

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「**いすみ鉄道(千葉県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

「いすみ鉄道カラー」と呼ばれる黄色い車両のぬりえです。毎年3月上旬頃になると沿線に桜や菜の花が咲き誇り、菜の花畑の中を列車が走り抜けます。春の陽気を感じることができる温かみのある色使いで彩色しましょう。

スポット紹介

いすみ鉄道は、房総半島のいすみ市・大多喜町をまたがって走る26.8kmの路線です。小湊鐵道との接続で房総半島を横断することができ、自然豊かな風景の中を1両から2両編成の列車が走ります。都心から約1時間半で、のんびりとしたローカル線の雰囲気味わえます。

ご応募は
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

0120-288-120

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

応募締め切り

2025年
5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。(2025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

2025年5月

vol.133

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 ニッテ三田ビル6F
企画/制作/グラフィックデザイン株式会社 〒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

2025

5

vol.133

今月の作品

長野県上田市
さっちゃんさんの作品

特集

地域に笑顔と元気も届ける 今年14周年を迎える大分店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

事業全体のよりよい環境を求めて
今後も尽力して参ります

介護関連サービス 事業協会の設立式

少し前の話になりますが、介護関連サービス事業協会の設立式に参加いたしました。介護保険サービスだけで在宅介護環境の全てを整えることは現実的には厳しく、「介護保険外サービスが社会全般に広く普及し、信頼を得て、ごく普通にご利用者の選択肢に入ること、新しい介護環境を創る」というのが同協会設立の目的になります。設立式には、当社を含め配食サービスや生活支援など、介護保険給付の対象にならない介護保険外サービス事業を運営する10法人が集まりました。同協会は生活支援サービス分科会と配食サービス分科会に分かれており、当社は後者に属しており、ガイドラインの策定や認証制度の立ち上げに取り組んでいく予定です。

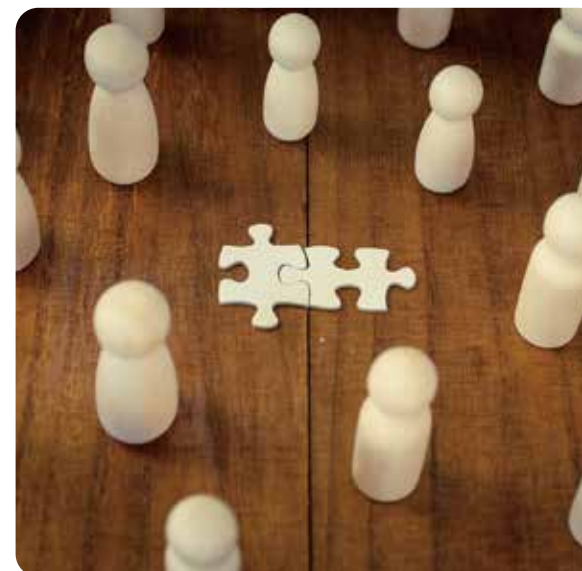


想い

配食サービスをご利用いただいている方には、様々なご事情があるかと思いますが、ただお弁当を配達する業務ではなく「会いに行く仕事」を体現することが第一だと考えています。ご利用者様にとっては配達スタッフとのコミュニケーションがご本人様にとって楽しみの1つになっていたり、ご家族にとっては見守りや安否確認に繋がっていたりと大切な役割を担っています。食べやすさ、食べ切れる適量、栄養価を考慮し、地産外商惣菜の物語や月に1度

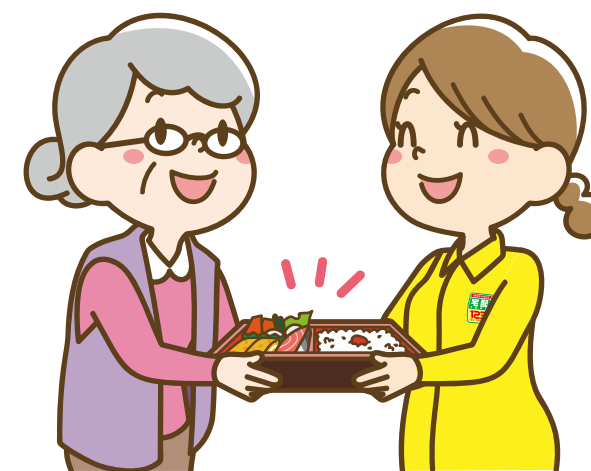


のご馳走の日がエッセンスとなっている宅配クック123のお弁当は、お弁当の形をしています。日々の食事としての役割を担っています。食事とは、共に暮らすお相手の体と心の栄養を想うものであって、単に空腹を満たすものではありません。上記の想いが、ご高齢者の健康寿命延伸の一助となり、住み慣れた地域で安心して1日でも長く暮らし続けることに繋がれば幸いです。



最後に

当社は創業から25年が経過しましたが、今後は配食事業が日向の存在となるよう、認知度を広めることに努めてまいります。認知度の向上が、1人でも多くの方の見守りに繋がると思いを改め、配食事業者としての存在意義を全うしたいと考えています。



fin

全国のお店めぐり

地域に笑顔と元気も届ける 今年14周年を迎える 大分店

大分店について

宅配クック123大分店を運営する株式会社大分ハリカは、大分市内でテイクアウトのお弁当事業を営んでおられました。ご高齢者向けの配食事業について知る機会があり、興味を持たれたそう、2011年6月にお店をオープン。来月には14周年を迎えます。運営していく中で、地元にお困りの方が多くいらっしゃると感じたり、地域貢献に繋がっていると実感したりすることも



あったそうで、元々営んでいたテイクアウトのお弁当事業は廃止し、現在では宅配クック123の運営に尽力されています。大分店で働く15名のスタッフは、お客様にお弁当と一緒に「元気」もお届けすることを大切にされており、そのためにも「毎日大きな声で笑う!」ということをもットーに、笑顔と元気を意識しながら日々楽しく業務に取り組まれています。

身だしなみも整えて訪問

大分店では、「宅配クック123のお弁当は美味しい」と自信を持ってお客様にお届けできるように随時スタッフの試食会を実施したり、お客様に良い印象を持っていただけるように身だしなみに気を付けたりするなど、お客様の満足に繋がるよう当たり前のことに注意を払われています。そして、お客様のことを家族のように思っているからこそ安否確認や情報共有は徹底しており、変化や異変に気付いた時には緊急連絡先への連絡や、場合によっては救急車の手配もされているそうで、お客様からだけではなくご家族からも感謝の言葉をいただくことが多くあるそうです。また、長くご利用いただいたお客様のご家族から「病気をし食欲もなく、人と話す気力もなかった母が配達スタッフさんたちのことを『可愛い、可愛い』と言って笑顔を見せるようになり『明日は誰が来るかな?』と楽しみにするようになりました。そうこうしているうちに、食が細く



なっていた母が『美味しい』と言って完食するまでにもなりました。みなさんには人を癒す力があります。」というお手紙をいただいた時は、お客様に「元気」を届けられていると実感されたことです。現在はご高齢者を中心にお弁当をお届けしていますが、以前受験生の栄養管理を頼まれて学習塾に配達したことや、配達途中に妊婦さんから声をかけられたことがあり、年齢を問わずお弁当を必要とされている方がいると感じているそうです。今後はそういった方にもお弁当をお届けできるよう、より幅広く認知されるお店になることを目指されています。

オーナーからのメッセージ

地域高齢者の生命をつなぐ最後の砦であることを自覚し、配達スタッフとの連携を一層深め、異常時は臆することなく救急車の手配をするなどして、安全、安心の信頼を勝ち取っていきたくて考えています。店舗の我々はおお客様の安否確認の徹底に努めていきたいと思ひます。

地元の老舗店をご案内



橘柚庵 古後老舗

創業約150年。雪月花は慶応年間に初代によりつくられたお菓子で、砂糖と柚子を伝統の火加減でじっくり練り上げた柚煉を薄皮に挟んだお菓子です。

WEB <https://kogorouho.com/>

豊かな自然に加えて 文化や産業も充実している 大分県大分市

瀬戸内海を望み緑豊かな山々と青い海や川に恵まれており、市域の約半分を森林が占めるなど、豊かな自然に恵まれている大分市。鉄鋼、石油化学、銅の精錬など重化学工業を中心に、近年ではIT関連企業が進出するなど、豊かな暮らしを支える産業が集積しています。また、ボランティア活動や西洋音楽、西洋医療など南蛮文化発祥の地といわれており、今でもさまざまな取り組みが積極的に行われているまちです。大分七夕まつりやななせの火群まつり、大野川合戦まつりなど活気あふれるお祭りも行われており、地域の伝統や歴史が伝えられています。自然動物園や水族館などの豊かな自然に囲まれた観光地をはじめ、関あじ・関さば、大分ふぐ、とり天、豊後牛などの海の幸や山の幸、にら豚やりゅうきゅうなどの地元のグルメなど、訪れる人を魅了しています。



春には約700本の 八重桜が咲き誇る「一心寺」

昭和38年に建立された寺で、境内には全長20mに及ぶ日本一大きな不動明王像や全長17mの薬師観音像があるほか、西日本でも随一の八重桜（ぼたん桜）の名所として知られています。上から見下ろしたら桜の雲海、谷底から吹き上げる風で巻き上がる桜吹雪は桜の竜巻、足下に広がる花びらの様子は桜の絨毯とされ、多くの人がこの景色を求めて訪れます。



野生のニホンザルを間近で観察できる 「高崎山自然動物園」

動物園のサル山とは違い野生のサルに餌付けしているため、餌やりの時間になると、どこからともなく多くのサルが寄せ場へ集まってきます。スタッフがニホンザルの生態や、習性、出来事などの説明を常時行っており、高崎山のサルたちの生活を観察することができます。



自然豊かな景観を活かした「佐野植物公園」

園内の観賞温室では、1年を通じて熱帯や亜熱帯の植物や花々が咲き誇ります。また、公園に隣接する佐野清掃センターでゴミ焼却の際に発生する余熱は「ぽかぽか池（足湯）」や温室の暖房にエコ利用され、冬でも快適に楽しむことができるスポットです。

生き物との距離が近い 「大分マリンパレス水族館『うみたまご』」

水量1,250tの大回遊水槽には、サメやエイなど迫力満点の大型魚をはじめ、90種1,500尾の魚たちが暮らしています。館内の屋外施設「あそびーち」のエリアでは、プールでイルカが自由に泳ぎ回ったり、アウトセイやペンギンが陸地を散歩したりする姿が見られます。



杉の木に囲まれた厳かな神社「柞原八幡宮」

平安初期の天長4年（827年）を創建の起源とし、古来より、宇佐神宮の分霊地として国司・武家などから崇敬された由緒ある神社です。門の横には国指定天然記念物の樹齢3000年余りのクスの巨木、他に樹齢約400年のホルトの木もあります。

／ 今月の 地産外商 メニュー ／

★ピックアップ食材★

「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。

月 日 曜日 日直



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、鶏挽肉でうま味を足しました。箸で割ると人参の色がきれいな一品です。



青森県産長芋と胡瓜の和え物

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



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。

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





ご馳走の🍷のお食事

30日

九州しんけんうまか旅弁当

[エネルギー]611kcal [たんぱく質]25.9g [食塩相当量]2.7g



5月のご馳走の日は、大分県を出発し西に向かって長崎県まで、九州北西部への旅の気分をお楽しみいただける『九州しんけんうまか旅弁当』をご用意しました。

「しんけん」は『とても』、「うまか」は『美味しい』という意味で、

このお弁当のメイン料理「とり天」の発祥地である大分県の方言になります。

古くから海外との交易の窓口として栄えた九州地方。外来文化の影響を受けながらも、

各地域で育まれた独自の食文化は、今なお大切に受け継がれています。

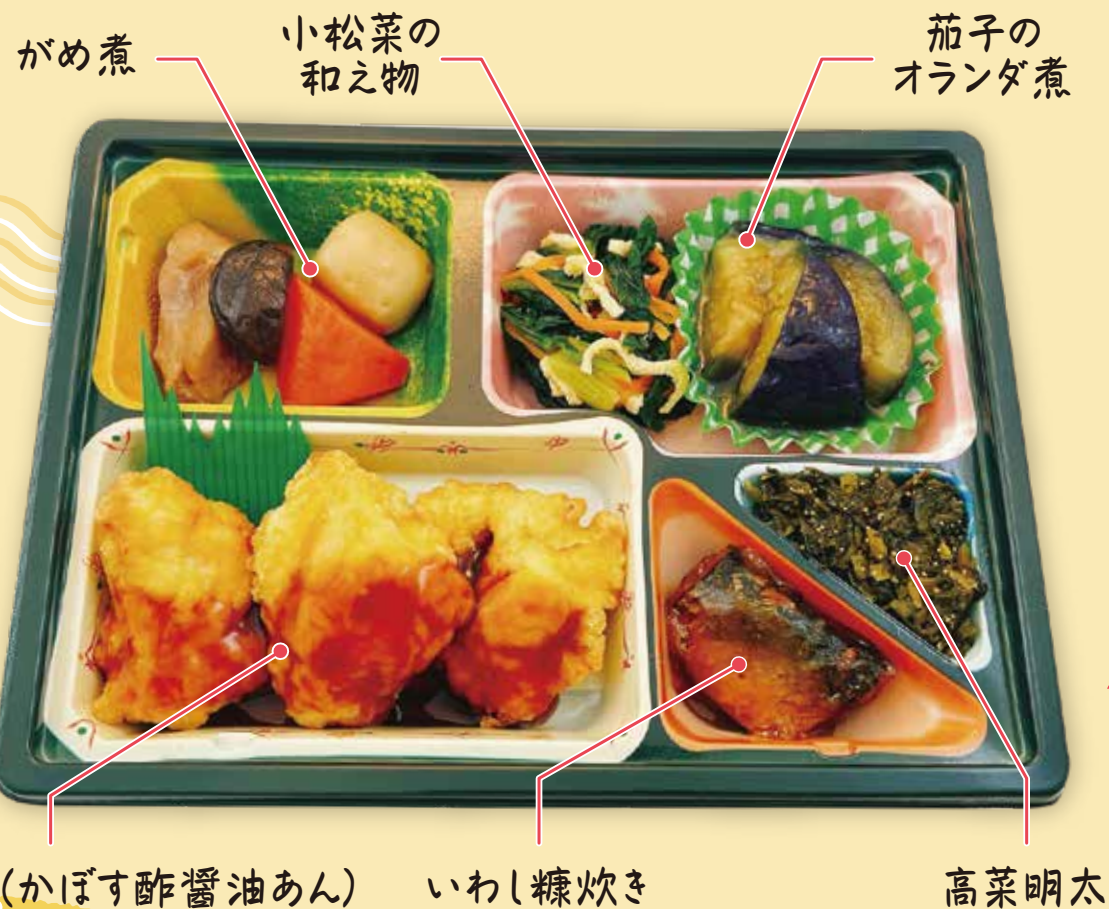
『九州しんけんうまか旅弁当』では、九州北西部4県の名物料理や郷土料理、特産品を詰め合わせました。

大分県の郷土料理「とり天(かぼす酢醤油あん)」を中心に、佐賀県の「がめ煮」、

長崎県の「茄子のオランダ煮」、福岡県の「いわし糠炊き」、そして九州地方で

一般的に親しまれている「高菜明太」を組み合わせたお弁当となっております。

九州北西部の旅の味わいをお楽しみください。



とり天(大分)

とり天は、大分県で生まれた独自の食文化で、鶏肉の天ぷらに特製のタレをかけて食べる料理です。鶏ムネ肉は調味液に漬け込むことで、やわらかく食べやすい一品に仕上げました。

かぼす酢醤油あん(大分)

とり天発祥の地として知られている大分県別府市の「東洋軒」では、とり天にかぼす酢醤油を合わせています。今回はその風味を参考にタレを作りました。大分県産かぼすの果汁を効かせて、とり天をさっぱりと召し上がっていただけるように仕立てました。

がめ煮(佐賀)

全国的には「筑前煮」として知られる料理ですが、佐賀県や博多市ではハレの日のご馳走として受け継がれている郷土料理です。九州地方のご家庭で愛用されているフンドーキン醤油の上品な甘味を活かし、鶏肉と野菜のうま味が溶け込んだコクのある煮物に仕立てました。

小松菜の和え物

食べやすい大きさにカットし、やわらかく仕上げた小松菜を、シンプルな和え物にしました。小松菜の緑色に人参の赤色が映える彩りの良い一品です。

茄子のオランダ煮(長崎)

油で揚げるといふ西洋風の調理方法が江戸時代に長崎県の出島から伝わり、オランダ煮という言葉が誕生したと云われています。茄子のトロっとした食感を味わっていただけるよう、あえて大き目の乱切りにし、甘辛い味付けに酢を加えて、さっぱりした味わいに仕上げました。

いわし糠炊き(福岡)

「いわし糠炊き」は福岡県の郷土料理で、いわしを糠(ぬか)と一緒に炊き込んで作る伝統的な保存食です。糠の消臭効果で魚の臭みを消し、いわしのうま味が引き立つように仕立てました。甘辛い味付けでごはんのおかずにとぴったりな一品です。

高菜明太(九州全般)

「高菜明太」は九州の食文化を代表する食材を組み合わせた一品です。だしには鰹節、焼きあご、さば節を使用しており、ごはんが進む仕立てです。

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。

親子丼

〔エネルギー〕 494 kcal
〔食塩相当量〕 2.3 g

ポークカレー

〔エネルギー〕 552 kcal
〔食塩相当量〕 2.5 g

	昼 食	夕 食
1 (木)	牛肉と野菜のオイスターソース ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 鶏さつま揚げ ● うずら豆 ● 高菜ちりめん ● ごはん 〔エネルギー〕 538 kcal 〔たんぱく質〕 18.4 g 〔食塩相当量〕 1.9 g	にしん甘辛煮 付) 人参煮 ● ポテトサラダ ● 大根のそぼろあん ● 五目厚焼き玉子 ● 白菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 485 kcal 〔たんぱく質〕 16.3 g 〔食塩相当量〕 1.6 g
2 (金)	メバル煮付け 付) 花形人参 ● ミートボール(柚子おろし) ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 473 kcal 〔たんぱく質〕 18.7 g 〔食塩相当量〕 1.7 g	豚肉の葱塩ソース ● スクラブルエッグ(人参) ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● あみ佃煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 538 kcal 〔たんぱく質〕 16.8 g 〔食塩相当量〕 1.6 g
3 (土・祝)	チキンカツ ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 高野豆腐の含め煮 ● 大豆ちりめん ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん 〔エネルギー〕 535 kcal 〔たんぱく質〕 19.1 g 〔食塩相当量〕 1.8 g	白糸だらの照焼き 付) 花車かまぼこ ● ささげのお浸し ● ラタトゥイユ ● キャベツのマリネ ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん 〔エネルギー〕 435 kcal 〔たんぱく質〕 16.3 g 〔食塩相当量〕 1.5 g
4 (日・祝)	いわし山椒煮 付) 味噌いんげん ● 菜の花の辛子和え ● 肉入り野菜炒め ● 鶏レバー煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 465 kcal 〔たんぱく質〕 21.0 g 〔食塩相当量〕 1.9 g	つくね(くわい入り) ● じゃが芋とおからのサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 黒豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん 〔エネルギー〕 540 kcal 〔たんぱく質〕 17.8 g 〔食塩相当量〕 2.4 g

	昼 食	夕 食
5 (月・祝)	麻婆豆腐 ● マカロニサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん 〔エネルギー〕 508 kcal 〔たんぱく質〕 16.8 g 〔食塩相当量〕 2.0 g	豚肉のトマトソース ● 湯葉入りチンゲン菜 ● ロールキャベツ ● いんげんのピーナッツ和え ★おかか昆布 ● ごはん 〔エネルギー〕 455 kcal 〔たんぱく質〕 16.0 g 〔食塩相当量〕 1.5 g
6 (火・祝)	銀ひらす照焼き 付) 花形人参 ● さつま芋煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● ほうれん草のごま和え ● 白菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 480 kcal 〔たんぱく質〕 16.3 g 〔食塩相当量〕 1.3 g	大葉香るささみカツ ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ささがきんぴらごぼう ● 赤しそ大根 ● ごはん 〔エネルギー〕 531 kcal 〔たんぱく質〕 16.3 g 〔食塩相当量〕 1.9 g
7 (水)	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 ● キャベツの洋風煮 ● かにかま入り玉子 ● 広島菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 535 kcal 〔たんぱく質〕 18.1 g 〔食塩相当量〕 2.1 g	赤魚白醤油風味焼き 付) れんこんの甘酢漬け ● ひじき煮 ● 大根サラダ ● 高菜ナムル ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 443 kcal 〔たんぱく質〕 17.6 g 〔食塩相当量〕 1.8 g
8 (木)	気仙沼産カツオカツ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 鶏肉と春雨の中華和え ● ツナマヨコーン ● そら豆 ● ごはん 〔エネルギー〕 541 kcal 〔たんぱく質〕 16.7 g 〔食塩相当量〕 1.6 g	厚揚げの塩そぼろあん ● 筍土佐煮 ● チキンボールトマトソース ● 片口いわし浅炊き ● 刻みたくあん ● ごはん 〔エネルギー〕 493 kcal 〔たんぱく質〕 17.9 g 〔食塩相当量〕 2.1 g
9 (金)	鶏肉の柳川風 ● 豆ひじき ● がんもと野菜の含め煮 ● わさび菜おひたし ● 紅芯大根 ● ごはん 〔エネルギー〕 436 kcal 〔たんぱく質〕 18.0 g 〔食塩相当量〕 1.9 g	さば味噌煮 付) 人参煮 ● 桜えび入り和風パスタ ● 野菜と木耳の彩り炒め ● うずら豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 548 kcal 〔たんぱく質〕 16.1 g 〔食塩相当量〕 1.7 g
10 (土)	マスの塩焼き 付) 味噌いんげん ● さつまいもの甘煮 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● あみ佃煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 453 kcal 〔たんぱく質〕 18.0 g 〔食塩相当量〕 1.3 g	鶏肉と蓮根のチリソース ● しゅうまい ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん 〔エネルギー〕 493 kcal 〔たんぱく質〕 16.1 g 〔食塩相当量〕 2.0 g
11 (日)	肉じゃが ● ミートソーススパゲティ ● 大葉入り豆腐団子 ● 小豆煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん 〔エネルギー〕 527 kcal 〔たんぱく質〕 16.9 g 〔食塩相当量〕 1.8 g	白身フライ(タルタルソース) ● ささげの胡麻和え ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 野菜のマリネ ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 513 kcal 〔たんぱく質〕 16.3 g 〔食塩相当量〕 1.5 g

3週目

普通食

12

(月)

ぶりの揚げ煮

付)花形人参

● お豆と昆布の煮物

● 茄子と挽肉の味噌炒め

● 小松菜のお浸し

● しば漬け

● ごはん

[エネルギー] 535kcal

[たんぱく質] 17.3g

[食塩相当量] 1.5g

和風おろしソースハンバーグ

付)ペペロンチーノ

● 豆乳入りしっとり卵の花

● 鶏肉入り玉子とじ

● 若布と干し海老の当座煮

● 広島菜漬け

● ごはん

[エネルギー] 522kcal

[たんぱく質] 17.2g

[食塩相当量] 2.5g

13

(火)

豚肉と木耳の中華旨煮

● 野菜しんじょう

● ポテトとウインナー

● 枝豆とコーンの洋風煮

● 刻みたくあん

● ごはん

[エネルギー] 475kcal

[たんぱく質] 16.3g

[食塩相当量] 2.1g

メバル塩焼き

付)味噌担々風春雨(角一味噌)

● 鶏さつま揚げ

● チンゲン菜と人参のお浸し

★ 胡瓜とアカモクの酢の物

● ごはん

[エネルギー] 471kcal

[たんぱく質] 20.4g

[食塩相当量] 1.7g

14

(水)

いかフライ

● マカロニと果物のサラダ

● 白菜と青菜のそぼろあんかけ

● ささみの梅肉和え

● 塩えんどう豆

● ごはん

[エネルギー] 545kcal

[たんぱく質] 16.3g

[食塩相当量] 2.2g

炭火焼き鳥

● ほうれん草コーンバター

● 高野豆腐と野菜の煮物

● 花斗六豆

● 赤しそ大根

● ごはん

[エネルギー] 491kcal

[たんぱく質] 18.1g

[食塩相当量] 2.1g

15

(木)

チキンミートローフ
(トッピングソース(トマト))

● 切干大根煮

● あおさ入り玉子焼き

● 黒豆

● 胡瓜漬け

● ごはん

[エネルギー] 514kcal

[たんぱく質] 17.5g

[食塩相当量] 1.8g

いわし紀州煮

付)花形人参

● 干し海老入り卵の花

● 畑のお肉の旨煮

● おくらの胡麻和え

● 鶏そぼろ

● ごはん

[エネルギー] 512kcal

[たんぱく質] 20.4g

[食塩相当量] 1.7g

16

(金)

さわら塩焼き

付)味噌いんげん

● 小松菜の和え物

● 豆腐と野菜のそぼろあん

● キャベツのマリネ

● おかか生姜

● ごはん

[エネルギー] 459kcal

[たんぱく質] 19.7g

[食塩相当量] 2.0g

牛すき焼き風コロッケ

● つくねの甘酢あん

● 花野菜のポトフ

● ツナとほうれん草の和え物

● 昆布ちりめん

● ごはん

[エネルギー] 594kcal

[たんぱく質] 16.3g

[食塩相当量] 2.1g

17

(土)

豚肉と玉ねぎの味噌仕立て

● 焼きそば

● 五目揚げ豆腐

● 人参しりしり

● 広島菜漬け

● ごはん

[エネルギー] 567kcal

[たんぱく質] 16.6g

[食塩相当量] 2.2g

あじみりん焼き

付)チンゲン菜のお浸し

● ポテトサラダ

● キャベツの洋風煮

● ささがききんぴらごぼう

● 紅芯大根

● ごはん

[エネルギー] 437kcal

[たんぱく質] 17.1g

[食塩相当量] 1.2g

18

(日)

茄子と大豆ミートのカレー風味

● 豆サラダ

● 鶏肉と春雨の中華和え

● わさび菜おひたし

● 白菜漬け

● ごはん

[エネルギー] 487kcal

[たんぱく質] 16.9g

[食塩相当量] 2.2g

酢豚

● ミートボール(柚子おろし)

● 出汁巻き玉子

★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物

● あみ佃煮

● ごはん

[エネルギー] 511kcal

[たんぱく質] 17.4g

[食塩相当量] 1.8g

4週目		普通食	
昼食		夕食	
19 (月)	鶏ごぼうフライ ● ひじき煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● おくらのおかか和え ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 529 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.2g	ホッケ塩焼き 付)味噌付いんげん ● 蓮根そぼろ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 小豆煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 466 kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.6g	
20 (火)	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ● ツナの梅風味パスタ ● チキンボールトマトソース ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 木耳生姜 ● ごはん [エネルギー] 535 kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.2g	チキンと野菜のガーリック風味 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ★ 真狩村産人参のコロッケ ● ごぼうサラダ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 537 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.7g	
21 (水)	ゴーヤチャンプルー ● お豆と昆布の煮物 ● ポテトとウインナー ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 475 kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● ラタトゥイユ ● 一口照り焼きチキン ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 524 kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.0g	
22 (木)	さば塩焼 付)味噌付いんげん ● ミートボール(オニオンソース) ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 大根とルッコラのサラダ ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 512 kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.3g	だしから揚げ(タルタルソース) ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 花斗六豆 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 505 kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.8g	
23 (金)	豚肉とがんもの含め煮 ● 干し海老入り卵の花 ● ささみフライ(梅入り) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 499 kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.0g	黄金カレーの煮付け 付)花形人参 ● マカロニと果物のサラダ ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● おくらと湯葉のお浸し ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 488 kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 1.8g	
24 (土)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● なます ● 鶏肉入り玉子とじ ● 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] 462 kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.0g	メンチカツ ● おかず豆 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ツナマヨコーン ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 572 kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.8g	
25 (日)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● 味噌担々風春雨(角一味噌) ● キャベツの洋風煮 ● うずら豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 522 kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.6g	ぶり照焼 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 ● ほうれん草のごま和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 483 kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.5g	

	昼 食	夕 食
26 (月)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ● しゅうまい ● 大根サラダ ● 高菜ナムル ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.5g	麻婆茄子(角一味噌) ● 豆ひじき ● 鶏さつま揚げ ● 人参しりしり ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.9g
27 (火)	若鶏から揚げ 付)キャベツと人参の炒め ● パンプキンサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 黒豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.2g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 小松菜のお浸し ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.2g
28 (水)	あじ塩焼き 付)味噌いんげん ● つくねの甘酢あん ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ささがききんぴらごぼう ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g	豚肉の生姜風味 ● 切干大根煮 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 大豆ちりめん ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.0g
29 (木)	プレーンオムレツ(ミートソース) ● じゃが芋とおからのサラダ ● 花野菜のポトフ ● 一口照り焼きチキン ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g	さわらみりん焼き 付)華かまぼこ ● 焼きそば ● 大葉入り豆腐団子 ● わさび菜おひたし ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.9g
30 (金)	赤魚味噌焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 花斗六豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.8g	九州しんけんうまか旅弁当 ★ご馳走の日★ 内容は P.9-10を ご覧ください 
31 (土)	豚肉と野菜のガーリック風味 ● ささげの胡麻和え ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ちりめんじゃこの佃煮 ★鳴門産細切りわかめ煮 ● ごはん [エネルギー] 438kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.0g	カツオ煮付け 付)花形人参 ● ひじき煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 小豆煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.8g

しあわせ

幸たんぱく食のすすめポイント

- ☑ 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

	昼 食	夕 食
1 (木)	牛肉と野菜のオイスターソース ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 鶏さつま揚げ ▲ 大根としその実の漬物 ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.3g	にしん甘辛煮 ▲ がんもの煮物 ▲ わさび菜おひたし ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ 鶏そぼろ ▲ ふきと油揚げの田舎煮 ▲ ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.8g
2 (金)	メバル煮付け 付)花形人参 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 春雨と野菜のそぼろ炒め ▲ 胡瓜漬け ▲ さつま芋煮 ▲ ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.6g	豚肉の葱塩ソース ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ 出汁巻き玉子 ▲ カラフルピクルス ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g
3 (土・祝)	チキンカツ ▲ ミートマカロニ ▲ 豚ももチャーシュー ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ さばおぼろ ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.0g	白糸だらの照焼き 付)花車かまぼこ ▲ おくらの胡麻和え ▲ 大根サラダ ▲ しば漬け ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 2.0g
4 (日・祝)	いわし山椒煮 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ うずら豆 ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 切り昆布煮 ▲ 菜の花の辛子和え ▲ ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 2.0g	つくね(くわい入り) ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ ごぼうサラダ ▲ 豆腐干と野菜の中華和え ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.4g

	昼食	夕食
5 (月・祝)	麻婆豆腐 ▲イカのマリネ ▲大豆ちりめん ▲厚焼き玉子(関東風) ▲ザーサイ炒め ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	豚肉のトマトソース ▲合鴨スモーク ▲薩摩揚げ ▲そら豆 ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g
6 (火・祝)	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ▲おくらのおかか和え ▲畑のお肉の旨煮 ▲白菜漬け ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.5g	大葉香るささみカツ ▲ほうれん草ベーコン ▲枝豆とコーンの洋風煮 ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲しそ昆布 ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん [エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g
7 (水)	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)ナポリタン ▲かにかま入り玉子 ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲広島菜漬け ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g	赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲高菜ナムル ▲とりごぼう ▲あみ佃煮 ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 1.6g
8 (木)	気仙沼産カツオカツ ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲鶏レバー煮 ▲かぶの湯葉あんかけ ▲赤ずいきの酢の物 ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g	厚揚げの塩そばろあん ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲片口いわし浅炊き ▲花野菜のポトフ ▲桜でんぶ ▲ツナの梅風味パスタ ▲ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.4g
9 (金)	鶏肉の柳川風 ▲彩かにかまサラダ ▲わさび菜おひたし ▲大葉入り豆腐団子 ▲しょうがの甘辛煮 ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.3g	さば味噌煮 付)人参煮 ▲豚ももチャーシュー ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲胡瓜漬け ▲ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.9g
10 (土)	マスの塩焼き ▲がんもの煮物 ▲若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ▲野菜とウィンナーの炒め物 ▲高菜ちりめん ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉と蓮根のチリソース ▲黒豆 ▲豆腐の中華あん ▲大根としその実の漬物 ▲しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.8g
11 (日)	肉じゃが ▲ほうれん草ベーコン ▲いんげんのピーナッツ和え ▲鶏さつま揚げ ▲そら豆 ▲ミートソーススパゲティ ▲ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.8g	白身フライ(タルタルソース) ▲イカのマリネ ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲はりはり漬 ▲筍土佐煮 ▲ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
12 (月)	ぶりの揚げ煮 ▲ちくわの煮物 ▲ツナマヨコーン ▲豚肉とポテトのカレーソース ▲しば漬け ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)ペペロンチーノ ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲鶏肉入り玉子とじ ▲広島菜漬け ▲カリフラワーとウィンナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.4g
13 (火)	豚肉と木耳の中華旨煮 ▲高菜ナムル ▲厚揚げのそばろあん ▲刻みたくあん ▲ミートボール(オニオンソース) ▲ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.1g	メバル塩焼き 付)味付いんげん ▲ごぼうサラダ ▲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] 462kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 1.1g
14 (水)	いかフライ ▲えびとポテトのバター醤油 ▲ささみの梅肉和え ▲豚肉入り甘辛春雨 ▲くるみ味噌 ▲蓮根そばろ ▲ごはん [エネルギー] 585kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	炭火焼き鳥 ▲花斗六豆 ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲ザーサイ炒め ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 1.8g
15 (木)	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ▲彩かにかまサラダ ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲あおさ入り玉子焼き ▲豚肉のしぐれ煮 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.2g	いわし紀州煮 ▲湯葉の含め煮 ▲おくらの胡麻和え ▲鶏肉の黒酢風味 ▲あみ佃煮 ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.8g
16 (金)	さわら塩焼 付)味付いんげん ▲キャベツのマリネ ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲白菜漬け ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 1.8g	牛すき焼き風コロッケ ▲イカとグリーンピースバター風味 ▲鶏レバー煮 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲昆布ちりめん ▲なます ▲ごはん [エネルギー] 597kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g
17 (土)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ▲うずら豆 ▲五目揚げ豆腐 ▲広島菜漬け ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 577kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	あじみりん焼き 付)チンゲン菜のお浸し ▲若布と干し海老の当座煮 ▲がんもと野菜の含め煮 ▲塩えんどう豆 ▲平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 1.3g
18 (日)	めばる白醤油風味焼き 付)花形人参 ▲おくらと湯葉のお浸し ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲しそ昆布 ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 1.9g	酢豚 ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲ツナサラダ ▲出汁巻き玉子 ▲しょうがの甘辛煮 ▲ミートボール(柚子おろし) ▲ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g

	昼食	夕食
19 (月)	鶏ごぼうフライ ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲そぼろ入り人参きんぴら ▲高野豆腐の含め煮 ▲高菜ちりめん ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 575kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.1g	ホッケ塩焼 付)味付いんげん ▲小豆煮 ▲肉入り野菜炒め ▲刻みたくあん ▲ほうれん草と人参の煮浸し ▲ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.1g
20 (火)	にしんみぞれ煮 ▲がんもの煮物 ▲黒豆 ▲筑前煮 ▲木耳生姜 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.9g	チキンと野菜のガーリック風味 ▲わさび菜おひたし ★真狩村産人参のコロッケ ▲さばおぼろ ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.7g
21 (水)	ゴーヤチャンプルー ▲ミートマカロニ ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲鶏肉のクリーム煮 ▲そら豆 ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g	サーモンバーグ ▲ほうれん草ベーコン ▲一口照り焼きチキン ▲畑のお肉の旨煮 ★おかか昆布 ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g
22 (木)	さば塩焼 付)味付いんげん ▲小松菜のお浸し ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲しば漬け ▲ミートボール(オニオンソース) ▲ごはん [エネルギー] 589kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 2.2g	だしから揚げ(タルタルソース) ▲えびとポテトのバター醤油 ▲胡瓜とツナの酢の物 ▲キャベツの洋風煮 ▲はりはり漬 ▲厚揚げのきのこあんかけ ▲ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.7g
23 (金)	豚肉とがんもの含め煮 ▲イカのマリネ ▲枝豆とコーンの洋風煮 ▲ささみフライ(梅入り) ▲切り昆布煮 ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	黄金カレイの煮付け ▲ちくわの煮物 ▲ほうれん草のごま和え ▲ラトウイユ ▲豚肉のしぐれ煮 ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 1.7g
24 (土)	いわしかつお節煮 ▲湯葉の含め煮 ▲ごぼうサラダ ▲鶏肉入り玉子とじ ▲胡瓜の生姜漬け ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	メンチカツ ▲彩かにかまサラダ ▲鶏レバー煮 ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲白菜漬け ▲菜の花の辛子和え ▲ごはん [エネルギー] 591kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.4g
25 (日)	鶏肉ねぎ塩ダレ ▲うずら豆 ▲大葉入り豆腐団子 ▲刻みたくあん ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬け ▲若布と干し海老の当座煮 ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲胡瓜漬け ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
26 (月)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ▲おくらのおかか和え ▲大根サラダ ▲赤ずいきの酢の物 ▲しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.6g	麻婆茄子(角一味噌) ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲小松菜とちくわの煮浸し ▲鶏さつま揚げ ▲ザーサイ炒め ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.4g
27 (火)	若鶏から揚げ ▲ほうれん草ベーコン ▲片口いわし浅炊き ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲桜でんぶ ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.2g	ハンバーグ(トマトソース) 付)ペペロンチーノ ▲かにかま入り玉子 ▲鶏肉のクリーム煮 ▲塩えんどう豆 ▲筍土佐煮 ▲ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.0g
28 (水)	あじ塩焼き 付)味付いんげん ▲大根とルッコラのサラダ ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲あみ佃煮 ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 1.9g	豚肉の生姜風味 ▲大豆ちりめん ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲くるみ味噌 ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん [エネルギー] 563kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g
29 (木)	プレーンオムレツ(ミートソース) ▲イカとグリンピースバター風味 ▲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 ▲大根としその実の漬物 ▲マカロニサラダ ▲ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.6g	さば煮付け 付)オクラのお浸し ▲ささみの梅肉和え ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲切り昆布煮 ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.9g
30 (金)	ホキ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲胡瓜の生姜漬け ▲ミートボール(柚子おろし) ▲ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.6g	とり天(かぼす酢醤油あん) ▲そぼろ入り人参きんぴら ▲がめ煮 ▲小松菜の和え物 ▲茄子のオランダ煮 ▲いわし糠炊き ▲高菜明太 ▲ごはん [エネルギー] 628kcal [たんぱく質] 26.7g [食塩相当量] 2.9g +ご馳走の日+
31 (土)	豚肉と野菜のガーリック風味 ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲豆腐の中華あん ★鳴門産細切りわかめ煮 ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.0g	カツオの煮付け 付)花形人参 ▲わさび菜おひたし ▲ポテトとウインナー ▲そら豆 ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 457kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 1.6g

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)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ◆ 筑前煮 ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 高菜ちりめん ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 613kcal [たんぱく質] 28.6g [食塩相当量] 2.0g	豚肉の味噌仕立て ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ◆ ポテトサラダ ◆ 白菜漬 ◆ 五目厚焼き玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 674kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 3.1g
2 (金)	鶏肉のカレーソース 付)ツイストマカロニ ◆ 野菜とウィンナーの炒め物 ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 胡瓜漬 ◆ ごぼうサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 725kcal [たんぱく質] 27.9g [食塩相当量] 2.5g	あじみりん焼き 付)人参煮 ◆ 根菜の香味炒め ◆ ス克蘭ブルエッグ(人参) ◆ あみ佃煮 ◆ 枝豆とコーンの洋風煮 ◆ ごはん [エネルギー] 636kcal [たんぱく質] 30.9g [食塩相当量] 1.8g
3 (土・祝)	ささみチーズフライ 白身フライ(タルタルソース) ◆ ほうれん草ナムル ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 711kcal [たんぱく質] 24.2g [食塩相当量] 2.7g	豚肉炙り焼き ◆ おくらの胡麻和え ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ ささげのお浸し ◆ 肉味噌(角一味噌) ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 3.1g
4 (日・祝)	さば煮付け 付)味噌いんげん ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ 菜の花の辛子和え ◆ 切り昆布煮 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 741kcal [たんぱく質] 29.1g [食塩相当量] 2.4g	牛焼肉 ◆ 小松菜とじゃこのお浸し ◆ 花野菜のポトフ ◆ じゃが芋とおからのサラダ ◆ 大根としその実の漬物 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 666kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.3g

2 週目 健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
5 (月・祝)	豚ロース生姜焼き 付)ブロッコリーのお浸し ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ マカロニサラダ ◆ 塩えんどう豆 ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ ごはん [エネルギー] 646kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 2.8g	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆ 出汁巻き玉子 ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ★おかが昆布 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 608kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.6g
6 (火・祝)	麻婆茄子 ◆ 人参しりしり ◆ 鶏さつま揚げ ◆ さつま芋煮 ◆ 白菜漬 ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 615kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.6g	ゴロっとイカメンチ 回鍋肉 ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ カリフラワーとウィンナーの煮物 ◆ 赤しそ大根 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 649kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.5g
7 (水)	鶏肉の柚子おろし ◆ 野菜とペンのケチャップ炒め ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 広島菜漬 ◆ かにかま入り玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 628kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 2.2g	さわら塩焼き 付)れんこんの甘酢漬 ◆ じゃが芋と人参の煮物 ◆ ひじき煮 ◆ 胡瓜の生姜漬 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 621kcal [たんぱく質] 29.6g [食塩相当量] 2.7g
8 (木)	ミルフィーユカツ 付)ペペロンチーノ ◆ ちくわの炒り煮 ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ そら豆 ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 657kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.4g	ミートオムレツ(トマトケチャップ) ◆ 合鴨スモーク ◆ 肉入り野菜炒め ◆ 筍土佐煮 ◆ 刻みたくあん ◆ 片口いわし浅炊き ◆ ごはん [エネルギー] 641kcal [たんぱく質] 23.3g [食塩相当量] 2.7g
9 (金)	トマトソースハンバーグ ◆ ポテトとウィンナー ◆ カリフラワーサラダ ◆ 豆ひじき ◆ 紅芯大根 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 657kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 2.9g	鶏唐揚げの香味ソース ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ 桜えび入り和風パスタ ◆ 胡瓜漬 ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 664kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.5g
10 (土)	銀ひらす照り焼き 付)味噌いんげん ◆ きのご入金平牛蒡炒め ◆ さつまいもの甘煮 ◆ あみ佃煮 ◆ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ ごはん [エネルギー] 601kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 1.8g	牛焼肉 ◆ 春雨サラダ ◆ 厚揚げのそぼろあん ◆ しゅうまい ◆ 大根としその実の漬物 ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 681kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.4g
11 (日)	豚ロースのオニオンソース 付)ブロッコリーのお浸し ◆ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ◆ ミートソーススパゲティ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 610kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.7g	鶏肉とザーサイのメンチカツ ◆ おくらとひじきの和え物 ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ ささげの胡麻和え ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ 野菜のマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 684kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.8g

3週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
12 (月)	メバル煮付け 付)ふきの含め煮 ◆ 鶏肉の黒酢風味 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ しば漬け ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 600kcal [たんぱく質] 31.8g [食塩相当量] 2.6g	豚肉の柳川風 ◆ 大根サラダ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 広島菜漬け ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 606kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.9g
13 (火)	鶏肉のデミグラスソース ◆ パンプキンサラダ ◆ 野菜しんじょう ◆ 刻みたくあん ◆ 枝豆とコーンの洋風煮 ◆ ごはん [エネルギー] 619kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.9g	ぶり照焼き 付)味付いんげん ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ 味噌担々風春雨(角一味噌) ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 652kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.1g
14 (水)	海老フライ(タルタルソース)メンチカツ ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 塩えんどう豆 ◆ ささみの梅肉和え ◆ ごはん [エネルギー] 778kcal [たんぱく質] 24.0g [食塩相当量] 2.7g	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 付)キャベツと人参の炒め ◆ 焼ギョーザ ◆ ほうれん草コーンバター ◆ 赤しそ大根 ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 608kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 3.2g
15 (木)	牛肉のカレーソース ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 切干大根煮 ◆ 胡瓜漬け ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 722kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.3g	あじ西京焼き 付)花形人参 ◆ マロニー中華風 ◆ さつまいもとリンゴの甘煮 ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 鶏そぼろ ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 620kcal [たんぱく質] 25.3g [食塩相当量] 1.5g
16 (金)	豚肉炙り焼き ◆ 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) ◆ 小松菜の和え物 ◆ おかか生姜 ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 674kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.9g	ヒレカツ ◆ カラフルピクルス ◆ ペンネのトマトソース ◆ つくねの甘酢あん ◆ 昆布ちりめん ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 761kcal [たんぱく質] 24.0g [食塩相当量] 2.6g
17 (土)	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ 焼きそば ◆ 広島菜漬け ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 659kcal [たんぱく質] 24.8g [食塩相当量] 2.8g	デミグラスソースハンバーグ 付)ブロッコリーのお浸し ◆ 根菜の香味炒め ◆ ポテトサラダ ◆ 紅芯大根 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 638kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 3.4g
18 (日)	さば味噌煮 付)人参煮 ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ 豆サラダ ◆ 白菜漬け ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 784kcal [たんぱく質] 28.4g [食塩相当量] 2.6g	ネギ塩豚焼肉 ◆ ザーサイ炒め ◆ ほうれん草ナムル ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 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] 602kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.3g

4週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
19 (月)	ビーフメンチカツ ◆ 野菜のマリネ ◆ 野菜と豚肉の炊き合わせ ◆ ひじき煮 ◆ 桜でんぶ ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 730kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 3.3g	鶏肉のカレーソース 付)ツイストマカロニ ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 蓮根そぼろ ◆ 刻みたくあん ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 720kcal [たんぱく質] 27.9g [食塩相当量] 2.4g
20 (火)	赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ 鶏肉のみぞれ煮 ◆ ツナの梅風味パスタ ◆ 木耳生姜 ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 626kcal [たんぱく質] 32.2g [食塩相当量] 2.1g	麻婆豆腐 ◆ ささげのお浸し ◆ かぶの湯葉あんかけ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 塩えんどう豆 ◆ ごぼうサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 638kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.6g
21 (水)	鶏つくね焼き(金平入り) ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ さつまいもの蜜がけ ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 大根としその実の漬物 ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 674kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 3.3g	にしん甘辛煮 付)オクラのお浸し ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 胡瓜漬け ◆ 一口照り焼きチキン ◆ ごはん [エネルギー] 616kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 2.3g
22 (木)	豚肉の黒酢あん ◆ 和風とろとろ玉子 ◆ いんげんの生姜醤油和え ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ しば漬け ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 646kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 3.4g	鶏肉ときのこのガーリックソテー ◆ 青菜ピーナッツ和え ◆ 豚肉とポテトのカレーソース ◆ カリフラワーとウインナーの煮物 ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 620kcal [たんぱく質] 23.7g [食塩相当量] 2.4g
23 (金)	牛焼肉 付)キャベツ ◆ 五目揚げ豆腐 ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 切り昆布煮 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 695kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.2g	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 612kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 2.1g
24 (土)	豚角煮 ◆ 山菜とちくわの炊き合わせ ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ なます ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 677kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.3g	唐揚げ海老フライ(タルタルソース) ◆ 小松菜とじゃこのお浸し ◆ おかず豆 ◆ 白菜漬け ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 726kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.1g
25 (日)	和風おろしソースハンバーグ ◆ キャベツのマリネ ◆ 花野菜のポトフ ◆ 味噌担々風春雨(角一味噌) ◆ 刻みたくあん ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 659kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 3.2g	いわし山椒煮 付)人参煮 ◆ とりごぼう ◆ さつまいもの甘煮 ◆ しそ昆布 ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 630kcal [たんぱく質] 24.0g [食塩相当量] 2.3g

	5 週目		健康ボリューム食	
	昼 食		夕 食	
26 (月)	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆肉入り野菜炒め ◆しゅうまい ◆あみ佃煮 ◆高菜ナムル ◆ごはん [エネルギー] 616kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.6g	☀️	豚ロースのオニオンソース 付)ブロッコリーのお浸し ◆ミートソースパゲティ ◆豆ひじき ◆ザーサイ炒め ◆人参しりしり ◆ごはん [エネルギー] 636kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 2.6g	🌙
27 (火)	白身魚甘酢きのこあん ◆ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆ふきと油揚げの田舎煮 ◆パンプキンサラダ ◆胡瓜漬け ◆黒豆 ◆ごはん [エネルギー] 739kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 2.7g	☀️	鶏肉のカレーソース 付)人参グラッセ ◆カリフラワーと大豆のロゼソース ◆玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆赤しそ大根 ◆小松菜のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 682kcal [たんぱく質] 26.9g [食塩相当量] 2.2g	🌙
28 (水)	あじみりん焼き 付)味付いんげん ◆ちんげん菜とちくわの胡麻和え ◆つくねの甘酢あん ◆しば漬け ◆ささがききんぴらごぼう ◆ごはん [エネルギー] 607kcal [たんぱく質] 29.3g [食塩相当量] 2.2g	☀️	麻婆茄子 ◆ニラ入り玉子 ◆さつま芋煮 ◆切干大根煮 ◆広島菜漬け ◆大豆ちりめん ◆ごはん [エネルギー] 625kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.4g	🌙
29 (木)	牛焼肉 ◆ほうれん草の干しえび和え ◆おさかなハンバーグ ◆じゃが芋とおからのサラダ ◆塩えんどう豆 ◆一口照り焼きチキン ◆ごはん [エネルギー] 703kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.2g	☀️	ぶり煮付け 付)オクラのお浸し ◆蓮根練り胡麻ドレッシング ◆ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆焼きそば ◆切り昆布煮 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん [エネルギー] 683kcal [たんぱく質] 25.2g [食塩相当量] 2.6g	🌙
30 (金)	豚肉の味噌仕立て ◆ブロッコリーとコーンの和え物 ◆きのこ入金平牛蒡炒め ◆平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆胡瓜の生姜漬け ◆花斗六豆 ◆ごはん [エネルギー] 679kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 3.0g	☀️	とり天(かぼす酢醤油あん) ◆小松菜の和え物 ◆茄子のオランダ煮 ◆いわし糠炊き ◆がめ煮 ◆高菜明太 ◆キャベツとカニカマのサラダ ◆ごはん [エネルギー] 692kcal [たんぱく質] 27.3g [食塩相当量] 3.0g	🌙
31 (土)	ミートオムレツ(トマトケチャップ) ◆ジャーマンポテト ◆揚げ団子のオイスターソース ◆ささげの胡麻和え ★鳴門産細切りわかめ煮 ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん [エネルギー] 642kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.5g	☀️	さば煮付け 付)花形人参 ◆ほうれん草ナムル ◆ひじき煮 ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆小豆煮 ◆ごはん [エネルギー] 757kcal [たんぱく質] 24.2g [食塩相当量] 2.0g	🌙

※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。

※栄養価はごはん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。

25 ※「★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。



たくさんのご参加ありがとうございます！

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

今月の表紙作品



タイトル

左:おしゃれな喫茶店の

マスター

右:あははの妖精ちゃん

長野県上田市 さっちゃんさん

いつも美味しいお弁当と優しい言葉がけありがとうございます。



左:あら!みていたの

右:おしゃれを
楽しむおじさん

浜松北店 しこちゃんさん
夢中になり楽しい時間を過ごしました。
ありがとう。



無題

あいち南店 伊藤ふじ子さん

無題

しゃれたボーイ

小山店 ミークーさん

かわいい子



左:伊達眼鏡いかが

右:イヤリング
買ったのヨ

愛媛県松山市 和田弘子さん
いつも楽しみにしております。



左:20才頃の私
(チョットお洒落して
おでかけ)

右:中学生の頃の
図工の先生に
そっくりになりました

半田・常滑店 松元順子さん
食事の時間が楽しみです。



パイプの似合う
ロボット

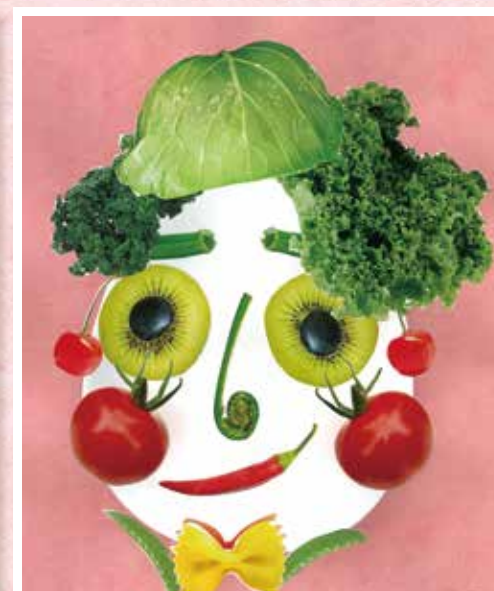
弘前店 工藤恵子さん

トロピカルおとめ

緑のオジさん

静岡県浜松市 カンダ、カエルさん
ケアセンターに通う身にて、日替わり給食、実に便利です。

まん丸、ぼうや



左:よくばりオッサン

右:おすましあねさん

北海道札幌市 村田武雄さん
大変面白かった。作ってから大声で
笑って一人で楽しんでいました。

小野上デイサービスセンターの皆さま



無題

あつこさん



無題

よしこさん



無題

喜代江さん



無題

静子さん



無題

武雄さん



左:あはは卵形

右:あはは四角

茨城県龍ケ崎市 えびたつさん
毎日毎日おいしいおかずをありがとうございます。感謝して作りました。

ケアセンターわかばの皆さま



朝起きたら
こうなった～

あっちさん



天然パーマ。
果物の帽子を
かぶってみたよ

おちよさん



横顔もス・テ・キ
でしょう？

かよさん



彼とデート♡

よしちゃんさん



エレガントなママ
(あははファミリーママさん)



ダンディーなパパ
(あははファミリーパパさん)



ムードメーカーな娘
(あははファミリー娘さん)

掛川店 宅配スタッフさん

キットの中に入っているすべてのパーツを使用したら3人のあははファミリーができました。

昭和浪漫倶楽部

読者の方々から寄せられた素敵な作品をご紹介します！



川崎麻生・稲城店 古谷美代子さん、稔さん



市原店 今関一郎さん、和さん



北総店 佐藤正敏さん



古河店 古俣榮一さん



十和田店 田中いしさん



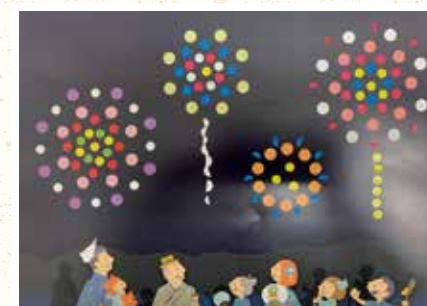
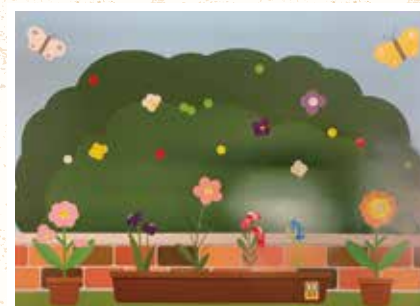
新潟姥ヶ山店 金井哲郎さん



出雲店 高橋一利さん



昭島店 相庭鳩枝さん



相模原店 小室正二さん



砺波・小矢部店 中林佑孝さん



広島中央店 田村良昭さん



川崎麻生・稲城店 熊澤三郎さん



長野南店 八町力ヨ子さん



砺波・小矢部店 鳩澤洋子さん



朝霞・戸田店 落合うき子さん



前橋中央店 関口みつえさん



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

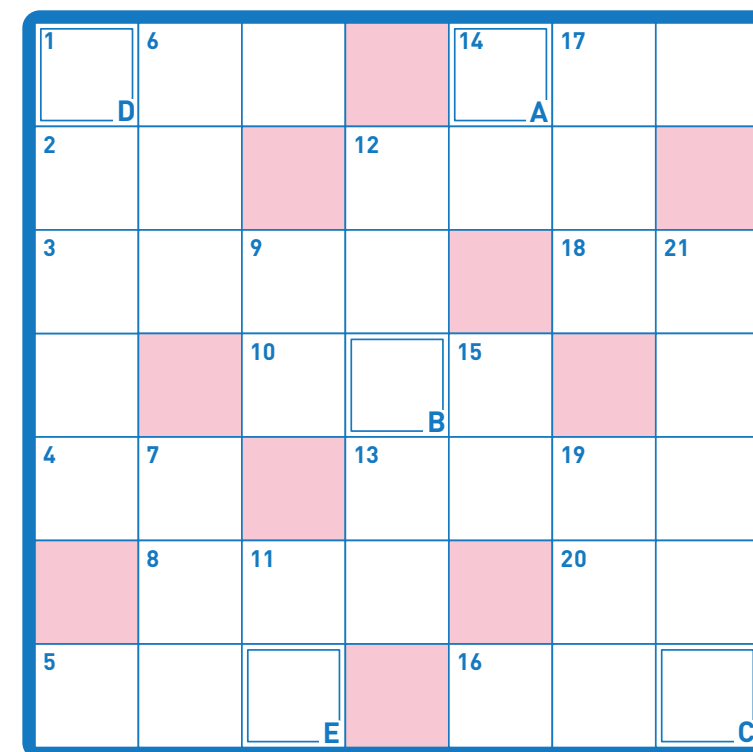
vol. 30

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

経済活動が活発なこと



答え



🔑 のカギ

- 1 昭和33年から36年頃の好景気は——景気と呼ばれました
- 2 愛鳥週間や菖蒲は夏の——です
- 3 オフィス。会計——
- 4 アフリカゾウのは長いです
- 5 さらしこ。水道の殺菌・消毒に使います
- 8 昭和48年の第一次石油危機のあと、——は「狂乱——」と言われるほど上昇しました
- 10 昭和30年から47年頃の——経済成長期には、所得も増えましたが公害などの問題もおきました
- 12 ためしにのんでみる。ワインの——会
- 13 本人が手で書いたもの。——の原稿
- 14 ——差 ——情報 ——
- 16 野菜や穀物を育てます
- 18 まじりけがない。金——
- 20 まき割りや枝をはらうのに使う刃物

先月号の答え

カシホン



- 21 夢中。彼女に——
- 19 おひさまのあたっているところ。——ぼつこ
- 17 昭和30年末から32年頃の好景気は——景気と呼ばれました
- 15 フグが持っています
- 14 5月の空を泳ぎます
- 12 こどもの病気を診てくれます
- 11 夜空に輝きます。昼間うつすら見えることも
- 9 おすもうさんが踏みます
- 7 昭和60年頃から始まった——景気で地価は高騰しました
- 6 開けた袋の口を止めるのに使ったりします
- 1 なんでも良く知っている人

🔑 タテのカギ