域に寄り添うお弁当屋さん」として日々活動しています。お客様に安心して毎日を過ごしていただけるよう、スタッフ1人1人が責任を持ってお届けします。お客様の笑顔になる瞬間が見たいから、スタッフ全員が「明るく、丁寧に、心を込めて」日々の仕事に向き合いながら走り続けます！

地元の老舗店をご案内



むか新

明治25年創業。初代が佐野町（現、大阪府泉佐野市）で生菓子店ではじめられました。当時は佐野駅の客車で「村時雨」（現、むらしぐれ）を販売。今でも泉州銘菓として愛されています。また地元のもち米を使用した「いろは蔵」も人気です。

公式オンラインショップ <https://www.mukashin.com/>

都市環境と豊かな 自然が融合した街 大阪府和泉市

大阪府の南部に位置する和泉市は、北側には市街地や商業地で人が賑わい、南側には七越峠や小堂峰などの山々が広がる地形をしています。市内からは旧石器時代の出土品が多数見つかったり、熊野詣が盛んだった平安時代にはこの街から熊野街道と呼ばれる参道が作られたりと、人々が途切れることなく賑わったとされています。和泉市は、かつて「和泉国」の国府が置かれたこともあり歴史スポットも豊富です。日本有数の弥生集落「池上曾根遺跡」、本殿が重要文化財である「聖神社」、西国三十三所の1つである「施福寺」など、市内各所で歴史のロマンを感じさせてくれます。再開発が進んだ新しくオシャレな街並みと豊かな自然、古代史のロマン、さらに交通アクセスの良さという生活環境が、多くの方から移住先として支持されています。



西国三十三ヶ所の第四番札所 「槇尾山施福寺」

和泉市の槇尾山の山頂手前、標高485メートル付近にある古寺。約1450年前、欽明天皇の勅願により、行満上人によって開かれたとされています。行基や空海もこの山で修行を積んだと伝えられ、往時は約3,000人の僧を抱える大寺でしたが、天正9年に焼失しました。その後、豊臣秀頼によって再興されました。本尊の十一面千手千眼観世音菩薩像は毎年5月15日に開扉されています。



年間約35万人が訪れる 「和泉リサイクル環境公園」

約76,000㎡の園内に四季折々の花々が楽しめる花の農場や、日本庭園、多目的グラウンドが設けられています。1月から2月にかけて日本水仙、1月下旬から4月上旬にかけてはしだれ梅や紅梅、3月ごろにはラッパ水仙が見ごろを迎えます。



全国で唯一の博物館「大阪府立弥生文化博物館」

弥生文化に関する資料や情報を扱う全国で唯一の博物館。「目で見える弥生文化」と池上曾根遺跡の資料「池上曾根ワールド」の二つの展示室が常設され、実物資料やレプリカ、映像を通して弥生文化に触れることができます。

全国屈指の規模を誇る弥生時代の遺跡 「池上曾根史跡公園」

総面積60万㎡もの規模をもつ大遺跡。大型掘立柱建物や巨大な丸太くりぬき井戸の発掘をはじめ、土器、石器、木器など大量の遺物が出土しています。



和泉の秋を彩る「だんじり祭り」

各町自慢のだんじりは豪華絢爛な木彫刻や、金糸、銀糸で刺繍された装飾品などが施され、「動く美術館」とも形容されます。4tを超えるだんじりが狭く鋭角な曲がり角を全速力で駆け抜けて行く「やりまわし」は迫力満点です。

旬の美味しいものを求めて

ふるさと味めぐり

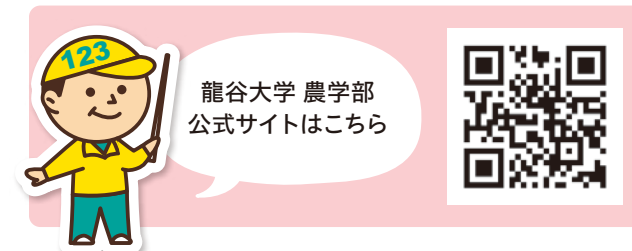
素材編
コラボレーション

龍谷大学



滋賀県大津市の龍谷大学瀬田キャンパスにある「農学部」は、「食の循環」をコンセプトとして2015年に設置されました。食の生産から消費までを深く学べる4つの学科のうち、食品栄養学科では、おいしさと健康に関わる課題を解決できる管理栄養士の養成をされています。今回は、2024年8月号の本誌「あはは」でご紹介した小田垣さん、丸田さん、奥谷さんに、改めてお話を伺いました。お三方は、龍谷大学瀬田キャンパスの運動栄養学研究室に所属していた際、大津市と連携してフレイル予防を目的とした商品の開発に取り組まれており、その背景や想いをお話いただきました。

3人が所属していた運動栄養学研究室(教授:石原健吾)は、「ゆりかごから墓場までのスポーツ栄養学」というスローガンを掲げ、学生が学んだことを社会に還元する機会として、2022年から大津市とフレイル予防のレシピを開発されています。大津市健康推進連絡協議会とも協同した「産官学連携」の取り組みとして実施しているそうです。



大津市との取り組みを開始して3年目となる今回は、「高野豆腐とセロリの和風トマト煮」を開発されました。大津市の健康推進員さんとの会話の中で、「ご家族と一緒に食べることも、食としての楽しみの1つ」というお話を伺い、「ご高齢者向けでもありながら若い世代でも美味しいと思ってもらえるといいな」という想いから、高野豆腐という和のイメージが強い食材を使いながら、洋風の味付けに挑戦されたそうです。開発当初はチーズなども使用していたそうですが、味が重たくなってしまうため、昆布茶や和風だしを活用してどの年代も食べやすいように和風の要素を加えたとのこと。また、高野豆腐に味を染み込ませるのには苦労されたそうですが、戻し方を研究し、切り方にも工夫を凝らしたそうです。開発時は自宅でも気軽に作れることや、食品ロス対策として使いたい分だけ使える乾物を採用するなど、「使い切れる量で作れるもの」もテーマとして掲げていたそうです。今回は皆さんが在学時代にメニュー開発をした「高野豆腐とセロリの和風トマト

煮」を宅配クック123のお惣菜としてお届けできるようにアレンジしました。1月19日(月)普通食の夕食にてお届け予定です。この機会にぜひお召し上がりください。



高野豆腐とセロリの
和風トマト煮



小田垣さん、丸田さん、奥谷さんからのメッセージ

私たちは「食べることが作業になってほしくない」と考えています。「食べなきゃいけないから食べる」のではなく、「美味しい」と感じながら、食事を生活の楽しみとして味わってもらえたら嬉しいです。今回のように栄養価の計算はもちろんできますが、まずは味にこだわって「美味しい!」ということを大前提に、楽しんで食べてもらえたらと思います。

＼ 今月の 地産外商 メニュー ＼

★ピックアップ食材★

「シイラフライ」

高知県産のシイラを主に使用し、すり身にしたシイラにおろし生姜・塩・昆布エキス等で下味をつけました。細かいパン粉を使用することでご高齢の方でも食べやすく仕上げています。

月 日 曜日 日直



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。



高知県産しし唐のそぼろ味噌和え

高知県産のしし唐に大豆ミートのそぼろを合わせました。しし唐は食べやすいように一口大にカットしています。味噌に、みりん・砂糖・酒・醤油を加え、少し甘めに味付けし、千切り生姜を加えて風味良く仕立てました。



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。



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。



ゆず白菜

高知県北川村産のゆずを使った和え物です。塩・砂糖・お酢でシンプルに味付けし、ゆずの爽やかな香りを活かせるよう仕立てました。

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。



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**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





普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

ご馳走の日の食事

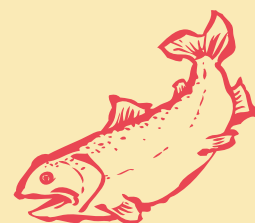
23日



ワン・ツウ・スリーの日 銀だらの西京焼き 特撰和膳

[エネルギー]564kcal [たんぱく質]20.5g [食塩相当量]2.2g

今月のご馳走の日は、「宅配クック123」をご愛顧いただいている
ご利用者様に感謝の気持ちを込めて、1月23日という特別な日に
「ワン・ツウ・スリーの日 銀だらの西京焼き 特撰和膳」をご用意しました。
日頃から「宅配クック123」のお食事をお選びいただいているご利用者様への
感謝を表すため、今回は日本料理の伝統を大切に、
いつものお食事よりも厳選したおかずをご用意いたしました。
1月23日の特別なお食事で、皆様に素敵なひとときをお過ごしいただければ幸いです。



里芋しんじょう 彩りひじき煮 焼き湯葉巻き



銀だらの西京焼き

ほうれん草の干しえび和え

刻みたくあん

銀だらの西京焼き

銀だらは脂のりが良く、身がやわらかくとろけるような食感が特長の高級魚で、高級料亭の定番食材とされています。今回は、銀だらをまろやかな西京味噌でじっくりと漬け込み焼き上げました。上品な甘みと、ふっくらとした身質が特長の一品です。

里芋しんじょう

すり潰した里芋と魚のすり身・海老を合わせたしんじょうです。昆布とかつおの出汁が豊かに香るあんを絡めて仕上げました。

彩りひじき煮

青大豆・人参・蓮根・油揚げなど、色とりどりの具材を使ったひじき煮です。かつお出汁の深いうま味で上品な味付けに仕立てました。伝統的な和の味わいを楽しめる、栄養バランスの良い一品です。

焼き湯葉巻き

湯葉は京都の懐石料理や京料理の伝統的な食材として親しまれており、大豆本来の優しい甘みと見た目の美しさが料理の芸術性を高める一品とされています。今回は湯葉を一口大に巻き、表面に焼き目を付けやわらかく炊き上げました。噛み締めると優しい出汁が口の中に広がる上品な仕立てとなっています。

ほうれん草の干しえび和え

ほうれん草に干し海老を合わせました。干し海老の旨味が効いた一品です。

刻みたくあん

大根を1ヵ月以上塩押しすることで、大根の旨味を引き出しました。鮮やかな黄色がお弁当を華やかに彩ります。



普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

井メニュー

※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。

ポークカレー

〔エネルギー〕 552 kcal

〔食塩相当量〕 2.5 g

麻婆豆腐丼

〔エネルギー〕 488 kcal

〔食塩相当量〕 2.0 g

	昼 食	夕 食
1 (木・祝)	お休み 	
2 (金)	お休み 	
3 (土)	お休み 	
4 (日)	<div>つくね(くわい入り)<ul style="list-style-type: none">豆サラダ花野菜のポトフ人参しりしり切り昆布煮ごはん<div>〔エネルギー〕 503 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 16.3 g</div><div>〔食塩相当量〕 2.3 g</div></div>	<div>あじ西京焼き<ul style="list-style-type: none">付)花形人参カリフラワーとウインナーの煮物五目揚げ豆腐わさび菜おひたしあみ佃煮ごはん<div>〔エネルギー〕 514 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 21.1 g</div><div>〔食塩相当量〕 1.5 g</div></div>

	昼 食	夕 食
5 (月)	<div>★シイラフライ<ul style="list-style-type: none">豆乳入りしっとり卵の花畑のお肉の旨煮おくらの胡麻和え紅芯大根ごはん<div>〔エネルギー〕 586 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 17.0 g</div><div>〔食塩相当量〕 1.9 g</div></div>	<div>プレーンオムレツ(ミートソース)<ul style="list-style-type: none">マカロニのクリーム煮豆腐干と野菜の中華和え大豆の甘煮しば漬けごはん<div>〔エネルギー〕 497 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 17.6 g</div><div>〔食塩相当量〕 2.3 g</div></div>
6 (火)	<div>若鶏の照焼き<ul style="list-style-type: none">付)キャベツと人参の炒めひじき煮春雨と野菜のそぼろ炒め小豆煮白菜漬けごはん<div>〔エネルギー〕 494 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 17.6 g</div><div>〔食塩相当量〕 1.7 g</div></div>	<div>メバル塩焼き<ul style="list-style-type: none">付)味付いんげんミートボール(オニオンソース)大根サラダ★青森県産長芋と胡瓜の和え物広島菜漬けごはん<div>〔エネルギー〕 454 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 21.4 g</div><div>〔食塩相当量〕 1.5 g</div></div>
7 (水)	<div>いわし山椒煮<ul style="list-style-type: none">付)人参煮焼きそばちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)枝豆とコーンのカラフルマリネ胡瓜の生姜漬けごはん<div>〔エネルギー〕 530 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 18.0 g</div><div>〔食塩相当量〕 1.9 g</div></div>	<div>鶏肉と茄子の黒酢あん<ul style="list-style-type: none">スクランブルエッグ(人参)野菜と木耳の彩り炒め高菜ナムル刻みたくあんごはん<div>〔エネルギー〕 503 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 17.6 g</div><div>〔食塩相当量〕 1.6 g</div></div>
8 (木)	<div>デミグラスソースハンバーグ<ul style="list-style-type: none">付)ペペロンチーノポテトサラダ厚焼き玉子(関東風)小松菜のお浸し赤しそ大根ごはん<div>〔エネルギー〕 554 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 17.4 g</div><div>〔食塩相当量〕 2.3 g</div></div>	<div>気仙沼産カツオカツ<ul style="list-style-type: none">おかず豆高野豆腐と野菜の煮物胡瓜とツナの酢の物鶏そぼろごはん<div>〔エネルギー〕 562 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 16.8 g</div><div>〔食塩相当量〕 1.9 g</div></div>
9 (金)	<div>さわら塩焼き<ul style="list-style-type: none">付)れんこんの甘酢漬け切干大根煮キャベツの洋風煮花斗六豆胡瓜漬けごはん<div>〔エネルギー〕 447 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 18.5 g</div><div>〔食塩相当量〕 1.5 g</div></div>	<div>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て<ul style="list-style-type: none">マカロニと果物のサラダチキンボールトマトソースおくらと湯葉のお浸しキャロットラペごはん<div>〔エネルギー〕 544 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 16.6 g</div><div>〔食塩相当量〕 2.0 g</div></div>
10 (土)	<div>麻婆豆腐<ul style="list-style-type: none">ツナの梅風味パスタ鶏さつま揚げチンゲン菜と人参のお浸し★ゆず白菜ごはん<div>〔エネルギー〕 505 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 17.6 g</div><div>〔食塩相当量〕 2.1 g</div></div>	<div>若鶏のカレー焼き<ul style="list-style-type: none">付)キャベツと人参の炒め蓮根そぼろポテトとウインナーいんげんのピーナッツ和えあみ佃煮ごはん<div>〔エネルギー〕 495 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 17.1 g</div><div>〔食塩相当量〕 1.3 g</div></div>
11 (日)	<div>白身フライ(タルタルソース)<ul style="list-style-type: none">ふきと油揚げの田舎煮鶏肉と春雨の中華和えうずら豆青しそ漬けごはん<div>〔エネルギー〕 531 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 17.8 g</div><div>〔食塩相当量〕 1.6 g</div></div>	<div>豚肉とがんもの含め煮<ul style="list-style-type: none">しゅうまいラクトウイユ★高知県産しし唐のそぼろ味噌和え塩えんどう豆ごはん<div>〔エネルギー〕 520 kcal</div><div>〔たんぱく質〕 16.7 g</div><div>〔食塩相当量〕 1.6 g</div></div>

普通食

幸たんぱく食

健康ポリウム食

13 ※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を含んだ数字となっております。 ※「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。 14

3週目

普通食

普通食

普通食

普通食

健康ポリウム食

健康ポリウム食

普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	
普通食		普通食	

4週目

普通食

普通食

	昼食	夕食
19 (月)	<div>豚肉と木耳の中華旨煮</div> <div><div><div>● ミートボール(柚子おろし)</div><div>● 白菜と青菜のそぼろあんかけ</div><div>● おくらと湯葉のお浸し</div><div>● 胡瓜の生姜漬け</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 450kcal</div><div>[たんぱく質] 16.1g</div><div>[食塩相当量] 2.5g</div></div></div>	<div>鶏ごぼうフライ</div> <div><div><div>● 切干大根煮</div><div>● 高野豆腐とセロリの和風トマト煮</div><div>● 小松菜とちくわの煮浸し</div><div>★おかか昆布</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 520kcal</div><div>[たんぱく質] 16.3g</div><div>[食塩相当量] 2.0g</div></div></div>
20 (火)	<div>ふんわり豆腐ハンバーグ</div> <div><div><div>付)ナポリタン</div><div>● パンプキンサラダ</div><div>● 肉入り野菜炒め</div><div>● いんげんのピーナッツ和え</div><div>● 塩えんどう豆</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 554kcal</div><div>[たんぱく質] 15.4g</div><div>[食塩相当量] 2.4g</div></div></div>	<div>スケソウダラ煮付け</div> <div><div><div>付)人参煮</div><div>● 蓮根そぼろ</div><div>● 豆腐干と野菜の中華和え</div><div>● うずら豆</div><div>● 胡瓜漬け</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 446kcal</div><div>[たんぱく質] 18.1g</div><div>[食塩相当量] 1.6g</div></div></div>
21 (水)	<div>カツオ竜田揚げ(甘酢あん)</div> <div><div><div>● 味噌担々風春雨(角一味噌)</div><div>● ポテトとウインナー</div><div>● ツナマヨコーン</div><div>● しそ昆布</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 514kcal</div><div>[たんぱく質] 17.8g</div><div>[食塩相当量] 1.7g</div></div></div>	<div>豚肉の葱塩ソース</div> <div><div><div>● 野菜しんじょう</div><div>● 豆腐と野菜のそぼろあん</div><div>● おくらのおかか和え</div><div>● 紅芯大根</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 450kcal</div><div>[たんぱく質] 16.0g</div><div>[食塩相当量] 2.1g</div></div></div>
22 (木)	<div>鶏肉と蓮根のチリソース</div> <div><div><div>● マカロニと果物のサラダ</div><div>● ブロッコリーのカニカマあんかけ</div><div>● 黒豆</div><div>● しば漬け</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 498kcal</div><div>[たんぱく質] 16.3g</div><div>[食塩相当量] 1.7g</div></div></div>	<div>にしん甘辛煮</div> <div><div><div>付)味付いんげん</div><div>● お豆と昆布の煮物</div><div>● 鶏さつま揚げ</div><div>● チンゲン菜と人参のお浸し</div><div>● 白菜漬け</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 523kcal</div><div>[たんぱく質] 19.6g</div><div>[食塩相当量] 1.7g</div></div></div>
23 (金)	<div>ワン・ツウ・スリーの日 銀だらの西京焼き 特撰和膳</div> <div><div><div>★ご馳走の日★</div><div>内容は P.11-12を ご覧ください</div><div></div></div></div>	<div>和風おろしソースハンバーグ</div> <div><div><div>付)ペペロンチーノ</div><div>● ささげの胡麻和え</div><div>● ラトウイユ</div><div>● 花斗六豆</div><div>● 高菜ちりめん</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 530kcal</div><div>[たんぱく質] 17.1g</div><div>[食塩相当量] 1.9g</div></div></div>
24 (土)	<div>厚揚げと豚肉の中華仕立て</div> <div><div><div>● おかず豆</div><div>● 大根サラダ</div><div>● かにかま入り玉子</div><div>● 広島菜漬け</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 495kcal</div><div>[たんぱく質] 17.9g</div><div>[食塩相当量] 1.8g</div></div></div>	<div>黄金カレイ唐揚げ</div> <div><div><div>● さつまいもの甘煮</div><div>● 野菜と木耳の彩り炒め</div><div>● わさび菜おひたし</div><div>● 赤ずいきの酢の物</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 492kcal</div><div>[たんぱく質] 18.1g</div><div>[食塩相当量] 1.6g</div></div></div>
25 (日)	<div>いわしかつお節煮</div> <div><div><div>付)味付いんげん</div><div>● ほうれん草と人参の煮浸し</div><div>● ささみフライ(梅入り)</div><div>★青森県産長芋と胡瓜の和え物</div><div>● あみ佃煮</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 476kcal</div><div>[たんぱく質] 18.3g</div><div>[食塩相当量] 1.6g</div></div></div>	<div>炭火焼き鳥</div> <div><div><div>● 香草パスタ</div><div>● 大根のそぼろあん</div><div>● 五日厚焼き玉子</div><div>● 切り昆布煮</div><div>● ごはん</div></div><div><div>[エネルギー] 505kcal</div><div>[たんぱく質] 18.4g</div><div>[食塩相当量] 1.7g</div></div></div>

5週目

普通食

普通食

普通食

健康ボリューム食

26
(月)

チキンミートローフ
(トッピングソース(トマト))
● スクラブルエッグ(人参)
● がんもと野菜の含め煮
● 小豆煮
● 大根のしそ風味漬
● ごはん
[エネルギー] 525kcal
[たんぱく質] 15.9g
[食塩相当量] 1.9g

27
(火)

気仙沼産マグロカツ
● 干し海老入り卵の花
● 畑のお肉の旨煮
● 小松菜とちくわの煮浸し
● おかか生姜
● ごはん
[エネルギー] 565kcal
[たんぱく質] 16.9g
[食塩相当量] 2.0g

28
(水)

鶏肉の二色巻き
● ひじき煮
● 高野豆腐と野菜の煮物
● 大根とルッコラのサラダ
● 豚肉のしぐれ煮
● ごはん
[エネルギー] 512kcal
[たんぱく質] 16.9g
[食塩相当量] 2.3g

29
(木)

ホッケ塩焼き
付)花形人参
● ミートボール(オニオンソース)
● キャベツの洋風煮
● おくらのおかか和え
● 刻みたくあん
● ごはん
[エネルギー] 437kcal
[たんぱく質] 19.0g
[食塩相当量] 1.6g

30
(金)

豚肉の生姜風味
● 蓮根そぼろ
● 鶏肉入り玉子とじ
● ささがききんぴらごぼう
● しば漬け
● ごはん
[エネルギー] 463kcal
[たんぱく質] 16.2g
[食塩相当量] 2.3g

31
(土)

さばバター醤油炙り焼き
付)れんこんの甘酢漬
● さつま芋煮
● チキンボールトマトソース
● ほうれん草のごま和え
● 切り昆布煮
● ごはん
[エネルギー] 569kcal
[たんぱく質] 18.2g
[食塩相当量] 1.4g

夕食

あじ塩焼き
付)花形人参
● ポテトサラダ
● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平
● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)
● 塩えんどう豆
● ごはん
[エネルギー] 462kcal
[たんぱく質] 19.3g
[食塩相当量] 1.5g

豚大根
● つくねの甘酢あん
● 野菜とウインナーの炒め物
● 人参しりしり
● 昆布ちりめん
● ごはん
[エネルギー] 489kcal
[たんぱく質] 16.6g
[食塩相当量] 2.2g

麻婆茄子(角一味噌)
● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)
● 鶏肉と春雨の中華和え
● 大豆の甘煮
★ 胡瓜とアカモクの酢の物
● ごはん
[エネルギー] 519kcal
[たんぱく質] 18.8g
[食塩相当量] 1.9g

メンチカツ
● ツナの梅風味パスタ
● 花野菜のポトフ
● 一口照り焼きチキン
● 広島菜漬け
● ごはん
[エネルギー] 595kcal
[たんぱく質] 17.4g
[食塩相当量] 2.1g

白身魚南蛮漬
● しゅうまい
● キャベツとさつま揚げの中華煮
● いんげんのピーナッツ和え
● あみ佃煮
● ごはん
[エネルギー] 475kcal
[たんぱく質] 16.2g
[食塩相当量] 1.6g

チキンと野菜のガーリック風味
● 切干大根煮
● 厚焼き玉子(関東風)
● ちりめんじゃこの佃煮
● 白菜漬
● ごはん
[エネルギー] 474kcal
[たんぱく質] 19.6g
[食塩相当量] 1.8g

普通食

幸たんぱく食

健康ポリニウム食

しあわせ

幸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

1週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
1 (木・祝)	お休み 	
2 (金)	お休み 	
3 (土)	お休み 	
4 (日)	<p>つくね(くわい入り)</p> <ul style="list-style-type: none">▲ えびとポテトのバター醤油▲ 片口いわし浅炊き▲ 豚肉入り甘辛春雨▲ 切り昆布煮▲ 蓮根そぼろ▲ ごはん <p>[エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.5g</p>	<p>あじ西京焼き</p> <p>付)花形人参</p> <ul style="list-style-type: none">▲ わさび菜おひたし▲ 五目揚げ豆腐▲ しょうがの甘辛煮▲ なます▲ ごはん <p>[エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 1.5g</p>

	昼食	夕食
5 (月)	<div>★シイラフライ</div> <div>▲ほうれん草ベーコン ▲鶏レバー煮 ▲ロールキャベツ ▲塩えんどう豆 ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 588kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.8g</div>	<div>プレーンオムレツ(ミートソース)</div> <div>▲イカのマリネ ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲くるみ味噌 ▲マカロニのクリーム煮 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g</div>
6 (火)	<div>若鶏の照焼き</div> <div>付)キャベツと人参の炒め ▲小豆煮 ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲白菜漬け ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 1.5g</div>	<div>メバル塩焼き</div> <div>付)味付いんげん ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲キャロットラペ ▲平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 1.6g</div>
7 (水)	<div>いわし山椒煮</div> <div>▲がんもの煮物 ▲ツナマヨコーン ▲ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ▲胡瓜の生姜漬け ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.8g</div>	<div>鶏肉と茄子の黒酢あん</div> <div>▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲高菜ナムル ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲昆布ちりめん ▲野菜しんじょう ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g</div>
8 (木)	<div>ハンバーグ(デミグラスソース)</div> <div>付)ペペロンチーノ ▲人参しりしり ▲かぶの湯葉あんかけ ▲赤ずいきの酢の物 ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g</div>	<div>気仙沼産カツオカツ</div> <div>▲彩かにかまサラダ ▲ささみの梅肉和え ▲畑のお肉の旨煮 ▲桜でんぶ ▲おかず豆 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.1g</div>
9 (金)	<div>さわら塩焼</div> <div>付)れんこんの甘酢漬け ▲若布と干し海老の当座煮 ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲胡瓜漬け ▲切干大根煮 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 1.7g</div>	<div>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</div> <div>▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲チキンポールトマトソース ▲木耳生姜 ▲小松菜の和え物 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.4g</div>
10 (土)	<div>麻婆豆腐</div> <div>▲イカとグリーンピースバター風味 ▲豚ももチャーシュー ▲鶏さつま揚げ ★ゆず白菜 ▲じゃが芋とおからのサラダ ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.2g</div>	<div>若鶏のカレー焼き</div> <div>付)キャベツと人参の炒め ▲いんげんのピーナッツ和え ▲花野菜のポトフ ▲あみ佃煮 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.5g</div>
11 (日)	<div>白身フライ(タルタルソース)</div> <div>▲ミートマカロニ ▲うずら豆 ▲畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲高菜ちりめん ▲ひじき煮 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g</div>	<div>豚肉とがんもの含め煮</div> <div>▲ほうれん草ベーコン ▲おくらと湯葉のお浸し ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ★おかか昆布 ▲しゅうまい ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g</div>

	昼食	夕食
12 (月・祝)	<div>鶏肉とぶなしめじの和風醤油</div> <div>▲わさび菜おひたし ▲厚焼き玉子(関東風) ▲刻みたくあん ▲豆サラダ ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g</div>	<div>サーモンバーグ</div> <div>▲えびとポテトのバター醤油 ▲小豆煮 ▲鶏肉の黒酢風味 ▲豚肉のしぐれ煮 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.3g</div>
13 (火)	<div>にしんみぞれ煮</div> <div>▲ちくわの煮物 ▲小松菜のお浸し ▲高野豆腐の含め煮 ▲塩えんどう豆 ▲ミートボール(オニオンソース) ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.9g</div>	<div>牛肉アスパラのオイスターソース</div> <div>▲鶏レバー煮 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲大根のしそ風味漬 ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.2g</div>
14 (水)	<div>豚肉のトマトソース</div> <div>▲黒豆 ▲大葉入り豆腐団子 ▲広島菜漬け ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.8g</div>	<div>ぶり照焼</div> <div>付)れんこんの甘酢漬け ▲ほうれん草のごま和え ▲とりごぼう ▲しば漬け ▲ぐる煮 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 1.9g</div>
15 (木)	<div>メバル煮付け</div> <div>付)人参煮 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲あみ佃煮 ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.6g</div>	<div>厚揚げの塩そぼろあん</div> <div>▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲豚肉とポテトのカレーソース ▲くるみ味噌 ▲野菜しんじょう ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.3g</div>
16 (金)	<div>大葉香るささみカツ</div> <div>▲イカのマリネ ▲ツナサラダ ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲白菜漬け ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g</div>	<div>いわし紀州煮</div> <div>▲湯葉の含め煮 ▲五目厚焼き玉子 ▲豚肉入り甘辛春雨 ▲キャロットラペ ▲さつま芋煮 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g</div>
17 (土)	<div>あじみりん焼き</div> <div>付)味付いんげん ▲ほうれん草白和え ▲ポテトとウインナー ▲鶏そぼろ ▲なます ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 1.2g</div>	<div>ハンバーグ(トマトソース)</div> <div>付)ペペロンチーノ ▲一口照り焼きチキン ▲肉入り野菜炒め ▲青しそ漬け ▲豆ひじき ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 588kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.1g</div>
18 (日)	<div>茄子と大豆ミートのカレー風味</div> <div>▲彩かにかまサラダ ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲鶏さつま揚げ ▲ザーサイ炒め ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.1g</div>	<div>さば塩焼</div> <div>付)れんこんの甘酢漬け ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲厚揚げのそぼろあん ▲刻みたくあん ▲かぼちゃの田舎煮 ▲ごはん</div> <div>[エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.9g</div>

	昼食	夕食
19 (月)	<div>豚肉と木耳の中華旨煮</div> <div>▲ 合鴨スモーク ▲ 春雨と野菜のそぼろ炒め ▲ 桜でんぶ ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 526 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g</div>	<div>鶏ごぼうフライ</div> <div>▲ ミートマカロニ ▲ ツナマヨコーン ▲ かぶの湯葉あんかけ ★おかか昆布 ▲ 干し海老入り卵の花 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 581 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g</div>
20 (火)	<div>ふんわり豆腐ハンバーグ</div> <div>▲ ほうれん草ベーコン ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 筑前煮 ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 554 kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.3g</div>	<div>スケソウダラ煮付け</div> <div>付)人参煮 ▲ うずら豆 ▲ キャベツとさつま揚げの中華煮 ▲ 胡瓜漬け ▲ 香草パスタ ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 461 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g</div>
21 (水)	<div>カツオ竜田揚げ(甘酢あん)</div> <div>▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ わさび菜おひたし ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ しそ昆布 ▲ カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 496 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g</div>	<div>豚肉の葱塩ソース</div> <div>▲ ささみの梅肉和え ▲ 出汁巻き玉子 ▲ 高菜ちりめん ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 508 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g</div>
22 (木)	<div>鶏肉と蓮根のチリソース</div> <div>▲ 黒豆 ▲ 薩摩揚げ ▲ しば漬け ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 514 kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g</div>	<div>にしん甘辛煮</div> <div>▲ ちくわの煮物 ▲ ツナサラダ ▲ 豆腐の中華あん ▲ おかか生姜 ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 507 kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.8g</div>
23 (金)	<div>銀だらの西京焼き</div> <div>付)花形人参 ▲ 豚ももチャーシュー ▲ 里芋しんじょう ▲ 彩りひじき煮 ▲ 焼き湯葉巻き ▲ ほうれん草の干しえび和え ▲ 刻みたくあん ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 585 kcal [たんぱく質] 22.3g [食塩相当量] 2.5g</div>	<div>ハンバーグ(和風おろしソース)</div> <div>付)ペペロンチーノ ▲ キャベツのマリネ ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ さばおぼろ ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 576 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g</div>
24 (土)	<div>厚揚げと豚肉の中華仕立て</div> <div>▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 鶏レバー煮 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 広島菜漬け ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 547 kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.2g</div>	<div>黄金カレイ唐揚げ</div> <div>▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ おくらの胡麻和え ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ マカロニのクリーム煮 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 520 kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 2.1g</div>
25 (日)	<div>いわしかつお節煮</div> <div>▲ 湯葉の含め煮 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ ささみフライ(梅入り) ▲ はりはり漬 ▲ ふぎと油揚げの田舎煮 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 507 kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.8g</div>	<div>炭火焼き鳥</div> <div>▲ 花斗六豆 ▲ キャベツの洋風煮 ▲ 切り昆布煮 ▲ カリフラワーと海老のサラダ ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 535 kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.7g</div>




	昼食	夕食
26 (月)	<div>チキンミートローフ (トッピングソース(トマト))</div> <div>▲ 彩かにかまサラダ ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ 豚肉とポテトのカレーソース ▲ しょうがの甘辛煮 ▲ 豆ひじき ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 523 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g</div>	<div>あじ塩焼き</div> <div>付)花形人参 ▲ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ ザーサイ炒め ▲ 焼きそば ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 482 kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 1.8g</div>
27 (火)	<div>気仙沼産マグロカツ</div> <div>▲ イカのマリネ ▲ 小松菜とちくわの煮浸し ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ あみ佃煮 ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 589 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g</div>	<div>豚大根</div> <div>▲ 合鴨スモーク ▲ 厚揚げのそぼろあん ▲ 昆布ちりめん ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 495 kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.3g</div>
28 (水)	<div>鶏肉の二色巻き</div> <div>▲ ミートマカロニ ▲ 片口いわし浅炊き ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 529 kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.5g</div>	<div>めばる白醤油風味焼き</div> <div>付)味付いんげん ▲ 大豆の甘煮 ▲ 大根サラダ ★胡瓜とアカモクの酢の物 ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 492 kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 1.4g</div>
29 (木)	<div>ホッケ塩焼</div> <div>付)花形人参 ▲ おくらのおかか和え ▲ ラタトゥイユ ▲ 刻みたくあん ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 460 kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.2g</div>	<div>メンチカツ</div> <div>▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ かにかま入り玉子 ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ 広島菜漬け ▲ カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 589 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g</div>
30 (金)	<div>豚肉の生姜風味</div> <div>▲ 高菜ナムル ▲ 鶏さつま揚げ ▲ しば漬け ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 527 kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.4g</div>	<div>白身魚南蛮漬け</div> <div>▲ ちくわの煮物 ▲ 大根とルッコラのサラダ ▲ 蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲ くるみ味噌 ▲ しゅうまい ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 555 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g</div>
31 (土)	<div>銀ひらす照焼き</div> <div>付)れんこんの甘酢漬け ▲ そぼろ入り人参きんぴら ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ 切り昆布煮 ▲ さつま芋煮 ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 520 kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.4g</div>	<div>チキンと野菜のガーリック風味</div> <div>▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ がんもと野菜の含め煮 ▲ 白菜漬け ▲ 豆サラダ ▲ ごはん</div> <div>[エネルギー] 464 kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.8g</div>

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

1 週目

健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
1 (木・祝)	お休み 	
2 (金)	お休み 	
3 (土)	お休み 	
4 (日)	<div>スケソウダラ煮付け</div> <div>付)チンゲン菜のお浸し</div> <ul style="list-style-type: none">鶏肉のみぞれ煮豆サラダ切り昆布煮人参しりしりごはん <div>[エネルギー] 621 kcal [たんぱく質] 31.4g [食塩相当量] 2.3g</div>	<div>ミルフィーユカツ</div> <div>付)ペペロンチーノ</div> <ul style="list-style-type: none">キャベツとさつま揚げの中華煮カリフラワーとウインナーの煮物あみ佃煮わさび菜おひたしごはん <div>[エネルギー] 629 kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.7g</div>

2 週目

健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
5 (月)	<div>豚肉とアスパラの塩ダレソース </div> <ul style="list-style-type: none">パンプキンサラダ豆乳入りしっとり卵の花紅芯大根おくらの胡麻和えごはん <div>[エネルギー] 617 kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.8g</div>	<div>ナガメバルのトマト煮 </div> <div>付)キャベツと人参の炒め</div> <ul style="list-style-type: none">ツナとほうれん草の和え物マカロニのクリーム煮しば漬け大豆の甘煮ごはん <div>[エネルギー] 614 kcal [たんぱく質] 28.2g [食塩相当量] 3.1g</div>
6 (火)	<div>鶏肉のカレーソース </div> <div>付)人参グラッセ</div> <ul style="list-style-type: none">ブロッコリーのカニカマあんかけひじき煮白菜漬け小豆煮ごはん <div>[エネルギー] 679 kcal [たんぱく質] 26.5g [食塩相当量] 2.3g</div>	<div>豚角煮 </div> <div>付)味付いんげん</div> <ul style="list-style-type: none">きのこ金平牛蒡炒めミートボール(オニオンソース)広島菜漬け★青森県産長芋と胡瓜の和え物ごはん <div>[エネルギー] 677 kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.1g</div>
7 (水)	<div>大きな海老フライ(タルタルソース) </div> <ul style="list-style-type: none">ちんげん菜とちくわの胡麻和え焼きそば胡瓜の生姜漬け枝豆とコーンのカラフルマリネごはん <div>[エネルギー] 705 kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.8g</div>	<div>麻婆茄子 </div> <div>付)ブロッコリーのお浸し</div> <ul style="list-style-type: none">おさかなハンバーグスクランブルエッグ(人参)刻みたくあん高菜ナムルごはん <div>[エネルギー] 621 kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.9g</div>
8 (木)	<div>鶏唐揚げの香味ソース </div> <ul style="list-style-type: none">マロニー中華風ポテトサラダ赤しそ大根小松菜のお浸しごはん <div>[エネルギー] 630 kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.4g</div>	<div>銀ひらす照り焼き </div> <div>付)花形人参</div> <ul style="list-style-type: none">高野豆腐の含め煮おかず豆鶏そぼろ胡瓜とツナの酢の物ごはん <div>[エネルギー] 637 kcal [たんぱく質] 31.1g [食塩相当量] 2.1g</div>
9 (金)	<div>豚ロース生姜焼き </div> <ul style="list-style-type: none">ほうれん草と蒸し鶏の和え物厚揚げのそぼろあん切干大根煮胡瓜漬け花斗六豆ごはん <div>[エネルギー] 642 kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.4g</div>	<div>鶏肉ときのこのガーリックソテー </div> <ul style="list-style-type: none">花野菜のポトフさつまいもの蜜がけマカロニと果物のサラダキャロットラペおくらと湯葉のお浸しごはん <div>[エネルギー] 642 kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.1g</div>
10 (土)	<div>デミグラスソースハンバーグ </div> <ul style="list-style-type: none">ごぼうサラダ出汁巻き玉子ツナの梅風味パスタ★ゆず白菜チンゲン菜と人参のお浸しごはん <div>[エネルギー] 697 kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 3.3g</div>	<div>いわし山椒煮 </div> <div>付)人参煮</div> <ul style="list-style-type: none">野菜と豚肉の炊き合わせ蓮根そぼろあみ佃煮いんげんのピーナッツ和えごはん <div>[エネルギー] 604 kcal [たんぱく質] 24.0g [食塩相当量] 2.2g</div>
11 (日)	<div>ゴロツとイカメンチ チンジャオロース </div> <ul style="list-style-type: none">小松菜とじゃこのお浸しふきと油揚げの田舎煮青しそ漬けうずら豆ごはん <div>[エネルギー] 632 kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.8g</div>	<div>豚肉炙り焼き </div> <div>付)キャベツ</div> <ul style="list-style-type: none">大根サラダしゅうまい塩えんどう豆★高知県産しし唐のそぼろ味噌和えごはん <div>[エネルギー] 668 kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 2.6g</div>

3週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
12 (月・祝)	さわら塩焼き 付)華かまぼこ ◆根菜の香味炒め ◆さつまいもの甘煮 ◆刻みたくあん ◆わさび菜おひたし ◆ごはん [エネルギー] 616kcal [たんぱく質] 27.4g [食塩相当量] 2.2g	ミートオムレツ(トマトケチャップ) ◆湯葉入りチンゲン菜 ◆筑前煮 ◆干し海老入り卵の花 ◆赤ずいぎの酢の物 ◆ツナマヨコーン ◆ごはん [エネルギー] 614kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 2.2g
13 (火)	牛焼肉 ◆ほうれん草ナムル ◆茄子とピーマンの煮浸し ◆お豆と昆布の煮物 ◆肉味噌(角一味噌) ◆おくらのおかか和え ◆ごはん [エネルギー] 666kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.4g	鶏肉とザーサイのメンチカツ ◆キャベツのマリネ ◆ささげの胡麻和え ◆平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆大根のしそ風味漬 ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん [エネルギー] 678kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.9g
14 (水)	麻婆豆腐 ◆ニラ入り玉子 ◆肉入り野菜炒め ◆マカロニサラダ ◆広島菜漬け ◆黒豆 ◆ごはん [エネルギー] 623kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 2.4g	ぶり照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆白菜と青菜のそぼろあんかけ ◆ぐる煮 ◆しば漬け ◆ささがききんぴらごぼう ◆ごはん [エネルギー] 640kcal [たんぱく質] 25.9g [食塩相当量] 2.4g
15 (木)	豚ロースのオニオンソース ◆葉野菜の和風ドレッシング仕立て ◆大葉入り豆腐団子 ◆かぼちゃの田舎煮 ◆あみ佃煮 ◆鶏レバー煮 ◆ごはん [エネルギー] 639kcal [たんぱく質] 26.1g [食塩相当量] 2.9g	牛肉のカレーソース ◆ビーフン ◆小松菜の和え物 ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ごはん [エネルギー] 750kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.8g
16 (金)	サーモンフライ(タルタルソース) ささみチーズフライ ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆香草パスタ ◆白菜漬け ◆大豆ちりめん ◆ごはん [エネルギー] 738kcal [たんぱく質] 24.6g [食塩相当量] 2.9g	ネギ塩豚焼肉 ◆ちくわの炒り煮 ◆野菜のおろし南蛮 ◆さつま芋煮 ◆おかか生姜 ◆ほうれん草のごま和え ◆ごはん [エネルギー] 624kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.4g
17 (土)	にしん甘辛煮 付)味付いんげん ◆回鍋肉 ◆なます ◆鶏そぼろ ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん [エネルギー] 607kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 2.3g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ◆ポテトとウインナー ◆豆ひじき ◆青しそ漬け ◆人参しりしり ◆ごはん [エネルギー] 684kcal [たんぱく質] 22.3g [食塩相当量] 3.1g
18 (日)	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆大粒海鮮焼売 ◆ささげのお浸し ◆ザーサイ炒め ◆高菜ナムル ◆ごはん [エネルギー] 659kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 2.6g	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ほうれん草と油揚げのお浸し ◆鶏肉と春雨の中華和え ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆刻みたくあん ◆小豆煮 ◆ごはん [エネルギー] 634kcal [たんぱく質] 28.1g [食塩相当量] 2.1g

4週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
19 (月)	肉じゃが ◆カリフラワーサラダ ◆ミートボール(柚子おろし) ◆胡瓜の生姜漬け ◆おくらと湯葉のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.6g	海老フライ(タルタルソース) 唐揚げ ◆ラタトゥイユ ◆切干大根煮 ★おかか昆布 ◆小松菜とちくわの煮浸し ◆ごはん [エネルギー] 705kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.3g
20 (火)	メバル煮付け 付)花形人参 ◆キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆パンプキンサラダ ◆塩えんどう豆 ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん [エネルギー] 603kcal [たんぱく質] 27.7g [食塩相当量] 2.5g	豚肉の黒酢あん ◆青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆おさかなハンバーグ ◆蓮根そぼろ ◆胡瓜漬け ◆うずら豆 ◆ごはん [エネルギー] 693kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 3.2g
21 (水)	ミルフィーユカツ 付)キャベツと人参の炒め ◆高野豆腐と野菜の煮物 ◆味噌担々風春雨(角一味噌) ◆しそ昆布 ◆ツナマヨコーン ◆ごはん [エネルギー] 674kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 2.8g	鶏つくね焼き(金平入り) ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆さつまいもとリンゴの甘煮 ◆野菜しんじょう ◆紅芯大根 ◆おくらのおかか和え ◆ごはん [エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 3.2g
22 (木)	ミートオムレツ(トマトケチャップ) ◆合鴨スモーク ◆花野菜のポトフ ◆マカロニと果物のサラダ ◆しば漬け ◆黒豆 ◆ごはん [エネルギー] 711kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.7g	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 付)キャベツ ◆焼ギョーザ ◆お豆と昆布の煮物 ◆白菜漬け ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 612kcal [たんぱく質] 23.3g [食塩相当量] 2.8g
23 (金)	銀だらの西京焼き +ご馳走の日+ 付)花形人参 ◆豚肉の黒胡椒ソース ◆里芋しんじょう ◆ほうれん草の干しえび和え ◆彩りひじき煮 ◆刻みたくあん ◆焼き湯葉巻き ◆ごはん [エネルギー] 729kcal [たんぱく質] 25.4g [食塩相当量] 2.8g	鶏肉のカレーソース 付)ペペロンチーノ ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆ささげの胡麻和え ◆高菜ちりめん ◆花斗六豆 ◆ごはん [エネルギー] 719kcal [たんぱく質] 28.7g [食塩相当量] 2.4g
24 (土)	豚肉炙り焼き ◆キャベツのマリネ ◆春雨と野菜のそぼろ炒め ◆おかず豆 ◆広島菜漬け ◆かにかま入り玉子 ◆ごはん [エネルギー] 656kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 2.9g	ヒレカツ 付)ブロッコリーのお浸し ◆高野豆腐の含め煮 ◆さつまいもの甘煮 ◆赤ずいぎの酢の物 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん [エネルギー] 662kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.0g
25 (日)	ぶり煮付け 付)味付いんげん ◆豆サラダ ◆鶏肉の黒酢風味 ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆あみ佃煮 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ごはん [エネルギー] 641kcal [たんぱく質] 25.4g [食塩相当量] 1.8g	牛肉のオイスターソース ◆小松菜とツナの煮浸し ◆香草パスタ ◆切り昆布煮 ◆五日厚焼き玉子 ◆ごはん [エネルギー] 646kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.6g

	昼食	夕食
26 (月)	<div>麻婆茄子</div> <div>湯葉入りチンゲン菜 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え スクランブルエッグ(人参) 大根のしそ風味漬 小豆煮 ごはん</div> <div>[エネルギー] 641kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.8g</div>	<div>鶏肉の柚子おろし</div> <div>野菜とペンのケチャップ炒め ポテトサラダ 塩えんどう豆 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ごはん</div> <div>[エネルギー] 602kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.2g</div>
27 (火)	<div>白身フライ(タルタルソース) 鶏ごぼうフライ</div> <div>ふきと油揚げの田舎煮 干し海老入り卵の花 おかか生姜 小松菜とちくわの煮浸し ごはん</div> <div>[エネルギー] 750kcal [たんぱく質] 24.1g [食塩相当量] 2.6g</div>	<div>赤魚白醤油風味焼き</div> <div>付)オクラのお浸し 肉入り野菜炒め つくねの甘酢あん 昆布ちりめん 人参しりしり ごはん</div> <div>[エネルギー] 602kcal [たんぱく質] 30.3g [食塩相当量] 1.9g</div>
28 (水)	<div>炙りチキンのトマトソース</div> <div>付)ツイストマカロニ ブロッコリーとコーンの和え物 ひじき煮 豚肉のしぐれ煮 大根とルッコラのサラダ ごはん</div> <div>[エネルギー] 651kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 2.6g</div>	<div>豚肉とアスパラの塩ダレソース</div> <div>蓮根練り胡麻ドレッシング 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ★胡瓜とアカモクの酢の物 大豆の甘煮 ごはん</div> <div>[エネルギー] 613kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.4g</div>
29 (木)	<div>さば味噌煮</div> <div>付)花形人参 白菜と青菜のそぼろあんかけ ミートボール(オニオンソース) 刻みたくあん おくらのおかか和え ごはん</div> <div>[エネルギー] 750kcal [たんぱく質] 25.9g [食塩相当量] 2.9g</div>	<div>ミルフィーユカツ</div> <div>ジャーマンポテト カリフラワーサラダ ツナの梅風味パスタ 広島菜漬け 一口照り焼きチキン ごはん</div> <div>[エネルギー] 717kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.6g</div>
30 (金)	<div>和風おろしソースハンバーグ</div> <div>山菜とちくわの炊き合わせ 出汁巻き玉子 蓮根そぼろ しば漬け ささがききんぴらごぼう ごはん</div> <div>[エネルギー] 649kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 3.3g</div>	<div>にしん甘辛煮</div> <div>付)人参煮 マロニー中華風 しゅうまい あみ佃煮 いんげんのピーナッツ和え ごはん</div> <div>[エネルギー] 635kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 2.0g</div>
31 (土)	<div>鶏肉のデミグラスソース</div> <div>キャベツとカニカマのサラダ さつま芋煮 切り昆布煮 ほうれん草のごま和え ごはん</div> <div>[エネルギー] 608kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.4g</div>	<div>豚ロース生姜焼き</div> <div>ザーサイの塩レモン風味 厚揚げのそぼろあん 切干大根煮 白菜漬け ちりめんじゃこの佃煮 ごはん</div> <div>[エネルギー] 609kcal [たんぱく質] 25.0g [食塩相当量] 2.4g</div>

※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。

昭和浪漫倶楽部

読者の方々から寄せられた素敵な作品・お便りをご紹介します！



滋賀県大津市 近藤邦夫さん

左)いつも美味しいお弁当を届けてくださりましてありがとうございます。配達スタッフの方からぬりえの題材をいただいたので早速やってみました。バックが黒いので色付けした部分が映えて、なんだかいつもより上手く仕上がったような錯覚に陥りました。

右)先日は拙宅までご足労いただきまして誠にありがとうございました。「あはは」に掲載されている皆さんの作品を見ていると楽しいので記事の中でいいなと思った風景の写真をぬり絵に加工して投稿してみました。すると早速掲載してくださったので、励みになって度々投稿する運びとなりました。掲載してくださるのが嬉しくて投稿し続けただけに、社長様自ら感謝状と記念品まで持ってきてくださりまして、これ以上の喜びはございません。奇しくも6月25日は私の誕生日の翌日でしたので82歳のこの上ない良い記念になりました。デイサービスに持参して自慢したら、皆さんも喜んでくださって、スタッフの方が写真を撮って誕生日カードを作ってくれました。今後も続けて投稿させていただきたいと存じますので、よろしくお願いいたします。



川崎麻生・稲城店 古谷稔さん

諏訪エリア店 小出ちひろさん

久留米店 大隈節子さん



岡崎中央店 鈴木寛さん

鹿沼店 御子貝品子さん

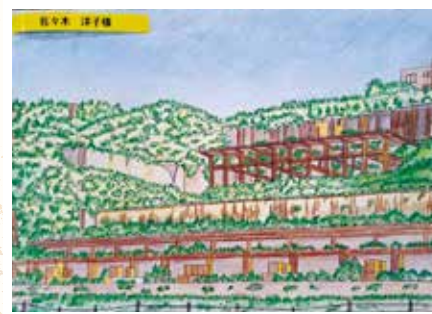
鹿沼店 渡邊サヨ子さん



川崎麻生・稲城店 熊澤三郎さん



東京都江東区 すみれさん
花大根(春)・・・「むらさき花々」。「わが家に紅白に咲く江戸萩あり、風にまかせてゆらいでいる」。



沼津三島店 佐々木洋子さん



相模原店 斎藤秀男さん



浜松東店 千葉李子さん



東京都杉並区 中島雅晴雄さん



滋賀県大津市 小西光恵さん



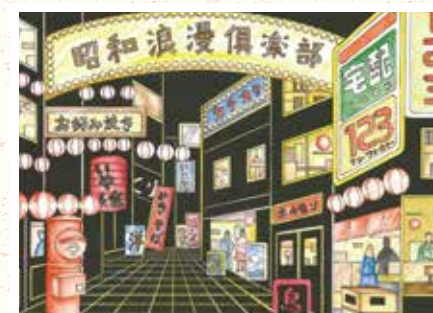
かなざわ店 大橋啓修さん



周南店 小田不二子さん



佐久店 小松幸枝さん



新潟中央店 倉田一男さん



香川県高松市 川崎和子さん



東京都西東京市 吉田昇さん



新潟中央店 西脇きよしさん



岡山県倉敷市 友国政子さん



浜松東店 小林光子さん



浜松東店 池野みよさん



新潟中央店 大石多美子さん



岐阜県岐阜市 山口美枝子さん



兵庫県神戸市 東ユウコさん



浜松東店 福井幸子さん



北総店 佐藤正敏さん



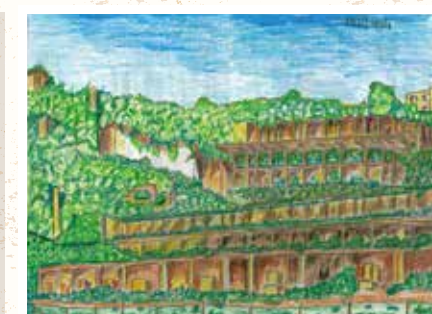
北総店 鈴木千代子さん



札幌中央店 村田武雄さん



愛知県名古屋市 飯田邦夫さん





東久留米店 ハムスターのアイレッドさん



東京都墨田区 徳田良子さん

いつも大変お手数おかけいたします。ぬり絵、美しい風景で大変嬉しく毎日少しずつ楽しみながら塗らせていただきました。ぜひ行って見られたら・・・最高だろうと思いつ、楽しく仕上げました。心から御礼申し上げます。



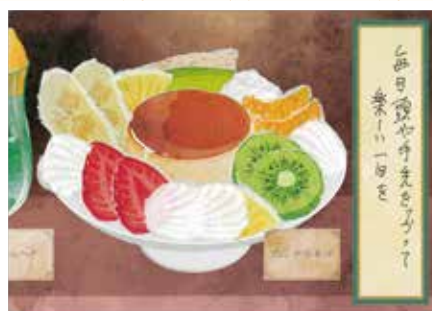
浜松北店 松井桂子さん



愛媛県松山市 野中晃子さん



伊東店 大嶋喜廣さん



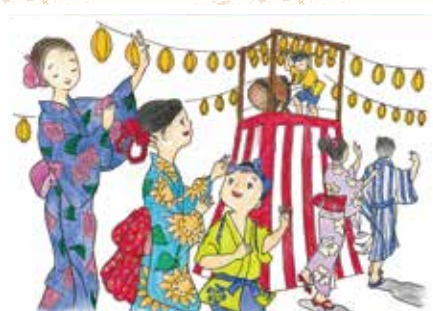
愛媛県松山市 和田弘子さん



滋賀県米原市 岩崎智子さん



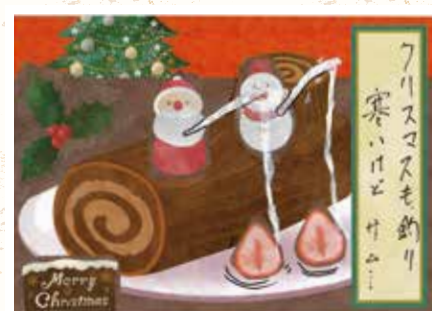
愛知県瀬戸市 高嶽武子さん



秦野店 梅原和子さん



鹿児島県鹿児島市 上加世田節子さん



山口県下関市 片平ナニサさん



千歳店 佐々木雪美さん

配達時、会えば必ずニコニコと出迎えてくださり、天候によっては配達スタッフを気遣ってくれる優しく可愛い方です！(千歳店スタッフ一同より)



長野県佐久市 臼田善和さん

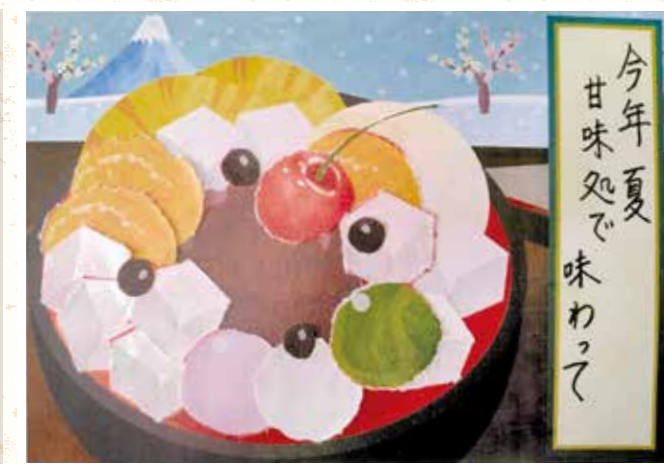
黒部溪谷のぬりえを完成させました。在りし日、友人と宇奈月から乗せてもらったトロッコ電車を懐かしく思い出しながらつくりあげました。



新潟県新潟市 中野光子さん



愛媛県松山市 新田克子さん



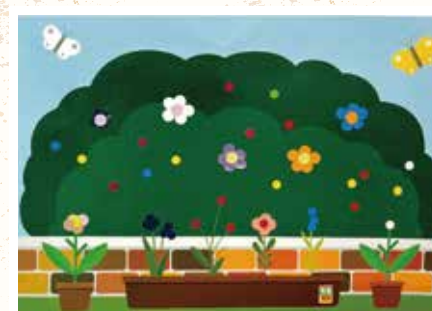
多治見・可児店 若尾英治さん



神奈川県平塚市 山本伸子さん



大分店 平松喜久男さん



舞鶴・綾部店 入江房子さん



新潟県見附市 晴海さん



横須賀店 戸田武八さん

俳句・川柳・短歌

小鳥来て庭賑やかな
今朝なりし
芒^{すすき}活け夫と暮らしを
暖^ぬるやかに

みよし東郷刈谷店
吉田充子さん

宅配さん
お人かわれど
お弁当 栄養変わらず
ありがとう

阪東きぬさん
彦根店

夏の夜
花火見上げて
何思う

福岡筑紫野店
矢野隆生さん

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。

思
い
出

クロスワード パズル

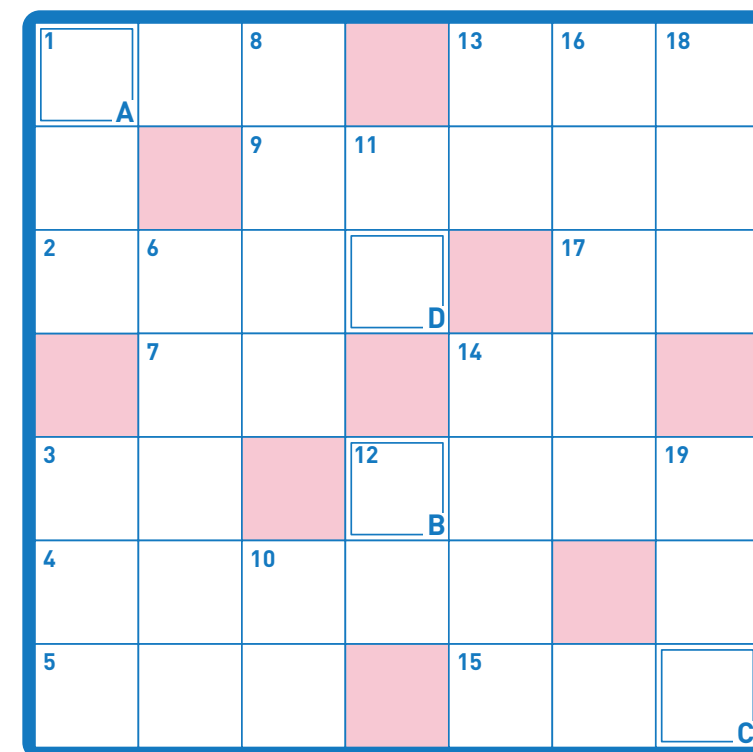
vol. 38

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

お正月あそびのひとつ



答え



🔑 ☐ のカギ

- 1月1日の朝、東の空に昇ってきます
- 人が入っていません。雨なので遊園地は——だ
- お供えを飾るウラジロはこれの一種です
- 婚約者
- 交差しています。——ワード、——ステッチ
- ハイヒールやスニーカー。新しい——や服はお正月におろしたものです
- 卵が必須の麺類
- 気をつけていないに。お正月の前に——に掃除しました
- もろもろにかかるお金
- 県庁所在地は大津市
- 風 ——列車 ——はずれ
- のお雑煮は味噌仕立てです

先月号の答え イロリバタ



- お芋でもできます。これで年賀状を作る人も多いですね
- とってもしあわせ。——のひととき
- コブのある動物の毛みたいな色。ページユより濃いです
- これが強いと、ノートに書いた跡が残るかも
- を担う若者たち
- うれしそう。——として遊んでいる
- お年玉は——に一度のお楽しみ
- お正月の晴れ着に——がついちやったく！
- おじさん、おばさん、いとこ……——一同が集まるのも昭和のお正月の風景かな
- 考えていたのと違う。——の結果になった
- 炭を使う暖房具。お餅を焼くのにも使いました
- っぽい ——をこねる ——

💡 タテのカギ