

抽選で毎月**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「**小豆島オリーブ公園(香川県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

瀬戸内の穏やかな海と美しい空、その景色に溶け込んだ白い風車がきれいなぬりえです。風車は見本を参考に白色だけでなく黒系や黄系を薄く塗り重ねて立体感を表現してください。

スポット紹介

地中海のギリシャのような雰囲気を感じられる広い公園です。瀬戸内海が目の前に広がる小高い丘には約2,000本のオリーブや130種類以上のハーブが栽培されています。映画の撮影も行われるなど、のどかで美しい景色が広がっています。

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

2023年
9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。(2023年10月中旬発送予定) ●1回のご応募につき1部の受付となります。

●お問い合わせ



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2023年9月

Vol.113

発行/株式会社シニアライフイベント 〒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/アグリファリエイト株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2023

9

vol.113

特集

為せば成るの精神で
常に明るく優しさ溢れる **米沢店**



特別対談

「心の栄養」足りていますか？

己書のすめ

『あはは』読者の皆さまには、己書ぬりえなどで目にされている「己書（おのれしょ）」の奥深い魅力にせまる対談をお届けします。

杉浦 正

TADASHI SUGIURA

一般社団法人・日本己書道場総師範。愛知県岡崎市生まれ。1970年代後半より絵師として企業CIやキャラクター、ロゴ制作など多くのデザインを創出。30歳の頃より書・絵を中心とした独自の制作活動に入る。「己書」の生みの親であり、2012年に日本己書道場を開設。早稲田大学講師も務める。

高橋 洋

HIROSHI TAKAHASHI

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

己書の総本山・名古屋へ

「己書」について深く知るなら、まずはその生まれた場所へ行ってみよう。6月の梅雨の晴れ間のある日、高橋社長と宅配クック123のスタッフは、日本己書道場の総本山・名古屋本部道場を訪問しました。満面の笑顔で迎えてくれたのは、総師範・杉浦正先生と古参師範の皆さん。道場に足を踏み入れると、壁一面に貼られた師範の名札の膨大な量に圧倒されます。

杉浦: ようこそお越しくださいました。

高橋: すごい数の名札ですね…! 現在、師範は全国に何人いらっしゃるのですか？

杉浦: 第1期の5名ほどから始まって、12年目の現在では、全国に約2,800名の師範が



います。北は北海道から南は宮古島まで、中には海外で活躍する師範も。幸座（己書道場ではレッスンを「幸座」と呼ぶ）を受けている生徒さんは、おそらく8万人に及ぶのではないのでしょうか。

高橋: 8万人ですか、私も宅配クック123のご利用者数とかなり近いですね。口コミで広がり、今では全国で展開している点も、

共通項が多いと感じます。そもそも己書はどんなふうにして始まったのでしょうか。

杉浦: もともと、私は絵師として飲食店のチェーン展開にたずさわっていたのですが、特に和食のお店はパソコンの味気ない文字より、手書きのほうが味わいがあるので、自分で書いていました。

たまたま、名古屋の青年経営者研修塾で講演した際に「自社の経営理念くらいは、自分の字で書いてみませんか」という提案をしたんです。経営者の皆さん、最初はしり込みされたんですが、書き始めると表情が変わるんですね。夢中になる。上手く書ければ「やった!」と喜ばれるし、思ったように書けないと「よし、次こそは」と勢いが出る。そこから勉強会が始まり、徐々に輪が広がっていった感じです。

己書は“心の処方せん”

高橋: なぜ、「己書」という名前になったのですか？

杉浦: うまく書くことは全く考えず、己の心そのままに書いてほしいからです。まず筆を持つ。書く。楽しくなる。そこが1番大事です。イライラしているときも、筆を持って書けば、気持ちがこなれていく。そんな場面をあまりにも目にするので、やはりいい効果があるんじゃないでしょうか。皆さん、すごくいい笑顔をされるんです。

高橋: なるほど。こうしてうかがうと、改めてよいネーミングだと感じます。私たちは配食業として常に「体の栄養」と「心の栄養」をお届けすることを目指しています。己書はまさに「心の栄養」だと思い、『あはは』でも



己書のぬりえを投稿していただいています。投稿と一緒にいただくコメントで、我々がうれしいのは、例えば「色鉛筆を持っていなかったのを孫に借りて塗りました」のような内容ですね。ああ、お孫さんとのコミュニケーションに役立ったのだな、とあたたかい気持ちになれます。

お弁当をお届けすると、待ち構えていたように、配達員に「どうだ、描いたぞ」と自慢してくださる方もおられます。自慢話って、認知症の予防にも効果があるそうですね。今回己書の由来を聞いて、僭越ながら、志は同じだとうれしくなりました。

杉浦: そうですか、それはうれしい。己書の師範で80代の方も結構いらっしゃいます。最近では、全盲の方に、己書を教えるイベントも行っています。音で伝えるなどして、もちろんご本人には見えないのですが、皆さん楽しんで書いています。筋ジストロフィーの患者さんに己書を手ほどきすることもありました。目の動きで書けるんです。つまり、字が書けない人なんて、この世にはいないんですね。最初「私には無理です」としり込みされている方も、案外、始めるとのめり込むんですよ。己書は“心の処方せん”

だと思えます。

高橋:学校の書道は苦手でしたけれどね(笑)。

杉浦:ええ、正直な話、書道の授業で朱を入れて直されたりするから、みんな書くのがイヤになるんじゃないかと(笑)。書き順とか、止めとか払いとか、細部にとられるのではなく心のままに書くだけで、本当に楽しいんですから。

合言葉は“昭和”

高橋:己書には、絵もよく添えられていますよね。

杉浦:飲食店の仕事をしていたときに実感したのですが、写真より絵のほうが、人の記憶に残るんですね。ラーメン屋さんなど、絵を使った店のほうがおおむね成功しています。

高橋:己書でよく見るのは、お地蔵様の絵ですね。

杉浦:己書の基本は丸を描くことですが、お地蔵様は顔と前掛けと耳を全部丸で3:2:1に描くと描けちゃう。初心者にもカンタンなんです。でも、とにかく好きな題材を描けばよいと思っています。ちょうど来週、「嗚呼昭和伝」※という展覧会を開くのですが、昭和をテーマにした師範の皆さんの作品がこれです。



※「嗚呼昭和伝」は2023年6月20日(火)~7月2日(日)に名古屋・栄セントラルパークにて開催されました。

杉浦:昭和をテーマにすると、お年寄りと孫世代が「昔はこうだったよ」というコミュニケーションのきっかけになりますよね。

高橋:まさに!我々も『昭和浪漫倶楽部』という交流サロンを開催しています。つくづく己書道場さんとは共通項が多いです。

杉浦:ゆくゆくは『昭和浪漫倶楽部』で己書のセミナーなど開催できるといいですね。

高橋:それは名案ですね。実は、我々がお弁当をお届けしていると、「ごめんね」「申し訳ない」とおっしゃる高齢者の方が多いんです。代金もいただいているのに周りに迷惑をかけているという意識が強くなっているのかもしれない。そこで、お弁当の食材に、各地域の規格外の野菜などを取り入れる「地産外商」プロジェクトをはじめました。お弁当を食べることで高齢者の方も社会に貢献できている、そんなメッセージを送りたくて。己書のセミナーも、心の栄養をお届けする一環になりそうで楽しみです。

いざ、「己書」実践編

高橋:己書を始める方が最初に書くのは、どんな言葉が多いですか?

杉浦:やはり、「ありがとう」などいいですね。書きやすいし、実際によく使う言葉でもあるし。そうだ、せっかくいらしたんですから、実際に体験してみませんか。

一というわけで、急ぎよ始まった即席の己書幸座。総師範をはじめ、全国師範会会長や理事、上席師範などそうそうたる

教授陣が教えてくれる、何ともぜいたくな一席となりました。高橋社長をはじめ、ふだん筆など持ち慣れていないスタッフは悪戦苦闘。ですが、この悪戦苦闘がなんとも楽しかったのです!



「うわー」「きゃー」「すてき!」「かわいい!」とその場は一気ににぎやかに。「そうそう、いい感じ」教え上手の上席師範の皆さんが気持ちよく導いてくださり、数十分後にはなんと全員それなりの「ありがとう

おかげさま」を書くことができたのでした。杉浦総師範がおっしゃっていた通り、全員すこぶるいい笑顔になっています。

杉浦:そう、ちょっとした瞬間だけど、お互い楽しいですね、あっという間に笑顔の輪が生まれた感じです。

高橋:今日は己書の極意をほんの少しですが、体感することができました。楽しかったです!ありがとうございました。



杉浦総師範監修の書籍が発売されます!

How-to Book on **己書** 待望の一冊

日々是楽園 パラダイス 己書のススメ

杉浦総師範 完全監修による
ハウツー本、ついに創刊。
800点以上の作品掲載

2023年9月10日
発売予定

全国の書店
amazonにて

己の書で描けば
人生が変わる。

KAISEIDO, Inc.

全国のお店めぐり



為せば成るの精神で
常に明るく優しさ溢れる 米沢店

米沢店の特徴

宅配クック123米沢店の平田オーナーは、高齢者向けの配食事業が大きな社会貢献事業であり、地域の方々への恩返しができると感じたことがきっかけで2022年12月に米沢店をオープンされました。高齢者に食事を通じて、健康で安心して毎日を過ごしていただけるように、“為せば成る”の精神で健康寿命の延伸と健康格差の縮小に日々取り組んでおられます。米沢市には「たとえ損しても貧しても、正しいと信じた自分の意志は変えない頑固な

気質」を表す「そんぴん」という方言があるそうで、米沢市の方は、一度打ち解けると愛情をもって接してくれる気質も持ち合わせているそうです。そのような米沢市ならではの特性を生かして地域の方々へ寄り添った活動をされており、現在では4名のスタッフで米沢市内のお客様へお弁当をお届けされています。



少数精鋭で協力タッグを組んで邁進

米沢店は当たり前のことを当たり前にする「凡事徹底」を心掛け、挨拶や身だしなみ、ちょっとしたお世かけを忘れずに活動されています。常に笑顔で明るくお客様と接し、お声掛けをして体調の変化や転倒などで怪我をしていないかの確認を行っています。さらにその様子を調理スタッフにもお伝えすることで、「お客様が笑顔で食事ができるように」と調理をしており、お店全体で常にお客様のことを考えておられます。また、米沢市は降雪量が多く雪が壁となり道路脇が見えづらくなるため、悪天候の中でもお客様に必ずお食事がお届けできるように運転に気を付けて配達されているそうです。

お客様からは「遠い所までお弁当を届けてくれてありがとう」という言葉や「血糖値も安定してきて嬉しいです」という言葉が書かれたメッセージカードを頂いたり、ケアマネジャー

の方にもご利用者様の様子を報告することで感謝の言葉を頂いたりと、とても嬉しい気持ちになれる瞬間が多く、信頼関係も築かれているそうです。

実際の業務を行う中でお客様はもちろん、ご家族や介護職の方が苦勞されているのを目の当たりにし、何とかしてあげたいと強く感じたそうで、これからも多くの方が食に困らずに生活できることも目標とされています。お客様にお会いする機会が多いからこそ、何かを任せただけのように信頼されるお店を目指しており、日々当たり前のことを怠らずに活動されています。



オーナー
からの
メッセージ

上杉の城下町 米沢。ご利用者様の生活を「第一義」と考え、初心を忘れずに皆様の生活に寄り添ってまいります。

地元の老舗店をご案内

松島屋



山形県米沢市の老舗和菓子店「松島屋」。江戸時代後期に創業された300年以上の歴史のあるお店です。創業当初からつくられている銘菓「時雨の松」は、上杉鷹山公の時代に米沢特産の「青畑大豆」を粉にしてつくられ、時雨季の緑翠滴るような松の色をしていることから名付けられたそうです。

住 所 〒992-0053

山形県米沢市松が岬 2-3-48

営業時間 8:30~19:00(平日/土曜日) 8:30~18:30(日曜日)

※営業時間は変更になる場合があります。

日本三大急流のひとつ 「最上川」の恵みを 享受する米沢市

米沢市は山形県の最南端に位置し、山形県の母なる川「最上川」の源である吾妻連峰の裾野に広がる米沢盆地にあり、福島県との県境に接している地域です。山に囲まれているため、夏は乾いた山から吹き降りる「フェーン現象」の影響で35℃以上になる日もあるそうですが、冬は寒さが厳しく特別豪雪地帯に指定されており、市街地でも平年の最高積雪深が約100cmに達するそうです。

市域の南側に広がる吾妻連峰は、大部分が磐梯朝日国立公園に指定されており、四季折々の雄大な自然景観が楽しめます。また、米沢の奥座敷である小野川温泉や、奥州三高湯のひとつと言われた白布温泉をはじめ、姥湯温泉、大平温泉、滑川温泉、新高湯温泉、五色温泉、湯の沢温泉などの豊富な温泉群があるほか、夏山登山やスキーなどが手軽に楽しむことができる、自然の恵み豊かな都市です。



水堀のある城跡 米沢城址・松が岬公園

戦国最強の武将と語り継がれている上杉謙信や、「為せば成る 為さねば成らぬ 何事も」の言葉で知られる上杉鷹山など、上杉家の史跡が点在する場所です。桜の名所でもあり、お堀の水面に映る桜や赤い橋と桜とのコントラストだけではなく、秋になると鮮やかに紅葉し、市民の憩いの場や観光地として多くの観光客が訪れる景勝地になっています。



鬼面川沿いに広がる「小野川温泉」

小野川温泉は、小野小町が旅の途中に発見し、病を癒したと伝えられる鬼面川添いに広がる温泉です。夏は数万匹の源氏ホタル・平家ホタル・姫ホタルが河面を乱舞し、毎年6月下旬～7月下旬にかけて“ほたるまつり”が開催されています。



冬には白鳥が訪れる「窪田水辺の楽校」

水辺の楽校とは、川に安全に触れ合えるように整備された水辺のことで、野鳥の観察や環境学習・生物観察などさまざまな自然体験の場となっています。水辺や野鳥の観察ゾーン、冬に白鳥が渡来する白鳥観察テラスなどが整備されています。



東北最大級の展示規模 「酒造資料館 東光の酒蔵」

1,200坪の敷地に昔ながらの造り酒屋の様子と、酒造りの道具などを展示した資料館があり、上杉の城下町米沢にふさわしい風情を楽しむことができます。中に入ると大きな大黒柱、自在鉤に鉄瓶がかかり、夏でもひんやりした空気が往年の酒蔵へ引き入れてくれます。



上杉神社で行われる「上杉雪灯籠まつり」

毎年2月の第2土曜日と日曜日に、約200基の雪灯籠と1,000個の雪ぼんぼりにともしびが灯されます。やわらかな灯りが揺らぐ情景には温もりと美しさがあり、幻想的な雰囲気が冬の米沢を包み込む雪深い地域ならではのお祭りです。

ご馳走の日のお食事

18日



銀だら西京焼き弁当



9月のご馳走の日のお食事は、敬老の日に合わせて、「銀だら西京焼き弁当」をご用意しました。
銀だらは、白身魚の中でも特に脂のりの良さと甘みに特徴があります。
魚の旨味を引き立たせるように、相性の良い西京味噌にじっくりと漬け込みました。
西京味噌の塩味と銀だらの脂の甘味を味わえる一品です。

[エネルギー]581kcal [たんぱく質]19.4g [食塩相当量]1.9g



鶏肉の黒酢風味

鶏肉に、人参とレンコンを合わせた黒酢風味のお惣菜です。醤油・砂糖をベースに甘辛く仕立てたタレに黒酢を加えることでコクのある味わいになりました。



ささげの胡麻和え

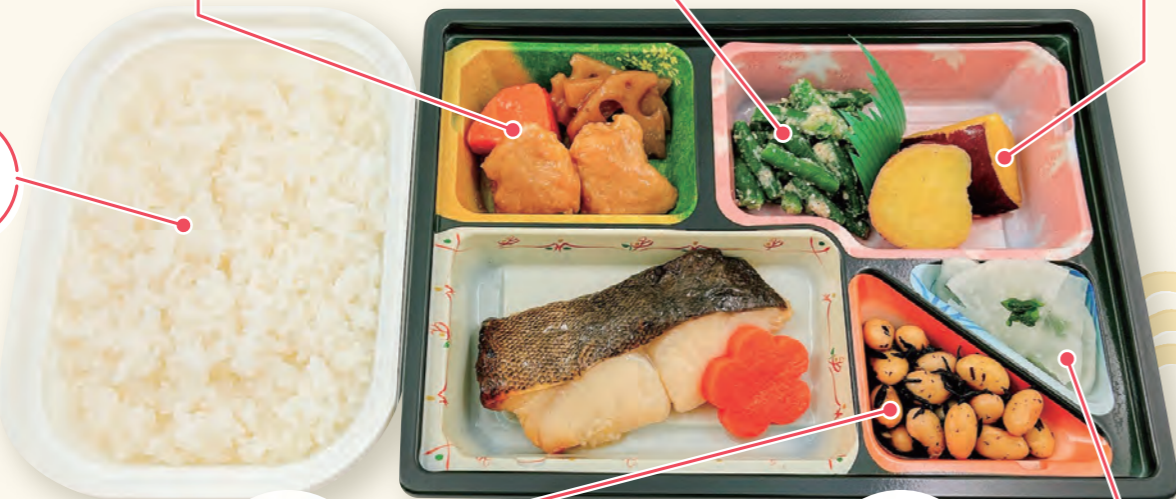
風味豊かな胡麻に豆乳を加えることでまろやかな味に仕上がりました。鮮やかな緑色が彩りを添える一品です。



紅あずまのレモン煮

ホクホクした食感と甘みのある紅あずまを使用した一品です。酸味を抑えてすっきりとした甘さのレモン煮に仕上がりました。

ごはん



豆ひじき

やわらかく茹で上げた大豆とひじきを合わせ、出汁を効かせて仕上げました。



野沢菜入り大根の漬物

大根に野沢菜を合わせたあっさりとしたお漬物です。野沢菜で色味にアクセントを付けました。

こだわり食材を使ったお弁当のおかずをご紹介します

献立ピックアップ

18日

銀だら西京焼き弁当



Q 銀だらはタラではない?

スーパーの鮮魚コーナーなどでも並んでいる銀だらですが、正式和名はギンダラで、カサゴ目ギンダラ科に属する魚です。タラという名がついていますが、タラ目タラ科に属するマダラやスケソウダラとは縁遠い魚だと言われています。ギンダラもタラと同じく深い海に生息しており、身質が似ているためにこのような名前がつけましたが、種類としてはアイナメやホッケに近いそうです。

Q たんぱく質よりも脂質が多い魚

魚は高たんぱく質で低脂質なものが多いですが、一般的に食べられる魚でたんぱく質より脂肪が多い魚は銀だらの他に、サンマ、キンキ、タチウオ、ウナギなどが挙げられます。魚類に含まれる脂質は体に良いとされている脂が多く、コレステロールを下げる作用があり、動脈硬化の予防や高血圧の予防、心疾患の予防などに効果があると言われています。また、ビタミンAも豊富でその量は魚類でもトップクラスです。ビタミンAは皮膚や粘膜を構成する上皮細胞の形成・保持に必要な成分で、目の健康を支える作用や免疫力向上、感染症を予防する効果が期待できるそうです。

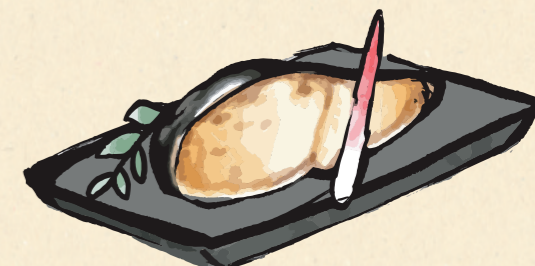
VITAMIN A

銀だらの西京焼き

銀だらは、かつては脂肪が多いことから敬遠されていたため値段も安い魚でしたが、日本人の食嗜好の変化から徐々に人気が高まりました。脂が豊潤であることから「白身のトロ」とも言われています。最近ではお刺身でも食べられるようになってきています。

Q 和食の定番の1つにしてお届け

銀だらは脂が多いため、塩焼きや味噌焼き、幽庵焼きなどの漬け焼きや、煮付けにするとふっくら仕上がるのが特徴ですが、幅広いレシピに活用することができ、汁物や鍋物に入れても美味しいそうです。今回は銀だらを西京焼きにしました。味噌漬けは平安時代の頃から食材の保存方法の1つとして用いられており、西京焼きに使われる西京味噌は塩味が少なく甘みがあるのが特徴です。この機会にぜひ、お召し上がりください。





9
2023年



WEB版の
献立表はこちら



お手持ちの携帯電話で
上記QRコードを
読み取ってください

日	月	火	水	木	金	土
8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



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。

今月の地産外商メニュー



4日
23日

鳴門産細切りわかめ煮

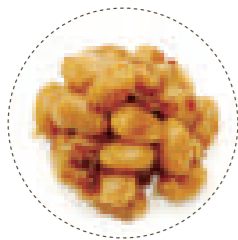
徳島県鳴門産の茎わかめを細切りにし、あっさりとした味付けでやわらかく炊き上げました。



15日

久米島産紅芋のうむくじボール

沖縄県久米島産の紅芋を使用した一品です。紅芋ペーストに水戻したポテトフレーク・タピオカでん粉を合わせ、砂糖と少量の食塩を加え、ボール状に丸めて揚げました。おやつ感覚でお召し上がりいただけるように仕立てています。一口食べると紅芋の鮮やかな色味が楽しめる一品です。



27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。



29日

高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん

高知県産のしし唐を使用して惣菜を作りました。しし唐は食べやすいように、一口大にカットしています。しし唐と玉ねぎ、人参を合わせ、酸味のある甘酢あんので全体をバランスよくまとめました。

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。



親子丼
[エネルギー] 494 kcal
[食塩相当量] 2.3 g



豚プルコギ丼
[エネルギー] 451 kcal
[食塩相当量] 2.3 g

1週目

2023年 9月

	昼食	夕食
1 (金)	ふんわり豆腐ハンバーグ ★ 付)ナポリタン ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.4g	メバル煮付け ☾ 付)味付いんげん ● 切干大根 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 花斗六豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.6g
2 (土)	えびカツ ★ ● ささげのお浸し ● チキンボールのトマトソース ● 小豆煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.2g	豚肉と野菜のガーリック風味 ☾ ● マカロニと果物のサラダ ● ポテトとウインナー ● 五目厚焼き玉子 ● 白菜漬け ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.7g
3 (日)	炭火焼き鳥 ★ ● 小松菜の和え物 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ささがききんぴらごぼう ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g	さば塩焼き ☾ 付)花形人参 ● 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 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
4 (月)	いわし山椒煮 付)人参煮 ● マカロニと卵のサラダ ● 五目揚げ豆腐 ● わさび菜おひたし ● 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] 568kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉と茄子の黒酢あん ● 干し海老入り卵の花 ● 花野菜のポトフ ● いんげんのピーナッツ和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.5g
5 (火)	蓮根と豚肉のコチジャンソース ● ジャンボ肉だんご ● キャベツのコンソメ煮 ● おくらの胡麻和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.3g	厚揚げとそばろの彩り炒め ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 出汁巻き玉子 ● 黒豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.9g
6 (水)	あじ西京焼き 付)味付いんげん ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● がんもと野菜の含め煮 ● うずら豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.3g	メンチカツ ● 豆ひじき ● ラタトゥイユ ● 小松菜とちくわの煮浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g
7 (木)	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● ポテトとウインナー ● ツナとほうれん草の和え物 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g	にしん甘辛煮 付)人参煮 ● 焼きそば ● 鶏さつま揚げ ● おくらのおかか和え ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.9g
8 (金)	気仙沼産カツオカツ ● ミートボール(オニオンソース) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 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] 541kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.2g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● コールスローサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g
9 (土)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● マカロニのクリーム煮 ● 豆腐と野菜のそばろあん ● 小松菜のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ● ひじき煮 ● ささみフライ(梅入り) ● ささがききんぴらごぼう ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g
10 (日)	ふんわりカニ玉 ● しゅうまい ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● いんげんのピーナッツ和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.5g	チキンと野菜のガーリック風味 ● パンプキンサラダ ● 白菜と青菜のそばろあんかけ ● 大豆ちりめん ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.7g

	昼食	夕食
11 (月)	豚肉のトマトソース ● ほうれん草コーンバター ● 春雨と野菜のそばろ炒め ● 合鴨スモーク ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.4g	いかフライ ● ペンネのカレークリーム ● 高野豆腐の含め煮 ● 人参しりしり ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.7g
12 (火)	メバル白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 小豆煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.5g	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 豆サラダ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.5g
13 (水)	鶏肉としろ菜の旨煮 ● 切干大根 ● だし巻玉子 ● ツナマヨコーン ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.9g	いわし紀州煮 付)人参煮 ● 蓮根そばろ ● 大葉入り豆腐団子 ● キャベツのマリネ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.7g
14 (木)	牛すき焼き風コロッケ ● おかず豆 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.9g	豚肉の葱塩ソース ● 小松菜の和え物 ● がんもと野菜の含め煮 ● 五目厚焼き玉子 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g
15 (金)	麻婆茄子 ● マカロニと果物のサラダ ● 鶏さつま揚げ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g	あじ塩焼き 付)花形人参 ● 久米島産紅芋のうむくじボール★ ● キャベツのコンソメ煮 ● わさび菜おひたし ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.9g ★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用
16 (土)	さば味噌煮 付)人参煮 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 畑のお肉の旨煮 ● かにかま入り玉子 ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉と蓮根のチリソース ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g
17 (日)	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● じゃが芋とおからのサラダ ● ラタトゥイユ ● 一口照り焼きチキン ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.0g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● だし巻玉子 ● 小松菜のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.5g

	昼食	夕食
18 (月・祝)	銀だら西京焼き弁当 +ご馳走の日+ 内容はP.9をご覧ください 	豚肉の生姜風味 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● チキンボールのトマトソース ● 若布と干し海老の当座煮 ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.2g
19 (火)	若鶏から揚げ 付)キャベツと人参の炒め ● ミートソースパゲティ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.3g	ホッケみりん焼き 付)味付いんげん ● 切干大根 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ごぼうサラダ ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.1g
20 (水)	赤魚塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 干し海老入り卵の花 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● おくらのおかか和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.6g	つくね(くわい入り) ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 花斗六豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.3g
21 (木)	豚肉と野菜のガーリック風味 ● ひじき煮 ● 大根サラダ ● 片口いわし浅炊き ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.4g	ぶりの揚げ煮 付)チンゲン菜のお浸し ● さつま芋煮 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ささみの梅肉和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.5g
22 (金)	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ● 蓮根そぼろ ● 出汁巻き玉子 ● ほうれん草のごま和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉とインゲンのオイスターソース ● しゅうまい ● 高野豆腐の含め煮 ● 小豆煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.9g
23 (土・祝)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 豆サラダ ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● おくらと湯葉のお浸し ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.2g	白身フライ(タルタルソース) ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用
24 (日)	銀ひらす照焼き 付)味付いんげん ● さつまいもの甘煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ツナマヨコーン ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.5g	豚肉とがんもの含め煮 ● マカロニのクリーム煮 ● 鶏さつま揚げ ● うずら豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
25 (月)	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ● 焼きそば ● 大葉入り豆腐団子 ● 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.1g	プレーンオムレツ(ミートソース) ● お豆と昆布の煮物 ● ポテトとウインナー ● いんげんのピーナッツ和え ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g
26 (火)	いわしかつお節煮 付)花形人参 ● かぼちゃの田舎煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ささがききんぴらごぼう ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.8g	豚すき煮 ● 野菜しんじょう ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 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] 491kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.3g
27 (水)	チキンカツ ● ペンネのカレークリーム ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 人参しりしり ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.8g	さば煮付け 付)味付いんげん ● ひじき煮 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 野菜のマリネ ● おかか佃煮★ ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用
28 (木)	ホッケ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ミートボール(柚子おろし) ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 花斗六豆 ● 赤かぶ漬け ● 枝豆と小エビごはん [エネルギー] 444kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.6g	麻婆豆腐 ● ハムマカロニサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● わさび菜おひたし ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.2g
29 (金)	豚肉の生姜風味 ● ひじきと蒸し鶏のサラダ ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 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] 484kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.8g	赤魚味噌焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● さつまいもの甘煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん★ ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.6g ★【地産外商】高知県産のしし唐を使用
30 (土)	あじみりん焼き 付)味付いんげん ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● キャベツのコンソメ煮 ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.5g	若鶏の塩焼き 付)ナポリタン ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 大葉入り豆腐団子 ● 小豆煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.5g

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！

細かい所が多くて大変でしたが、出来上がってとても嬉しかったです。ありがとうございました



御殿場店 H.Kさん

柳の色を出すのが大変難しかった。また石垣との調和がうまくいったかな？



御殿場店 仲井民夫さん

道に居ても船に乗っても静かに時が流れていきます



御殿場店 平形信さん



北総店 鈴木千代子さん



千葉県袖ヶ浦市 切替啓子さん

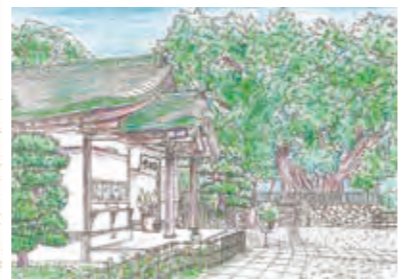
63才の長男にぼかし方を聞いてがんばりました



千葉県木更津市 西村文義さん



茨城県下妻市 チョココにゃんさん



小豆島店 葛西克己さん



鹿児島県鹿児島市 山下寿子さん



静岡県浜松市 岡本宏さん



岩手県花巻市 大和勝美さん

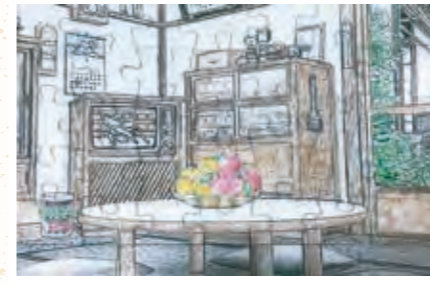


前橋中央店 鈴木千鶴子さん

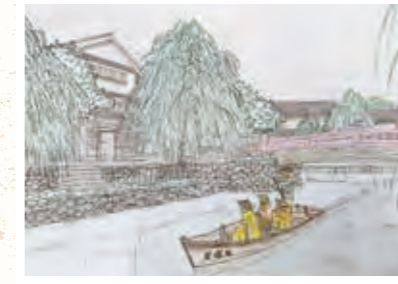


富山店 中田和男さん

「永寿嘉福(えいじゅかふく)」の文字を書いてみました。意味は、文字のごとく「長生きと幸福」です。お弁当を食べていただいて、お客さまがいつまでもお元気で長生きしていただき、幸せになってもらいたい気持ちで書きました



高松中央店 明石和子さん



掛川店 榛葉光さん

毎日ありがとう。美味しいです弁当。ぬりえなど楽しみにしています



北総店 篠塚幸子さん

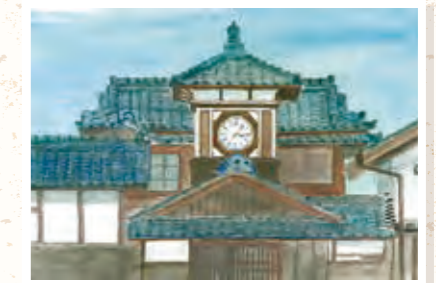


三重県鈴鹿市 大場てるおさん



ひたちなか店 五位淵すみ子さん

毎日、おいしいお弁当を届けてくださりありがとうございます。「あはは」6月号に掲載されていた安芸市の野良時計の写真を拡大コピーし水彩絵の具で彩色してみました。3日間楽しく夢中で仕上げました



滋賀県大津市 近藤邦夫さん



香川県高松市 川崎和子さん



石川県白山市 神保陽子さん



三重県津市 水谷厚子さん



神奈川県横浜市 保科桃子さん



村上かんきち堂店 佐藤節子さん



平塚西店 山本伸子さん



いよ店 森重雄さん



富山県小矢部市 鳩澤洋子さん



北海道苫小牧市 本宮知世子さん



広島県広島市 平山光子さん

お弁当いつもおいしく
いただいております。
いつも漬物があるのが嬉しいですね。
己書が目飛び込み絵具で仕上げました。
とても気に入っています。
右手に力が入りにくく
色鉛筆は難しいですね



ひたちなか店 五位渕すみ子さん



埼玉県春日部市 サンライトケアさま



あいち南店 山口いち子さん



広島県広島市 宮本晴人さん

俳句・川柳・短歌

ご無沙汰
しております。
92歳になりました。
表紙のタイトル
素敵です。

宅配の
筍弁当
風薫る

東京都目黒区
けいこさん

鰻丼も
おせちも特注
居ながらに

静岡県焼津市
鴨長生さん

宅配は
てまひまかけずに
高栄養

茨城県水戸市
ニコリさん

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、弊社に対し著作権人格権を行使しないものとします。

おたより募集

テーマ 皆さんの得意なスポーツは何ですか?

まだ暑さが残りますが、だんだんと過ごしやすくなっていく時期ですね。

皆さんが得意な(好きな)スポーツは何ですか?

武勇伝や昔夢中になった運動のおはなしなど自由にお寄せください。

本紙に随時、掲載させていただきます

思
い
出

クロスワード パズル

パズル制作/ニコリ

先月号の答え

ラクゴカ

1	ト	6	リ	8	オ		14	マ	イ	ク	20
2	シ	ユ	ツ	11	ラ	ン				ラ	
3	ゴ	ウ		12	メ	ザ	18	マ	シ		
		7	カ	9	ス		15	イ	エ		
4	サ	ン	ペ	13	イ		19	カ	21	サ	
	イ		10	イ	カ	16	リ	ガ	タ		
5	ゴ	ゼ	ン			17	カ	ミン			