

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「**尾山神社(石川県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

尾山神社の神門。神門の最頂部には日本最古の避雷針が設置されています。和洋折衷の建物で窓にはスタンドグラスがはめられています。見本を参考に鮮やかに彩ってください。

スポット紹介

加賀藩初代藩主である前田利家公と正室お松の方を主祭神として祀る神社です。神門の他にも彫刻や神苑など見どころが豊富で金沢市のシンボルとなっています。

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
5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。(2026年6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5月

vol.145

発行/株式会社シニアライフクリエイティブ
企画/制作/アールワンクリエイティブ株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2026
5
vol.145

特集

地域に寄り添う存在を目指して
日々尽力される **八戸店**





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

スタッフがそれぞれの意見を出し合いながら
より良いお弁当を企画してお届けいたします

定期的に検討会を開催

当社では、季節ごとに新たに開発したお惣菜やリニューアルしたお惣菜、ご馳走の日のお食事など、さまざまなお惣菜の検討会を定期的に行っています。宅配クック123では、元来ご家族の手料理が「No.1のお食事」だと考えていますが、それに次ぐ「No.2のお食事」を目指して、栄養価と味わい、それに加えてちょっとしたお節介(想い)に拘ったお惣菜作りに励んでいます。「食」について学ばれている学生さんや市区町村(2月ご馳走の日:鳥取県米子市)と共同してフレイル予防になるお惣菜の開発をしたお弁当や、その土地で生産されたものをその土地で消費する地産地消ではなく、全国各地で消費する「地産外商」として地域の食材を使用したお惣菜など、ご利用者様には元気に食べることで、常に社会

参加していることを実感してもらえればと考えています。日々の暮らしの中では些細なことかもしれませんが、毎日の食事を通して、体の栄養だけではなく心の栄養の1つとしても、私たちの想いをお届けできればと思っています。



全国各地の 旅弁当シリーズを企画

毎月のご馳走の日のお食事では、ご当地の美味しい郷土料理を召し上がっていただき、その土地を訪ねたような気分になってもらえたらという願いを込め



て全国各地の旅弁当シリーズをお届けしています。今月は、十和田のバラ焼き(青森県)やいがめんち(青森県)など、北東北の味わいをお届けいたしますが、今後も縄文のさといもコロッケ(富山県)など、各地域の郷土料理を集めた全国の旅弁当をお届けする予定です。ご馳走の日は、「誰かと話したくなる」こともテーマにしていますので、

ご利用者様が旅の思い出を回想したり、昔話をしたりするきっかけになれば大変嬉しく思います。お惣菜の「惣」という文字は、物の下に心が付きますが、私たちの想い(心)を形として感じてもらえるような「お惣菜」作りをこれからも追及していきます。今後ご利用者様の心に残るような素敵なお惣菜をお届けできれば幸いです。

28日



おらほの味 北東北弁当



詳細は本誌9~10ページをご覧ください。

fin

店舗編

青森県
八戸店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり

八戸店



地域に寄り添う存在を目指して
日々尽力される八戸店

八戸店について

宅配クック123八戸店を運営するサイトウホームライフ株式会社は、灯油配達やガス関連事業を通じて「買い物が大変になってきた」「毎日の食事の準備が負担になっている」といった地域の方々の声を数多く聞いていたそうです。「地域に寄り添う存在でありたい」という思いから、できることは何かを考えた時に、食事を届けるだけでなく安心やつながりも届けたいと思い、八戸店をオープンしました。八戸市が実施する「地域の安心・安全見守り活動推進事業」に

参画したり、灯油配達などの他のサービスと一緒に利用された方にポイントを付与する独自制度を設けたり、お客様にとって身近で頼れる存在となっています。また、幼稚園への給食配達も行っており、園児の皆さんから「いつもありがとう」と書かれたメッセージ付きの切り絵をいただくなど、地域に根差した活動をされています。



心が温まるサービスをお届け

八戸店では外出が難しい方にも地域の雰囲気を感じてもらえるよう、地域のイベントや写真を載せたオリジナル新聞を作成したり、子供や孫が訪ねてきたようなあたたかく親しみやすい存在になれるよう、明るく元気に挨拶したりと、配達の間が少しでも楽しみになるようにと、日々お客様に寄り添って活動されています。また、スタッフが笑顔で働けるからこそ、お客様へも自然な笑顔でお届けできるという考えで、スタッフ同士が感謝や気づきを伝えあったり、常にお客様のことを共有しあったりしているそう。そのため、「今日は少し元気がなかったね」「こんなお話をしてくれたよ」など、気づけば休憩中も話題の中心はお客様のことだそうです。日々配達をしている中で、お客様やご家族の方からお手紙をいただくことがあるそうで、「母も毎日15時を過ぎると、お弁当の車が到着することを楽しみにしておりました。配達の際には安否確認も



していただき、感謝しております。これから冬になります。配達が大変な時もあると思いますが、どうかお気をつけていただき、美味しいお弁当を待つ方々への配達をお願いいたします」という温かい言葉をいただいた時には、「この仕事の意味が詰まっている」と感じたそうです。今後は、関係機関と協力して防犯活動に関するチラシの配付などにも取り組みながら、地域の方々がより安心して生活できる環境づくりに貢献し、地域に寄り添う存在であり続けることを目指されています。

オーナー
からの
メッセージ

私たちは、地域の中で支え合いながら暮らしていくことの大切さを、日々の業務を通じて実感してきました。お弁当をお届けすることは、単なる配達業務ではなく、人と人とのつながりをつくる仕事だと考えています。これからも「ご家族になれなくても、お隣さんにはなれる」という想いを大切に、地域に寄り添い、安心してご利用いただけるお店であり続けたいと思います。

地元の老舗店をご案内



萬榮堂

大正10年創業の和菓子店。八戸銘菓「元祖鶴子まんじゅう」は黒糖を使った皮で餡を包んで焼き上げ、真っ白な粉をたっぷりまぶした味わい深いお菓子です。発売以来、変わらない味を守りつづけておられます。

公式オンライン <https://www.maneido.com/products/>

青森県南部の中心都市で 古くから活気ある港町 青森県八戸市

青森県八戸市は、太平洋に臨む青森県南東部に位置する人口約21万人の県内第2の都市です。臨海部には大規模な工業港、漁港、商業港が整備され、優れた漁港施設や水産関連施設を有する全国屈指の水産都市であり、北東北随一の工業都市となっています。古くから馬産地として栄え、南部氏の城下町としての歴史を持ち、市内には根城跡が国の史跡として保存されています。朝市文化が根付く陸奥湊駅前や館鼻岸壁では新鮮な海産物が並び、港町ならではの活気に満ちています。郷土芸能である八戸三社大祭は、豪華絢爛な山車が練り歩く夏の風物詩で、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。せんべい汁やいちご煮といった郷土料理、種差海岸の美しい自然景観など、海とともに育まれた文化が重層的に息づいています。港周辺の再開発も進み、漁業と文化が交差する魅力を体感できる街です。



毎年ウミネコが飛来し 子育てをする「蕪島」

種差海岸の最北に位置する蕪島は、ウミネコの繁殖地として国の天然記念物に指定され、ウミネコの繁殖の様子を間近で見られる国内唯一の場所。もともとは完全な離島でしたが、1942年には埋め立て工事が行われ、現在のような陸続きとなりました。島の頂上には、古くから信仰を集めてきた蕪嶋神社があり、商売繁盛、漁業安全の祈願ができます。

八戸市民の台所として親しまれる「八食センター」

八戸港で水揚げされたばかりの新鮮な魚介類や生鮮野菜、県南地方の物産やおみやげなどがそろった巨大市場。全長170mのビッグストリートに、約60店舗が軒を連ねています。館内には2つの飲食街があり、市場で買った魚介類や食材を七厘で焼いて食べることもできます。



種差海岸を代表する景観「種差天然芝生地」

種差海岸は1937年に国指定名勝に登録され、2013年には三陸復興国立公園として、国立公園の一部に指定された海岸線です。起伏のある天然の芝生が波打ち際まで覆い、その向こうに雄大な太平洋の眺望が広がります。



100%源泉かけ流し「熊ノ沢温泉」

地下800m程の源泉を汲み上げている熊ノ沢温泉。地層に数千年前の樹木が堆積しているため「古樹の湯」と呼ばれ、温泉は茶褐色で、ほんのり樹木の香りがします。この湯は皮下浸透度が高く保湿性に優れ、短時間の入浴でも身体の芯まで温まります。



国内で最も空が遠い場所といわれる 「八戸キャニオン」

全国唯一、海面下を採掘している露天掘石灰石鉱山で、正式名称は八戸石灰鉱山。最深部は海拔-170mで、採掘場の広さは東西1000m、南北1800mにもなります。採掘場内には立ち入ることができませんが、展望台からその圧倒的なスケールを感じることができます。

＼ 今月の 地産外商 メニュー ＼



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。



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。



ゆず白菜

高知県安芸郡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。



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。



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。



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。



真狩村産人参のコロッケ

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、鶏挽肉で旨味を足しました。箸で割ると人参の色がきれいな一品です。



蒸し鶏の柚子風味

高知県安芸郡北川村産のゆず果汁を使用した一品です。軽く焼いてからほぐした鶏ムネ肉に北川村産のゆず果汁と醸造酢を合わせ、玉ねぎを加えることで食味のアクセントと、ゆずの風味が全体にまわるように仕立てました。

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**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

お惣菜メニューの充実

ご馳走の🍴のお食事

28日



おらほの味 北東北弁当

[エネルギー]462 kcal [たんぱく質]12.9 g [食塩相当量]2.8g



今月のご馳走の日は、2024年1月・2025年4月に続く「みちのく弁当」シリーズ第3弾として、青森県・岩手県・秋田県の郷土料理を集めた「おらほの味 北東北弁当」をご用意いたしました。

「おらほ」は秋田をはじめとする東北地域の方言で「私たち」を意味し、「私たちの味」を指して名付けました。青森県十和田市の「牛バラ焼き」、津軽地方の「いがめんち」、南部地方の「阿房宮なます」、秋田県の伝統調味料「しょつつる」を使った野菜の煮物、岩手県三陸産の「切り昆布の生姜煮」、5品の郷土の味をお楽しみいただけます。

北東北の食文化は、厳しく長い冬を乗り切るために先人たちが編み出した保存技術が根付いており、それぞれの料理には地域の風土と人々の暮らしの知恵が息づいています。

1つのお弁当で海の恵み、山の恵み、そして人の知恵が調和する北東北地方の味めぐりを、どうぞお楽しみください。

野菜のしょつつる煮

いがめんち

岩手県産
切り昆布の生姜煮

牛バラ焼き

南部町に薫る阿房宮なます

しば漬け

牛バラ焼き

「バラ焼き」は青森県で戦後から愛され続けている郷土料理で、甘辛いタレで味付けした牛バラ肉と玉ねぎを焼き上げた一品です。今回は、牛バラ肉を香ばしく焼き上げ、醤油ベースのタレにりんごの自然な甘み、にんにくのコク、生姜の爽やかな風味を合わせ、さらに玉ねぎの旨味が加わることで、深みのある味わいに仕立てました。

野菜のしょつつる煮

「しょつつる」とはハタハタを塩と水で発酵させた魚醤のことで、江戸時代から続く秋田の伝統調味料です。「しょつつる」特有の深みのある味わいを引き立たせるために、具材はシンプルに大根・人参・れんこん・いんげんを組み合わせました。

いがめんち

「いがめんち」は、野菜と刻んだイカを粉でまとめて揚げる、青森で長く親しまれてきた家庭料理です。今回はその伝統的な構成を踏まえながら、すり身を加えてしっとり・ふんわりとした食感に仕上げました。砂糖・塩・胡椒・スルメエキスでシンプルに味付けし、素材本来の旨味を味わえるように仕立てました。

岩手県産切り昆布の生姜煮

暖流と寒流が交わる栄養豊富な三陸の海で育った昆布は、肉厚でやわらかい食感が特長です。今回は醤油をベースにみりん・生姜・かつお出汁を加えて煮含めました。爽やかな生姜の風味と出汁のうま味が昆布本来の味わいを引き立てます。

南部町に薫る阿房宮なます

2025年4月のご馳走の日に続き、南部町の特産品である食用菊「阿房宮」を使用したお惣菜をご用意しました。「阿房宮」は、食用菊の中でも色が鮮やかで、香りや食感も優れている高級品種です。なますにすることで「阿房宮」の鮮やかな黄色を活かし、お弁当全体を彩り良く仕上げます。

しば漬け

胡瓜・生姜・しそを使って、しば漬けに仕上げました。彩りの良い漬物です。

昼食

夕食

4 (月・祝)	プレーンオムレツ(ミートソース) ☀️ ● 小松菜の和え物 ● 五目揚げ豆腐 ● ツナマヨコーン ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.0g	さば塩焼き 🌙 付) 味付いんげん ● ミートボール(柚子おろし) ● 畑のお肉の旨煮 ● ほうれん草のごま和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 22.3g [食塩相当量] 1.6g
5 (火・祝)	豚肉の生姜風味 ☀️ ● マカロニサラダ ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 2.1g	チキンカツ 🌙 ● おかず豆 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g
6 (水・祝)	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ☀️ ● なます ● ポテトとウインナー ● いんげんのピーナッツ和え ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 15.3g [食塩相当量] 1.7g	にしん甘辛煮 🌙 付) 花形人参 ● ひじき煮 ● チキンボールトマトソース ● 小松菜のお浸し ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 15.8g [食塩相当量] 1.8g
7 (木)	気仙沼産マグロカツ ☀️ ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.0g	厚揚げの塩そぼろあん 🌙 ● スクランブルエッグ(人参) ● 大根サラダ ● 大豆の甘煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.4g
8 (金)	デミグラスソースハンバーグ ☀️ 付) ナポリタン ● 干し海老入り卵の花 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● キャベツのマリネ ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.5g	赤魚白醤油風味焼き 🌙 付) れんこんの甘酢漬け ● さつま芋煮 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 434kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.2g
9 (土)	いわし山椒煮 ☀️ 付) 花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 肉入り野菜炒め ● おくらと湯葉のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.5g	鶏肉の二色巻き 🌙 ● マカロニと果物のサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 15.9g [食塩相当量] 2.3g
10 (日)	ゴーヤチャンプルー ☀️ ● ミートボール(オニオンソース) ● ラタトゥイユ ● 大豆ちりめん ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.7g	いかフライ 🌙 ● 切干大根煮 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ささみの梅肉和え ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g

※「★印」が地産外産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。 12

丼メニュー

ポークカレー

[エネルギー] 552kcal
[食塩相当量] 2.5g



親子丼

[エネルギー] 494kcal
[食塩相当量] 2.3g



※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。

1週目

普通食

1 (金)	★シイラフライ ☀️ ● マカロニと果物のサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 567kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 1.8g	豚肉の葱塩ソース 🌙 ● 豆ひじき ● 大葉入り豆腐団子 ● おくらのおかか和え ★ ゆず白菜 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.9g
2 (土)	炭火焼き鳥 ☀️ ● 切干大根煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 高菜ナムル ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.7g	さわらみりん焼き 🌙 付) れんこんの甘酢漬け ● ささげのお浸し ★ 真狩村産人参のコロッケ ● ザーサイの塩レモン風味 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.8g
3 (日・祝)	サーモンバーグ ☀️ 付) キャベツと人参の炒め ● 香草パスタ ● がんもと野菜の含め煮 ● 黒豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.2g	豚肉の南蛮風 🌙 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 大根とルッコラのサラダ ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 2.3g

11 ※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。



普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

3週目

普通食

	昼食	夕食
11 (月)	あじみりん焼き 付)花車かまぼこ ●味噌担々風春雨(角一味噌) ●高野豆腐の含め煮 ●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] 445kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.7g	つくね(くわい入り) ●豆サラダ ●キャベツの洋風煮 ●人参しりしり ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g
12 (火)	鶏肉と茄子の黒酢あん ●やわらか肉しゅうまい ●花野菜のポトフ ●小豆煮 ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.7g	マス塩焼き 付)味付いんげん ●香草パスタ ●豆腐と野菜のそぼろあん ●ささがききんぴらごぼう ●大根のしそ風味漬 ●ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.2g
13 (水)	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 ●高菜ナムル ●キャロットラペ ●ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.7g	豚肉とがんもの含め煮 ●さつまいもの甘煮 ●鶏肉と春雨の中華和え ●ツナマヨコーン ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.6g
14 (木)	若鶏の照焼き 付)キャベツと人参の炒め ●玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ●ポテトとウインナー ●おくらのおかか和え ●ザーサイ炒め ●ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.5g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●ひじき煮 ●ささみフライ(梅入り) ●小松菜とちくわの煮浸し ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.8g
15 (金)	ぶりの揚げ煮 付)花形人参 ●ささげの胡麻和え ●大根サラダ ●わさび菜おひたし ●肉味噌(角一味噌) ●ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 15.9g [食塩相当量] 1.2g	鶏肉の柳川風 ●豆乳入りしっとり卵の花 ●キャベツとさつまいもの中華煮 ●枝豆とコーンのカラフルマリネ ●青しそ漬け ●ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g
16 (土)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ●ミートボール(柚子おろし) ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●うずら豆 ●しそ風味高菜 ●ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.9g	気仙沼産カツオカツ ●なます ●高野豆腐と野菜の煮物 ●鶏レバー煮 ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.6g
17 (日)	さわら塩焼き 付)味付いんげん ●スクランブルエッグ(人参) ●野菜とウインナーの炒め物 ●小松菜のお浸し ●紅芯大根 ●ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.2g	麻婆茄子(角一味噌) ●豆ひじき ●鶏さつまいも揚げ ●おくらと湯葉のお浸し ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.2g

4週目

普通食

	昼食	夕食
18 (月)	牛すき焼き風コロッケ ●干し海老入り卵の花 ●野菜と木耳の彩り炒め ●いんげんのピーナッツ和え ●おかか生姜 ●ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 14.8g [食塩相当量] 1.7g	いわし紀州煮 付)花形人参 ●平麺ビーフン(大豆ミート入り) ●出汁巻き玉子 ●ごぼうサラダ ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.9g
19 (火)	銀ひらす照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●ポテトサラダ ●チキンボールトマトソース ●チンゲン菜と人参のお浸し ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.5g	豚大根 ●野菜しんじょう ●がんと野菜の含め煮 ●大豆ちりめん ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.0g
20 (水)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ●切干大根煮 ●鶏肉入り玉子とじ ●ささがききんぴらごぼう ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 2.3g	あじ塩焼き 付)味付いんげん ●蓮根そぼろ ●キャベツの洋風煮 ●黒豆 ★胡瓜とアカモクの酢の物 ●ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.0g
21 (木)	さばバター醤油炙り焼き 付)花形人参 ●焼きそば ●ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ●ツナマヨコーン ●青しそ漬け ●ごはん [エネルギー] 565kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.6g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ●やわらか肉しゅうまい ●花野菜のポトフ ●若布と干し海老の当座煮 ★おかか佃煮 ●ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.1g
22 (金)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ●ほうれん草と人参の煮浸し ●鶏肉と春雨の中華和え ●小豆煮 ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 2.0g	サーモンフライ(タルタルソース) ●さつまいもの甘煮 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●大根とルッコラのサラダ ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 1.5g
23 (土)	若鶏の塩焼き 付)ペペロンチーノ ●ひじき煮 ●ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ●人参しりしり ●そら豆 ●ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.8g	和風おろしソースハンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ●マカロニサラダ ●ポテトとウインナー ●わさび菜おひたし ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 15.1g [食塩相当量] 2.5g
24 (日)	メンチカツ ●ささげのお浸し ●大根のそぼろあん ●おくらと胡麻和え ★おかか昆布 ●ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 2.1g	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬け ●春雨チャブチエ ●高野豆腐の含め煮 ●うずら豆 ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.5g



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニューム食

5 週目

普通食

	昼食	夕食
25 (月)	にしんみぞれ煮 付) 味付いんげん ● さつまいも煮 ● ロールキャベツ ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 15.5g [食塩相当量] 1.3g	豚肉のトマトソース ● お豆と昆布の煮物 ● 大根サラダ ● 小松菜のお浸し ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 1.4g
26 (火)	麻婆豆腐 ● 桜えび入り和風パスタ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 花斗六豆 ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g	スケソウダラ煮付け 付) 花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 畑のお肉の旨煮 ● ★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] 475kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.5g
27 (水)	いわしかつお節煮 付) 人参煮 ● つくねの甘酢あん ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ほうれん草白和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.1g	鶏ごぼうフライ ● マカロニと果物のサラダ ● たこ入り豆腐しんじょう ● いんげんのピーナッツ和え ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 14.8g [食塩相当量] 2.1g
28 (木)	おらほの味 北東北弁当 ★ご馳走の日★ 内容はP.9-10をご覧ください 	ホッケ塩焼き 付) 華かまぼこ ● ミートボール(オニオンソース) ● 野菜と木耳の彩り炒め ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.6g
29 (金)	あじ西京焼き 付) れんこんの甘酢漬 ● ジャガ芋とおからのサラダ ● キャベツの洋風煮 ● ささがきさんびらごぼう ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.3g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● 香草パスタ ● がんもと野菜の含め煮 ● 大豆の甘煮 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 1.8g
30 (土)	豚肉と野菜のガーリック風味 ● やわらか肉しゅうまい ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.2g	メバル煮付け 付) 味付いんげん ● 切干大根煮 ● 五目揚げ豆腐 ● おくらのおかか和え ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.6g
31 (日)	白身魚南蛮漬 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● チキンポールトトマトソース ● 小豆煮 ● 青しそ漬 ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.7g	豚肉と木耳の中華旨煮 ● 干し海老入り卵の花 ● ポテトとウインナー ● 高菜ナムル ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニューム食

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 (金)	★シイラフライ ▲ 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 ▲ あみ佃煮 ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g	豚肉の葱塩ソース ▲ ささみの梅肉和え ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 高菜ちりめん ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g
2 (土)	炭火焼き鳥 ▲ ツナマヨコーン ▲ 豆腐と野菜のそぼろあん ▲ 大根のしそ風味漬 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.4g	ぶり煮付け 付) 花形人参 ▲ ザーサイの塩レモン風味 ▲ キャベツの洋風煮 ▲ 胡瓜の生姜漬 ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.7g
3 (日・祝)	サーモンバーグ ▲ ミートマカロニ ▲ 黒豆 ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 畑のお肉しぐれ煮 ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	豚肉の南蛮風 ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ はりはり漬 ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g

2 週目

幸たんぱく食

3 週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
4 (月・祝)	プレーンオムレツ(ミートソース) ☀️ ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ 合鴨スモーク ▲ 五目揚げ豆腐 ★ おかか昆布 ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 595kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.4g	さば塩焼 🌙 付) 味付いんげん ▲ キャベツのマリネ ▲ ブロッコリーのカニカマあんかけ ▲ 桜でんぶ ▲ ミートボール(柚子おろし) ▲ ごはん [エネルギー] 595kcal [たんぱく質] 22.5g [食塩相当量] 2.0g
5 (火・祝)	豚肉の生姜風味 ☀️ ▲ そぼろ入り人参きんぴら ▲ 鶏さつま揚げ ▲ 塩えんどう豆 ▲ マカロニサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	チキンカツ 🌙 ▲ ほうれん草ベーコン ▲ うずら豆 ▲ 出汁巻き玉子 ▲ 切り昆布煮 ▲ ささげの胡麻和え ▲ ごはん [エネルギー] 588kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g
6 (水・祝)	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ☀️ ▲ 片口いわし浅炊き ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 広島菜漬け ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.2g	にしん甘辛煮 🌙 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ ツナサラダ ▲ チキンボールトマトソース ▲ ザーサイ炒め ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.7g
7 (木)	気仙沼産マグロカツ ☀️ ▲ ちくわの煮物 ▲ おくらの胡麻和え ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ 昆布ちりめん ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.4g	厚揚げの塩そぼろあん 🌙 ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 鶏レバー煮 ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ ス克蘭ブルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.9g
8 (金)	ハンバーグ(デミグラスソース) ☀️ 付) ナポリタン ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ しょうがの甘辛煮 ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 596kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	赤魚白醤油風味焼き 🌙 付) れんこんの甘酢漬け ▲ 小豆煮 ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ 胡瓜漬け ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 1.2g
9 (土)	いわし山椒煮 ☀️ ▲ がんもの煮物 ▲ 一口照り焼きチキン ▲ ポテトとウインナー ▲ 高菜しょうゆ漬 ▲ 蓮根そぼろ ▲ ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉の二色巻き 🌙 ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 菜の花の辛子和え ▲ ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.4g
10 (日)	ゴーヤチャンプルー ☀️ ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 大豆ちりめん ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ 白菜漬け ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.9g	ナガメバルのトマト煮 🌙 付) キャベツと人参の炒め ▲ ささみの梅肉和え ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ 胡瓜の生姜漬け ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.3g

	昼食	夕食
11 (月)	あじみりん焼き ☀️ 付) 花車かまぼこ ▲ ザーサイの塩レモン風味 ▲ とりごぼう ▲ あみ佃煮 ▲ 味噌担々風春雨(角一味噌) ▲ ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 1.5g	つくね(くわい入り) 🌙 ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ 黒豆 ▲ 大根サラダ ▲ 広島菜漬け ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 563kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g
12 (火)	鶏肉と茄子の黒酢あん ☀️ ▲ 湯葉の含め煮 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 肉入り野菜炒め ▲ しば漬け ▲ やわらか肉しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g	マス塩焼き 🌙 ▲ ちくわの煮物 ▲ チンゲン菜と人参のお浸し ▲ 豆腐と野菜のそぼろあん ▲ おかか生姜 ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.0g
13 (水)	白身フライ(タルタルソース) ☀️ ▲ ミートマカロニ ★ 蒸し鶏の柚子風味 ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ しそ昆布 ▲ 干し海老入り卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	豚肉とがんもの含め煮 🌙 ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 大根とルッコラのサラダ ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ さばおぼろ ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g
14 (木)	若鶏の照焼き ☀️ 付) キャベツと人参の炒め ▲ ほうれん草白和え ▲ 大根のそぼろあん ▲ ザーサイ炒め ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 22.5g [食塩相当量] 1.4g	ハンバーグ(トマトソース) 🌙 付) ペペロンチーノ ▲ 胡瓜とツナの酢の物 ▲ ささみフライ(梅入り) ▲ 高菜ちりめん ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.4g
15 (金)	ぶりの揚げ煮 ☀️ ▲ がんもの煮物 ▲ わさび菜おひたし ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ 肉味噌(角一味噌) ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉の柳川風 🌙 ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 片口いわし浅炊き ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 青しそ漬け ▲ 焼きそば ▲ ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.6g
16 (土)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ☀️ ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ おくらのおかか和え ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 昆布ちりめん ▲ ミートボール(柚子おろし) ▲ ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.3g	気仙沼産カツオカツ 🌙 ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 鶏レバー煮 ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ 桜でんぶ ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 575kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.0g
17 (日)	さわら塩焼 ☀️ 付) 味付いんげん ▲ 小松菜のお浸し ▲ 大根サラダ ▲ キャロットラペ ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 1.4g	麻婆茄子(角一味噌) 🌙 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ▲ 鶏さつま揚げ ▲ 畑のお肉しぐれ煮 ▲ 菜の花の辛子和え ▲ ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.4g

普通食

幸たんぱく食

健康ポリニューム食

普通食

幸たんぱく食

健康ポリニューム食

4週目

幸たんぱく食

5週目

幸たんぱく食



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニウム食



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニウム食

	昼食	夕食
18 (月)	牛肉の甘辛焼き ▲大豆の甘煮 ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲おかか生姜 ▲ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g	いわし紀州煮 ▲ちくわの煮物 ▲ツナサラダ ▲厚揚げのそぼろあん ▲胡瓜漬 ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.2g
19 (火)	銀ひらす照焼き 付)れんこんの甘酢漬 ▲若布と干し海老の当座煮 ▲チキンボールトマトソース ▲白菜漬 ▲味噌担々風春雨(角一味噌) ▲ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.7g	豚大根 ▲合鴨スモーク ▲厚焼き玉子(関東風) ▲塩えんどう豆 ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.1g
20 (水)	ふんわり豆腐ハンバーグ ▲彩かにかまサラダ ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲とりごぼろ ▲豚肉のしぐれ煮 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.5g	あじ塩焼き 付)味付いんげん ▲おくらの胡麻和え ▲キャベツの洋風煮 ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 1.0g
21 (木)	めばる白醤油風味焼き 付)花形人参 ▲うずら豆 ▲ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ▲広島菜漬 ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.5g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ▲いんげんのピーナッツ和え ▲かぶの湯葉あんかけ ★ おかか佃煮 ▲やわらか肉しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 2.0g
22 (金)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲桜でんぶ ▲ふぎと油揚げの田舎煮 ▲ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g	サーモンフライ(タルタルソース) ▲ミートマカロニ ▲豚ももチャーシュー ▲鶏肉の黒酢風味 ▲切り昆布煮 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g
23 (土)	若鶏の塩焼き 付)ペペロンチーノ ▲人参しりしり ▲ささがきごぼろと薩摩揚げの金平 ▲くるみ味噌 ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)キャベツと人参の炒め ▲わさび菜おひたし ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲さばおぼろ ▲厚揚げのきのこあんかけ ▲ごはん [エネルギー] 585kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.1g
24 (日)	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 ▲出汁巻き玉子 ★ ゆず白菜 ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 597kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬 ▲ほうれん草白和え ▲野菜とウインナーの炒め物 ▲胡瓜漬 ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
25 (月)	にしんみぞれ煮 ▲湯葉の含め煮 ▲小松菜とちくわの煮浸し ▲大葉入り豆腐団子 ▲そら豆 ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	豚肉のトマトソース ▲鶏レバー煮 ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲高菜ちりめん ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g
26 (火)	麻婆豆腐 ▲彩かにかまサラダ ▲蒸し鶏胡麻和え ▲豚肉とポテトのカレーソース ▲おかか生姜 ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ▲大根とルッコラのサラダ ▲畑のお肉の旨煮 ▲あみ佃煮 ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 1.8g
27 (水)	いわしかつお節煮 ▲がんもの煮物 ▲おくらと湯葉のお浸し ▲ラタトゥイユ ▲刻みたかあん ▲つくねの甘酢あん ▲ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	鶏ごぼうフライ ▲ほうれん草ベーコン ▲黒豆 ▲厚揚げのそぼろあん ▲ザーサイ炒め ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.8g
28 (木)	牛バラ焼き ▲干し海老入り卵の花 ▲野菜のしょつる煮 ▲いがめんち ▲岩手県産切り昆布の生姜煮 ▲南部町に薫る阿房宮なます ▲しば漬 ▲ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 14.0g [食塩相当量] 2.9g	ホッケ塩焼 付)華かまぼこ ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲白菜漬 ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.1g
29 (金)	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬 ▲うずら豆 ▲キャベツの洋風煮 ▲はりはり漬 ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 1.4g	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ▲えびとポテトのバター醤油 ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲豚肉のしぐれ煮 ▲香草パスタ ▲ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.1g
30 (土)	豚肉と野菜のガーリック風味 ▲片口いわし浅炊き ▲大根サラダ ▲木耳生姜 ▲やわらか肉しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.3g	メバル煮付け 付)味付いんげん ▲ごぼうサラダ ▲五目揚げ豆腐 ▲広島菜漬 ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 1.7g
31 (日)	白身魚南蛮漬 ▲ちくわの煮物 ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲チキンボールトマトソース ▲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] 501kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g	豚肉と木耳の中華旨煮 ▲高菜ナムル ▲高野豆腐の含め煮 ▲くるみ味噌 ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g

19 ※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。

※「★印」が地産外産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。 20

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

1 週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
1 (金)	豚肉の味噌仕立て ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ ニラ入り玉子 ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 紅芯大根 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 693kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.6g	鶏唐揚げの香味ソース ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ 豆ひじき ★ ゆず白菜 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 616kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 2.1g
2 (土)	ぶり煮付け 付)花形人参 ◆ 蓮根練り胡麻ドレッシング ◆ ちくわの炒り煮 ◆ 切干大根煮 ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 625kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.1g	大きな海老フライ(タルタルソース) ◆ 春雨と野菜のそぼろ炒め ◆ ささげのお浸し ◆ 胡瓜の生姜漬 ◆ ザーサイの塩レモン風味 ◆ ごはん [エネルギー] 612kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.7g
3 (日・祝)	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 ◆ 香草パスタ ◆ しば漬 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 712kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 3.5g	いわし山椒煮 付)人参煮 ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ しそ昆布 ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 620kcal [たんぱく質] 25.3g [食塩相当量] 2.5g

2 週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
4 (月・祝)	ミルフィーユカツ 付)ペペロンチーノ ◆ 肉入り野菜炒め ◆ 小松菜の和え物 ◆ キャロットラペ ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 681kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.8g	ネギ塩豚焼肉 付)味付いんげん ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ あみ佃煮 ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 627kcal [たんぱく質] 22.5g [食塩相当量] 2.6g
5 (火・祝)	麻婆茄子 ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ マカロニサラダ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 602kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.7g	赤魚白醤油風味焼き 付)オクラのお浸し ◆ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ◆ おかず豆 ◆ 白菜漬 ◆ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 30.1g [食塩相当量] 1.7g
6 (水・祝)	豚角煮 ◆ ザーサイ炒め ◆ きのご入金平牛蒡炒め ◆ なます ◆ 広島菜漬 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 670kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.1g	炙りチキンのトマトソース 付)ツイスタマカロニ ◆ 花野菜のポトフ ◆ ひじき煮 ◆ おかか生姜 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 608kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.3g
7 (木)	サーモンフライ(タルタルソース) ささみチーズフライ ◆ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆ ふぎと油揚げの田舎煮 ◆ 塩えんどう豆 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 712kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 2.9g	豚ロースのオニオンソース ◆ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆ ジャーマンポテト ◆ ス克蘭ブルエッグ(人参) ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 667kcal [たんぱく質] 23.7g [食塩相当量] 2.6g
8 (金)	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ◆ 小松菜とツナの煮浸し ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 刻みたくあん ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 664kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 3.3g	銀ひらす照り焼き 付)れんこんの甘酢漬 ◆ とりごぼう ◆ さつま芋煮 ◆ 胡瓜漬 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 24.0g [食塩相当量] 1.9g
9 (土)	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆ 野菜のおろし南蛮 ◆ 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] 606kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 2.2g	ミートオムレツ(トマトケチャップ) ◆ 青菜ピーナッツ和え ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 赤しそ大根 ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ ごはん [エネルギー] 609kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.9g
10 (日)	肉じゃが ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 切り昆布煮 ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 641kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.6g	ビーフメンチカツ ◆ ほうれん草ナムル ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ 切干大根煮 ◆ 胡瓜の生姜漬 ◆ ささみの梅肉和え ◆ ごはん [エネルギー] 716kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 3.3g

3 週目

健康ボリューム食

4 週目

健康ボリューム食

普通食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

普通食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

	昼食	夕食
11 (月)	メバル煮付け 付) 味付いんげん ◆ 鶏さつま揚げ ◆ 味噌担々風春雨(角一味噌) ◆ 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] 604kcal [たんぱく質] 30.6g [食塩相当量] 2.6g	鶏肉ときのこのガーリックソテー 付) ブロccoliのお浸し ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ 豆サラダ ◆ 広島菜漬け ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 616kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.4g
12 (火)	牛肉のオイスターソース ◆ ちんげん菜とちくわの胡麻和え ◆ やわらか肉しゅうまい ◆ しば漬け ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 689kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.6g	豚肉炙り焼き 付) キャベツと人参の炒め ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ 香草パスタ ◆ 大根のしそ風味漬 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 613kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 3.5g
13 (水)	ゴロツとイカメンチ 豚肉と木耳の中華旨煮 ◆ いんげんの生姜醤油和え ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ キャロットラペ ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 653kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.2g	スケソウダラ煮付け 付) 人参煮 ◆ 桜えび入り和風パスタ ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 白菜漬け ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 606kcal [たんぱく質] 27.4g [食塩相当量] 2.1g
14 (木)	ネギ塩豚焼肉 ◆ 春雨サラダ ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ ザーサイ炒め ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 638kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.6g	鶏肉のデミグラスソース ◆ 大葉入り豆腐団子 ◆ ひじき煮 ◆ 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] 642kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 3.3g
15 (金)	にしん甘辛煮 付) 花形人参 ◆ 鶏肉の黒酢風味 ◆ ささげの胡麻和え ◆ 肉味噌(角一味噌) ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 2.1g	麻婆茄子 ◆ ニラ入り玉子 ◆ 肉入り野菜炒め ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 青しそ漬け ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 624kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 3.0g
16 (土)	豚ロース生姜焼き ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ しそ風味高菜 ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 661kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.6g	ミルフィーユカツ 付) ペペロンチーノ ◆ 花野菜のポトフ ◆ なます ◆ 塩えんどう豆 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 641kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.5g
17 (日)	あじ西京焼き 付) 味付いんげん ◆ ちくわの炒り煮 ◆ ツナの梅風味パスタ ◆ ス克蘭ブルエッグ(人参) ◆ 紅芯大根 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 627kcal [たんぱく質] 26.9g [食塩相当量] 2.0g	トマトソースハンバーグ ◆ キャベツのマリネ ◆ さつまいもとリンゴの甘煮 ◆ 豆ひじき ◆ しば漬け ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 669kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.8g

	昼食	夕食
18 (月)	唐揚げ(おろしソース) ◆ ブロccoliのカニカマあんかけ ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ おかか生姜 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 792kcal [たんぱく質] 26.3g [食塩相当量] 2.9g	ぶり照焼き 付) 花形人参 ◆ ほうれん草と油揚げのお浸し ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 胡瓜漬け ◆ ごぼうサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 668kcal [たんぱく質] 26.5g [食塩相当量] 1.9g
19 (火)	豚肉の黒酢あん ◆ 中華春雨 ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ ポテトサラダ ◆ 白菜漬け ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 646kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 3.4g	鶏肉のカレーソース ◆ カラフルピクルス ◆ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ◆ 野菜しんじょう ◆ 広島菜漬け ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 696kcal [たんぱく質] 28.8g [食塩相当量] 2.8g
20 (水)	いわし山椒煮 付) 人参煮 ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ 切干大根煮 ◆ あみ佃煮 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 625kcal [たんぱく質] 25.0g [食塩相当量] 2.1g	牛焼肉 付) ブロccoliのお浸し ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ 蓮根そぼろ ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 679kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 2.0g
21 (木)	鶏肉ときのこのガーリックソテー ◆ 野菜のマリネ ◆ 小松菜の和え物 ◆ 焼きそば ◆ 青しそ漬け ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 22.5g [食塩相当量] 2.9g	肉じゃが ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ やわらか肉しゅうまい ★ おかか佃煮 ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 619kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.6g
22 (金)	ミートオムレツ(トマトケチャップ) 付) ペペロンチーノ ◆ とりごぼう ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 610kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.5g	鶏肉とザーサイのメンチカツ ◆ 高菜ちりめん ◆ 根菜の香味炒め ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 切り昆布煮 ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 708kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.9g
23 (土)	さわら塩焼 付) れんこんの甘酢漬け ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ ひじき煮 ◆ そら豆 ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 620kcal [たんぱく質] 27.9g [食塩相当量] 2.6g	豚肉の味噌仕立て 付) キャベツと人参の炒め ◆ 厚揚げのそぼろあん ◆ マカロニサラダ ◆ しば漬け ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 662kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 3.1g
24 (日)	大きな海老フライ(タルタルソース) ◆ 豚肉とポテトのカレーソース ◆ ささげのお浸し ★ おかか昆布 ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 664kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 2.7g	さば煮付け 付) ふきの含め煮 ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 春雨チャブチエ ◆ 胡瓜漬け ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 768kcal [たんぱく質] 25.6g [食塩相当量] 1.9g



普通食



幸たんぱく食



健康ボリューム食

5週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
25 (月)	豚ロースのオニオンソース ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ 野菜とペンのケチャップ炒め ◆ さつま芋煮 ◆ 鶏そぼろ ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 644kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 2.4g	和風おろしソースハンバーグ ◆ 山菜とちくわの炊き合わせ ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 白菜漬 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 631kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 3.2g
26 (火)	鶏唐揚げの香味ソース ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ 桜えび入り和風パスタ ◆ 高菜しょうゆ漬 ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 681kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 2.5g	あじみりん焼き 付)花形人参 ◆ きのご入金平牛蒡炒め ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 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] 611kcal [たんぱく質] 27.7g [食塩相当量] 1.8g
27 (水)	豚肉炙り焼き ◆ ザーサイ炒め ◆ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆ つくねの甘酢あん ◆ 刻みたくあん ◆ ほうれん草白和え ◆ ごはん [エネルギー] 658kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 3.4g	ヒレカツ ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ラタトゥイユ ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 胡瓜の生姜漬 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 714kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.3g
28 (木)	牛バラ焼き ◆ 南部町に薫る阿房宮なます ◆ いがめんち ◆ 合鴨スモーク ◆ 野菜のしょっつる煮 ◆ しば漬 ◆ 岩手県産切り昆布の生姜煮 ◆ ごはん [エネルギー] 601kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 3.2g +ご馳走の日+	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆ ビーフン ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 614kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.6g
29 (金)	麻婆茄子 ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ 出汁巻き玉子 ◆ じゃが芋とおからのサラダ ◆ あみ佃煮 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 619kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.9g	ぶり煮付け 付)人参煮 ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ ほうれん草と油揚げのお浸し ◆ 香草パスタ ◆ 紅芯大根 ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 683kcal [たんぱく質] 27.6g [食塩相当量] 2.0g
30 (土)	豚肉ときのこの生姜醤油炒め ◆ カラフルピクルス ◆ ペンのトマトソース ◆ やわらか肉しゅうまい ◆ 白菜漬 ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 601kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 3.1g	チキンカツ ◆ カリフラワーサラダ ◆ さつまいもとリンゴの甘煮 ◆ 切干大根煮 ◆ 広島菜漬 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 607kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g
31 (日)	さば味噌煮 付)味付いんげん ◆ 肉入り野菜炒め ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 青しそ漬 ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 798kcal [たんぱく質] 26.4g [食塩相当量] 2.4g	牛肉のカレーソース ◆ 蓮根練り胡麻ドレッシング ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 鶏そぼろ ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 767kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.7g

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!



沼津三島店 渡邊とし子さん



横浜神奈川店 M.Gさん



横浜神奈川店 平城正巳さん



花見川店 樋口ユウさん



仙台泉店 岡田永子さん



久留米店 山田亜代さん

※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。



豊川店 おさかなさん

難しかったけど、面白かった。



花見川店 コヤさん

不出来でございますが楽しんで作りました。よろしくお願いいたします。



出雲店 よしおちゃんさん



川崎麻生・稲城店 市村珠江さん



久留米店 大隈節子さん



宮古島店 菜の花さん

日の当たる海中で遊ぶ魚の親子。



浜松東店 さところさん



浜松東店 ひいーちゃんさん



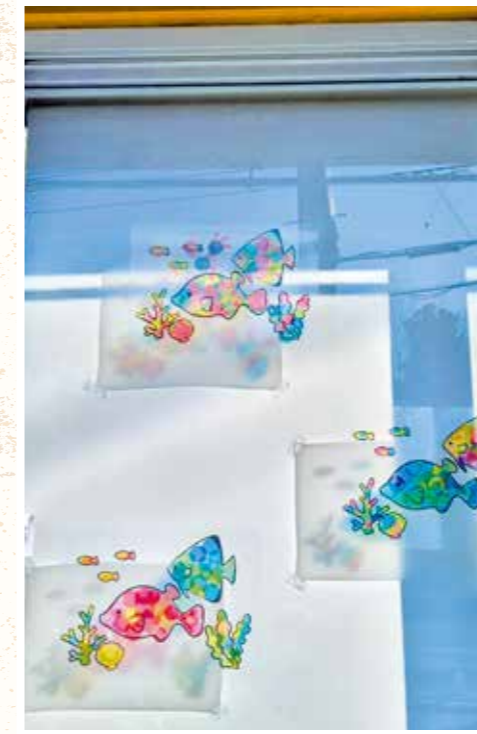
宮古島店 苺大福さん

私は沖縄の魚を表現してみました。私がなぜ、宅配クック123を利用しているかといえば、私は障がい者なのでガスコンロが使えないため、あえて利用しています。



根室店 タケさん

楽しかった。



川崎麻生・稲城店 Live Life House Rock!さん



伊勢原店 菅原晴代さん



秩父店 浅見慎吾さん

いつもお世話になっております。毎日弁当を配達していただきありがとうございます。手が痛くて思うようにできませんでしたが、楽しくやれました。



浜松東店 エッチャンさん

手が痛くて思うようにできませんでしたが、楽しくやれました。



沼津三島店 佐々木洋子さん



川越店 佐藤利夫さん



浜松東店 中山浩一さん



福岡南・城南店 yoshikoさん

91歳の老女になって、こんな手作業ができるとは思ってもよらないこと。泳げない私が海で泳げたような楽しいひとときでした。



静岡桜橋店 若月正子さん

シールアートは初めてで上手にできませんでしたが、またやりたいです。楽しかったです。



前橋中央店 斉藤令子さん

夢中になってしまい楽しかった～。



岡崎中央店 丸山雄二さん



沼津三島店 高橋芙美子さん



前橋中央店 増田妙子さん



前橋中央店 大原登志恵さん



朝霞・戸田店 神子島行雄さん



諏訪エリア店 小出ちひろさん



村上千ぎち堂店 のりちゃんさん



東久留米店 吉田昇さん
毎日お弁当を雨の中、雪の中、配達をしていただきありがとうございます。
これからもよろしくお願いいたします。



茅ヶ崎平塚東店 亀井静江子さん



小田原店 かずえちゃんさん
頑張りました。手のリハビリになりました。



品川店 宮本恵美子さん
シールの色の組み合わせがなかなか思うようにできませんでした。



練馬店 A.Eさん
明るく、楽しくを心がけましょう。



小田原店 カオカオさん
童心に戻り、一気に貼りました。楽しかったです。



川崎麻生・稲城店 飯草延子さん



練馬店 にゃあちゃんさん
色々な形のシールを貼って色を付けていくのが初めてで、とても楽しかったです。またやりたいです。ありがとうございました。

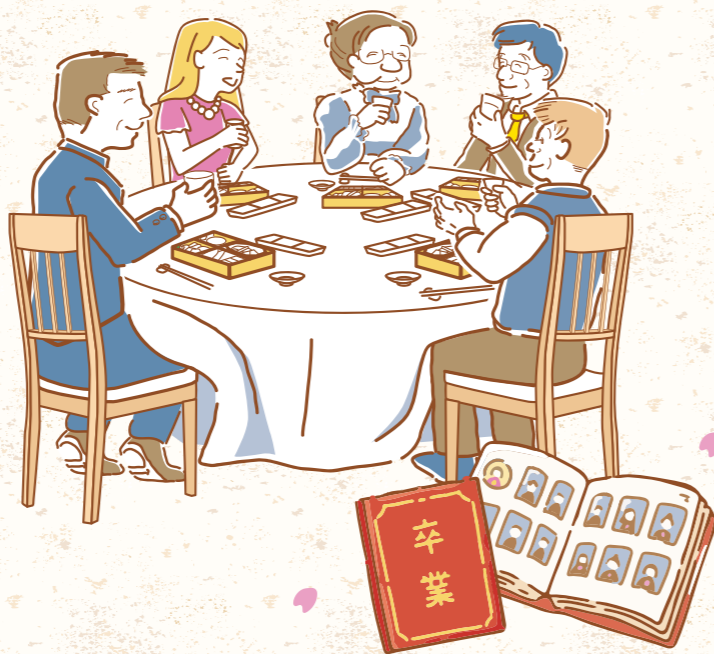


練馬店 ちーちゃんさん
海の中で仲良く泳ぐ金魚の金ちゃんとたい焼きの鯛じろうくんです。

俳句・川柳・短歌

おたがいを
君・ちゃん
で呼び合う同級会

岡崎中央店
愛原操さん



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

アルファクリエイティブ株式会社「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

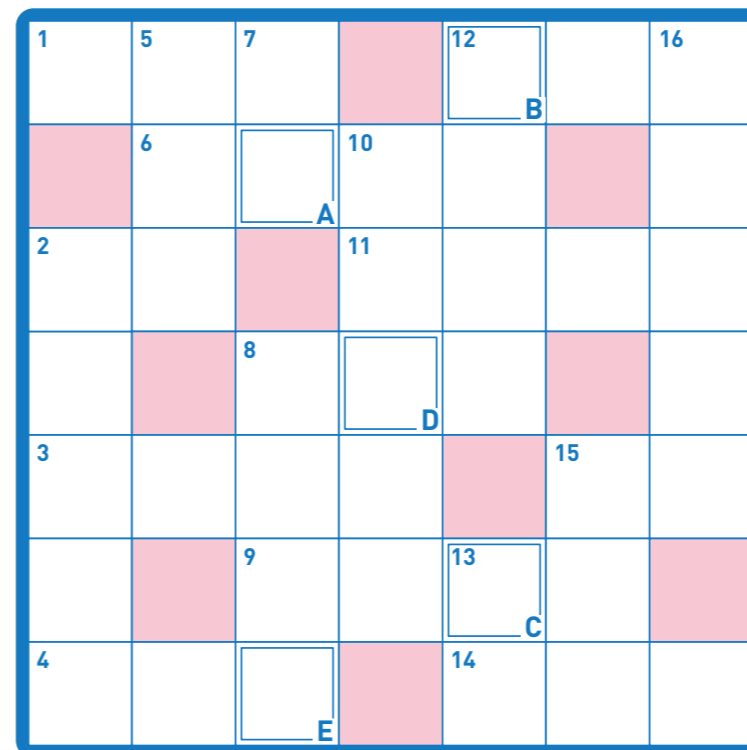
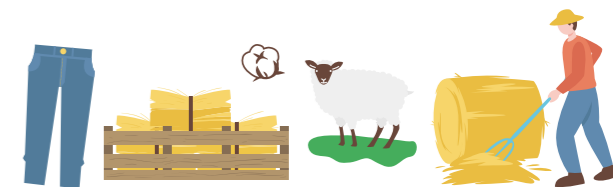
vol. 42

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

柔らかく暖かい肌触りのシャツ



答え



ヨコのカギ

- 昭和55年頃から、松田——さんの髪型をまねた——ちゃんカットが流行りました
- 深みのある味わい
- 商品がたりません
- 昭和30年代後半、シルエットが細身のモッズ——が流行
- 予算との——で決めましょう
- お昼と晩ご飯の間にいただきます
- な発言ね。気になるなあ
- 建築——法 ——為替相場
- 省エネルギーと共に流行った——タイ
- とってもレッド。太い眉に——な口紅もバブル期に流行
- 味方にボールを渡します

先月号の答え ツウシンボ



- ボディー——、通称ボディコンはバブル期の象徴ファッションかな
- レッサーパンダが立ち上がったたり、犬がキバをむいたり
- 先輩の——で入社しました
- あふれます。横溢と書きます
- 2学期制の学校に10月頃ある長めの休日
- かさねた日々。累日と書きます
- 昭和レトロっぽい——模様のパーカーシャツ
- サブリナー——は昭和30年代、ホット——は昭和40年代に流行りました
- 美智子さまのご成婚で、王女様みたいな——スタイルもブームに

タテのカギ