

抽選で毎月**200**名様に

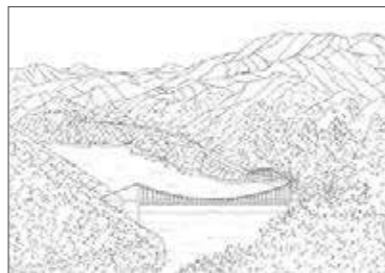
大人のための**123ぬりえ** プレゼント!

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「**九頭竜湖(福井県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

九頭竜湖の秋の風景です。山岳地帯の紅葉は様々な広葉樹が赤・オレンジ・黄色と色とりどりに紅葉します。色を塗り重ねてカラフルな秋の風景を彩ってください。

スポット紹介

九頭竜川をせき止めて造られた広大な人口湖です。豊かな自然に囲まれ春夏秋冬、様々な景観を楽しむことができます。中央の橋は「夢のかけはし」と呼ばれています。

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
7月31日(月)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8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7月

Vol.111

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/アールワンライフイベント株式会社 〒550-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2023

7

vol.111

特集

地域のサポーターが在籍する
明るいお店 新居浜店





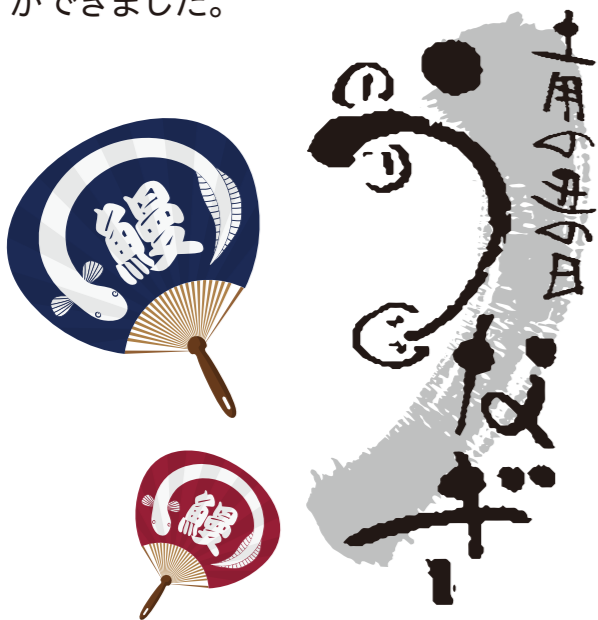
代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

今年もこの季節がやってきました
心を込めてご馳走の日のお食事をお届けいたします

ご馳走の日のお食事

今年もご馳走の日のお食事は、土用の丑の日に合わせて、毎年恒例の宮崎県産うなぎの「うなぎ」をご用意することができました。



うなぎは今年で11年連続、宮崎県の山道養鰻場で精魂込めて丁寧に育てられたうなぎを使用しています。

今から12年程前のお話になりますが、あるデイサービスを訪問した時に高齢

者向けの宅配弁当の事業者と紹介され、目の前に座っていたご婦人にお弁当の説明を求められたことがありました。カロリーや塩分について細かく説明すると「あんたの言うお弁当は死にたくないと思っている人にはいいかも知れないけど、生きていたいと思っている人にはどうなんだろうね」という貴重なご意見を頂戴しました。「生きていたい」と思えるかは少し大袈裟かも知れませんが、「ご利用者様がその日をずっと楽しみに待ってくれるお食事をお届けしたい」、そんな想いで開始したのがご馳走の日のお食事であり、この「うなぎ」になります。

今では月に1度のご馳走の日のお食事は定例となり、通常のお弁当と同じ値段で、ちょっとしたご馳走が届けられるようになりました。毎年土用の丑の日には「誰のどんな想いを、いつ誰にどのように伝えるか」と思うのですが、月



に1度のご馳走の日のお食事に込めた想い、あの日のデイサービスのご婦人の想いが「うなぎ」と一緒に全国のご利用者様へ届けられますようお願いいたします。

※今月の「ご馳走の日のお食事」については本誌11～12ページで詳しく紹介しています。

夏のおたのしみ

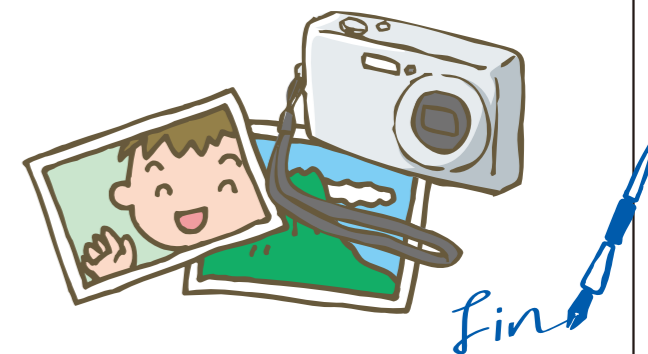
毎年夏にお配りしているノベルティですが、今年はぬりえとちぎり絵の両方を楽しめる「写真立て」をご用意しました。



暑い夏の日、ご自宅でも楽しく過ごしていただきたいという想いで企画した

もので、完成した写真立てにはお好きな写真を飾れる仕様になっています。写真はその時行った場所、食べたもの、感じたことなどを思い出すきっかけになるものです。家族写真や故郷の写真、昔旅行に行った時の写真やお気に入りの風景の写真など、写真を選びながら思い出を振り返ったり、選んだ写真への想いを配達員に話したりしていただけたらと思います。

これからも皆様に、昔話や自慢話がたくなり、心の栄養となるような「遊」をお届けしていきますので、ご馳走の日のお食事と併せて楽しみの1つになれば嬉しいですね。



全国のお店めぐり



地域のサポーターが在籍する
明るいお店 新居浜店

新居浜店の特徴

宅配クック123新居浜店を運営する株式会社グッド・コムは、1993年の創業以来、携帯電話販売代理店として愛媛県東部の東予地方で5店舗を展開されています。地域のサービス拠点として多くのお客様が利用しており、お客様満足に敏感な企業として、地域の皆様が身近に楽しく利用できるお店を目指しておられます。また、地域貢献の一環としてご高齢者が豊かに暮らせる社会の創造にも取り組まれており、2007年11月に宅配クック123新居浜店をオープンされま



した。現在は調理スタッフ6名、配達スタッフ8名で、毎月およそ300人のお客様にお弁当をお届けしています。配達地域である新居浜市と西条市は移動手段として車を使用することが多く、ご自宅によってはスーパーなども遠いようで、そのような地域の「地域見守り隊」にも登録し、地域と連携した活動も行っておられます。

気づきと心配りを大切に

宅配クック123新居浜店では配達の際に名札を付けるようにしており、初めてお会いするお客様には名札を見せて挨拶をすることで、お客様に安心していただけるような取り組みをされています。同じお客様でも日によって配達するスタッフが異なるので、スタッフ同士でお客様の情報を共有できるように「気づきのノート」を作成しているそうです。些細なことでも配達時に気になったことはノートに書くようにしており、翌日の配達前にノートを確認してから配達に向かうことで、お客様に合ったお声がけをするように心がけておられます。また、新しいお客様の利用が決まった際には、どの順番で配達するかを決めたり、配達中に工事をしている場所があるとみんなに共有したりと、お客様の情報以外にもスタッフ同士での連携をされています。以前バイクで配達をしていた際に、突然の通り雨でびしょ濡れになったことがあり、お客



様から「風邪を引いてはいけないから」とタオルと温かいお茶を頂いたことがあったそうです。そして、雨具まで貸していただき、「気を付けて配達してね。」と嬉しいお言葉をかけてくれて、感謝の気持ちでいっぱいになったという素敵なエピソードもあり、お客様を想って配達をしているからこそ日々お客様からいただくお言葉で嬉しい気持ちになれるそうです。今年で16年を迎える宅配クック123新居浜店は、お客様にはいつまでもご利用していただき、ご家族様にはいつまでも安心していただけるような思いで、元気に安心して過ごせる町づくりに貢献することを目指されています。

店長からのメッセージ

ご利用のお客様の中には、ご家族が遠方にお住まいなど、おひとりで暮らされている方もいらっしゃいます。私たちは、お弁当配達とともに安否確認、お声がけ、気配りをしっかりとすることで、そういったご家族様にも安心をお届けしたいと思います。

地元の老舗店をご案内

別子飴本舗



創業155周年を迎える明治時代創業のお菓子屋さん。新居浜市の活性化に大きな役割を担った別子銅山を讃えて世に広めたいという思いを込めた「別子」という名前の乳菓飴製品を製造開始。伝統を守りながら品質向上にも努められ、今もなお愛されるお菓子のひとつです。

住所 〒792-0886 愛媛県新居浜市郷2丁目6-5
WEB <https://be-ame.co.jp>
営業時間 9:00~17:00

海・山・市街地が近く アクティビティも豊富な街

新居浜市は、北は瀬戸内海、南は標高1500m級の四国山地が連なり、海と山に囲まれた自然豊かな街です。市街地から海・山への距離が近く、海暮らし、山暮らし、島暮らし、街暮らしのすべてのニーズに対応することができます。四国の瀬戸内海側のほぼ中央に位置しているため、四国全域へのアクセスも便利です。

地元の人に愛されるご当地グルメも多く、新鮮なジャコエビを使った「えび天・えびちくわ」、ふぐの身や皮をザクザク刻んだ「ふぐざく」、大島特産で幻の芋と呼ばれる「白いも」なども魅力の1つです。

人口約12万人のうち市外出身の転入者が1/3を占める新居浜市は、2020年の「コロナ時代の移住先ランキング」で、移住に適した自治体として全国1656市町村のうち第14位でした。医療体制が充実しており、子育てしやすい街としても注目されています。



東洋のマチュピチュ 別子銅山

新居浜市の山間部にある別子銅山は、江戸時代から昭和にかけて銅の発掘を行い、坑道は全長700km、最深部は海拔マイナス1,000mにもおよび、約65万tもの銅を産出したとされています。大正から昭和にかけて、この場所には町があり、社宅、小学校、劇場、接待館など様々な物が建てられ、賑わっていたそうです。



毎年10月に開催される「新居浜太鼓祭り」

高さ約5.4m、長さ約12m、幅約3.4mで重さは2.5tを超える豪華絢爛な太鼓台が街を練り歩きます。天高く担ぎ上げられる「差し上げ」、太鼓台同士を寄せ合っその威勢を競い合う「寄せ太鼓」は、まさに圧巻です。



自然を五感で味わう「森林公園ゆらぎの森」

公園には、アジサイやカタクリの花などが植えられており、年間を通じて楽しむことができます。日本最大級のドーム型パーゴラは直径が45mあり、藤の花が見ごろを迎える5月上旬に「パーゴラ藤祭り」を開催しています。

世界最大級のプラネタリウムがある 「愛媛県総合科学博物館」

直径30mのドームスクリーンを持つプラネタリウムは、約65万個の恒星を投影することができます。他にも館内には実物模型や実物標本などが展示してあり、大人も子供も楽しむことができる施設です。



市内随一の桜の名所「滝の宮公園」

広大な園内には、市内を一望できる展望台や日本庭園、小動物園、池などがあり、様々な楽しみ方ができます。また、お花見の名所であるこの公園ではライトアップも行われ、桜のシーズンには家族連れなどで賑わうそうです。

管理栄養士^{からの}おたより



「管理栄養士からのおたより」のコーナーは、宅配クック123で毎日の献立を作成している管理栄養士が、ご高齢者のお食事についてお話するコーナーです

今月のテーマ

およそ10年ぶりに新しく加わった宅配クック123のお食事(お弁当)についてご紹介いたします!

4月号では、健康な体を維持するために欠かせない栄養素「たんぱく質」についてお話ししました。今回は、新しく宅配クック123に加わったお食事「^{しあわせ}幸たんぱく食」についてご紹介したいと思います。



^{しあわせ}幸たんぱく食ってどんなお食事?

ご高齢者(65歳以上)のたんぱく質摂取の推奨量は、男性1日60g、女性1日50g*となっていますが、^{しあわせ}幸たんぱく食は、ご高齢者が1日に必要なたんぱく質の約1/3(20g)が毎食しっかり摂れるお食事となっています(ごはん170g込み)。*日本人の食事摂取基準(2020年版)より食べ残さない量でしっかりたんぱく質が摂れるので、必要なたんぱく質を摂りながらお食事を楽しみたい方におすすめです。また、口腔ケアを意識したおかずを取り入れており、口腔機能の維持にも注力したお食事になっています。(当社調べ)



^{しあわせ}「幸たんぱく食」の名前の由来

たんぱく質をしっかり摂っていただくことで健康な身体を維持し、幸せになってほしい。「幸(こう=高)たんぱく質」の意味合いも込めてこちらの名称となりました。



口腔ケアってなんだろう?

食べる・話す等の基本的な口の働きの機能を維持することや、虫歯や歯周病にならないためにお口の中の環境を整えることを「口腔ケア」と言います。口腔の機能が低下し、食生活に支障をきたすと十分な栄養を摂れなくなってしまうので、口腔環境を整えることが健康な身体の維持にとっても大切です。



口腔ケアって何をしたらいいの?

日々の食事にある程度の噛む力や、噛む回数を必要とするおかずを取り入れることで「咀嚼力」が養われます。また、酸味や辛味のあるおかずは唾液の分泌を促してくれるため、唾液の自浄作用によって口の中を清潔に保つことに繋がります。口腔機能の維持・向上を意識して、健康な身体を保つためにも日々のちょっとした積み重ねが重要になってきます。もちろん、食後の歯磨きは忘れないようにしましょう!

咀嚼



歯磨き



皆さん宅配クック123の新ラインナップ「^{しあわせ}幸たんぱく食」について知っていただけただけでしょうか?健康寿命の延伸を目指して、ぜひ召し上がってみてください!



クロスワード パズル

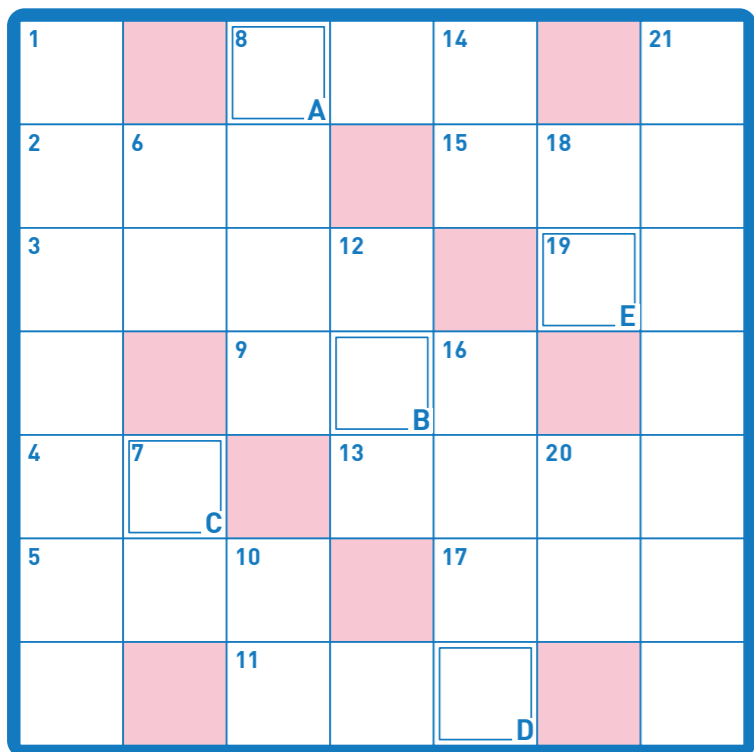
vol. 12

パズル制作/ニコリ

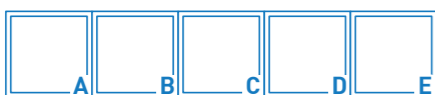
二重枠に入った文字を
Aから順に並べてできる言葉は何でしょう？

ヒント

夏の夕方



答え



🔦 目 目 のカギ

- 2 関東——自治体
- 3 『——の雨がやむとき』は1960年代にヒットした西田佐知子の曲
- 4 仏像の台座になる花。お盆飾りにも使われます
- 5 ——道は木陰ができるので涼しく感じられますね
- 8 夏の着物。盆踊りに着ていこうかな
- 9 ——本線は福島と青森をつないでいます
- 11 和風のブラインド。立てかけて夏の日射しをやりわらげています
- 13 よく来るところだから——があるの。お店の場所もわかるわよ
- 15 サンダルを履く前に——のお手入れ
- 17 住めば——
- 19 センチの10分の1

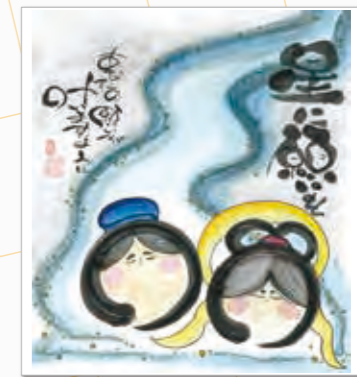
先月号の答え ナポリタン



- 21 夏の夜空を彩ります
- 20 話というのは——でもない
- 18 イカやタコが吐きます
- 16 日が暮れる頃の満潮や干潮
- 14 地域の発展に——しました
- 12 スリ——ドア
- 10 トンビが生むことも
- 8 庭や道に——をして暑さをやりわらげています
- 7 暑いので長い——を切ってショートにしました
- 6 夜、虫除けに吊ります。カミナリが鳴ると逃げ込むことも
- 5 虫除けに焚きます。ウズマキ型がおなじみ

己書心法

己書とは、心にいちばん近い己の書。心で描いて心を伝える 自由な書。
見た方のところに花咲くほっこり温かい気持ちになれる そんな書です。
お手持ちの絵具であなた色にぬっていただき、作品を完成させてくださいね。
色えんぴつでぬっていただいても素敵に仕上がります。



完成イメージ



星に願いを
あなたの願いが叶いますように

ご投稿いただいた方の中から 抽選で1名様に7月号の己書原画をプレゼント

- ◆ ファックスの場合 03-3548-8318
- ◆ 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
- ◆ 配達スタッフにお渡しください アルファクリエイト株式会社「昭和浪漫倶楽部」係

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。

※当選者の発表は原画の発送をもってかえさせていただきます。
※作品投稿の締切はありません。※本誌あはは掲載作品の著作権は(株)シニアライフクリエイトに帰属します。

プレゼント応募締切
7/31月
まで

ご馳走の🍷のお食事

30日
☀️

うな井

毎年「土用の丑の日」はご馳走の日のお食事として、
ご好評を頂いております宮崎県「山道養鰻場」のうなぎを使った「うな井」です。
夏バテ防止、食欲減退防止にも効果が期待できる「うなぎ」を食べて、
暑い夏を乗り切りましょう。

[エネルギー]462kcal [たんぱく質]16.9g [食塩相当量]1.6g



スタッフに「うな井」か「通常メニュー」の
どちらかのご希望をお伝えください。

※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。

昼の通常メニュー

30日
☀️

さば煮付け

- 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
- 黒豆
- 野沢菜入り大根の漬物
- ごはん

[エネルギー] 554kcal
[たんぱく質] 16.8g
[食塩相当量] 1.7g



今月の

ご馳走の🍷のお食事は

7月30日(日)

こだわりがギュッと詰まった「うな井」を食べて、
夏の暑さに負けないスタミナを手に入れましょう!

土用の丑の日といえば、やっぱり「うな井」! おいしいだけでなく滋養も豊富だから、夏バテ防止のスタミナ料理としてもうってつけです。宅配クックワン・ツウ・スリーでは、日本が誇るこの食文化を皆さまに味わっていただくため、7月30日(日)に「うな井」をお届けします(通常メニューもお選びいただけます)。

宮崎県「山道養鰻場」のこだわり抜かれた環境でいねいに育てられた、あぶらがたっぷりに乗ったイキのいい鰻をぜひご賞味ください。

おいしくってスタミナ満点!
こだわりの「うな井」を召し上がれ

うな井

土用の丑の日

国産だからおいしい!

やま みち よう まん じょう
「山道養鰻場」の鰻は、ココが違う!

上質な天然水



100m以上の深さから組み上げられた上質な地下水を利用。鰻の養殖に適しているといわれるアルカリ性の清らかな水でいねいに育てています。

きれいな池



一般的な養鰻場と比べて約2倍の深さを誇る池に、宮崎県内の岩山から採掘された石を敷き詰め、鰻にとってストレスのない環境を保っています。

贅沢なエサ



私が心を込めて育てたうなぎをぜひご賞味ください!

スケソウダラやホキといった白身魚をベースとした贅沢なエサを使用。鰻の成長度合いやその日の様子、天候などに合わせて毎日、エサの配合を調整しています。

熟練の焼き



美味しい「かば焼き」に仕上げました

皮→身の順で白焼きに仕上げ、旨味を閉じ込めて蒸し上げ。その後、日本酒でふっくら香ばしく焼いてから、秘伝のたれにつけてさらに焼き上げています。

有限会社山道養鰻 専務取締役 山道様

大五通商株式会社 代表取締役社長 瓦谷様



7
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

月	火	水	木	金	土	日
6月 26 	27 	28 	29 	30 	1 ☀️ ふんわり豆腐ハンバーグ 🌙 いわし紀州煮	2 ☀️ えびカツ 🌙 豚肉の生姜風味
3 ☀️ 鶏肉とインゲンのオイスターソース 🌙 あじみりん焼き	4 ☀️ メバル白醤油風味焼き 🌙 厚揚げとそばろの彩り炒め	5 ☀️ チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) 🌙 カツオ竜田揚げ(甘酢あん)	6 ☀️ スケソウダラ煮付け 🌙 豚肉とがんもの含め煮	7 ☀️ メンチカツ 🌙 にしん甘辛煮	8 ☀️ あじ西京焼き 🌙 若鶏の塩焼き	9 ☀️ 豚すき煮 🌙 麻婆茄子
10 ☀️ さば塩焼き 🌙 トマトソースハンバーグ	11 ☀️ チキンと野菜のガーリック風味 🌙 シイラフライ	12 ☀️ いわしかつお節煮 🌙 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	13 ☀️ 若鶏から揚げ 🌙 あじ塩焼き	14 ☀️ サーモンバーグ 🌙 鶏肉としろ菜の旨煮	15 ☀️ 豚肉の葱塩ソース 🌙 さば煮付け	16 ☀️ 銀ひらす照焼き 🌙 鶏ごぼうフライ
17 ☀️ 鶏肉と野菜の和風醤油煮 🌙 メバル塩焼き	18 ☀️ 麻婆豆腐 🌙 豚肉のトマトソース	19 ☀️ チキンカツ 🌙 マスの漬け焼き	20 ☀️ さば味噌煮 🌙 炭火焼き鳥	21 ☀️ 厚揚げとそばろの彩り炒め 🌙 白身魚フライ(タルタルソース)	22 ☀️ ふんわりカニ玉 🌙 デミグラスソースハンバーグ	23 ☀️ 鶏肉ねぎ塩ダレ 🌙 赤魚白醤油風味焼き
24 ☀️ 気仙沼産カツオカツ 🌙 豚肉と野菜のガーリック風味	25 ☀️ 和風おろしソースハンバーグ 🌙 さば塩焼き	26 ☀️ メバル煮付け 🌙 鶏肉のチーズクリームソース	27 ☀️ 豚肉の生姜風味 🌙 プレーンオムレツ(ミートソース)	28 ☀️ あじみりん焼き 🌙 金平入り鶏つくね	29 ☀️ 牛すき焼き風コロッケ 🌙 白糸だらの照焼き	30 ☀️ うな丼 🌙 豚肉の葱塩ソース
31 ☀️ 麻婆茄子 🌙 サーモンバーグ						

月間献立表の使いかた

右端の空白は、お弁当配達の有無をチェックする欄としてご活用ください



お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください

☎️ 0120-288-120

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

地産外商の取り組み

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。



地産外商とは？

地元でとれた農水畜産物を地元で消費する地産地消に対して、地産外商とは地元以外の場所で消費するという意味です。各地域の食材を使用することで、地域の活性化、過疎地域の応援、フードロス削減などを行う取り組みとなります。宅配クック123では地産外商の取り組みを通じて全国のご利用者様に日々のお食事(お弁当)のお惣菜としてご提供させていただいております。

今月の地産外商メニュー



3日

青森県産長芋と胡瓜の和え物

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



11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。



11日

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。



17日

洋野町産椎茸と昆布の浪漫佃煮

岩手県洋野町産の椎茸と北海道産昆布を合わせた佃煮です。椎茸・昆布はやわらかく炊き上げ、甘辛い味付けにしました。素材の旨味を味わっていただける一品です。



19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。



24日

茄子のトマトソース

高知県安芸市で収穫した茄子を使用した一品です。茄子はダイス状にカットし、玉葱・ベーコンを合わせました。トマトソースはコンソメ・にんにくを加えることでコクのある味わいに仕立てました。

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。



麻婆豆腐丼
[エネルギー] 488 kcal
[食塩相当量] 2.0 g



親子丼
[エネルギー] 494 kcal
[食塩相当量] 2.3 g

1週目

2023年 7月

	昼食	夕食
1 (土)	ふんわり豆腐ハンバーグ ★ 付)ナポリタン ●豆ひじき ●野菜と蒸し鶏のカレーソース ●キャベツのマリネ ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 534 kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.2g	いわし紀州煮 ☾ 付)人参煮 ●豆乳入りしっとり卵の花 ●鶏さつま揚げ ●いんげんのピーナッツ和え ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 526 kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.8g
2 (日)	えびカツ ★ ●ミートボール(柚子おろし) ●キャベツのコンソメ煮 ●チンゲン菜と人参のお浸し ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 511 kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.3g	豚肉の生姜風味 ☾ ●マカロニのクリーム煮 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●黒豆 ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 499 kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
3 (月)	鶏肉とインゲンのオイスターソース ● 豆サラダ ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 青森県産長芋と胡瓜の和え物★ ● 広島菜漬け ● ごはん <small>★【地産外商】青森県産の長芋を使用</small> [エネルギー] 457kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.0g	あじみりん焼き 付)花形人参 ● 小松菜の和え物 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 若布と干し海老の当座煮 ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.6g
4 (火)	メバル白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● ひじき煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● ささがききんぴらごぼう ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.1g	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● しゅうまい ● ポテとウインナー ● ツナマヨコーン ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g
5 (水)	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ● ペンネのカレークリーム ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 黒豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ● 豆ひじき ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 小松菜のお浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.4g
6 (木)	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 出汁巻き玉子 ● 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] 469kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.6g	豚肉とがんもの含め煮 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● チンゲン菜と人参のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.7g
7 (金)	メンチカツ ● お豆と昆布の煮物 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.3g	にしん甘辛煮 付)味付いんげん ● ポテトサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.9g
8 (土)	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 高野豆腐の含め煮 ● ごぼうサラダ ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.7g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ● ミートボール(オニオンソース) ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.6g
9 (日)	豚すき煮 ● マカロニと卵のサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● わさび菜おひたし ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.3g	麻婆茄子 ● おかず豆 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
10 (月)	さば塩焼き 付)味付いんげん ● 切干大根 ● 肉入り野菜炒め ● 花斗六豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.9g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● パンプキンサラダ ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 一口照り焼きチキン ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.8g
11 (火)	チキンと野菜のガーリック風味 ● 焼きそば ● ラタトゥイユ ● いんげんのピーナッツ和え ● おかか佃煮★ ● ごはん <small>★【地産外商】高知県産のそだたがっお節を使用</small> [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.9g	シイラフライ★ ● 干し海老入り卵の花 ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらと湯葉のお浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん <small>★【地産外商】高知県産のシイラを主に使用</small> [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.9g
12 (水)	いわしかつお節煮 付)花形人参 ● しゅうまい ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ささがききんぴらごぼう ● 広島菜漬け ● わかめごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.9g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● コールスローサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 大豆ちりめん ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.8g
13 (木)	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ● 豆ひじき ● キャベツのコンソメ煮 ● ツナマヨコーン ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.1g	あじ塩焼き 付)味付いんげん ● さつまいもの甘煮 ● チキンボールのトマトソース ● わさび菜おひたし ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.1g
14 (金)	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● 小松菜の和え物 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● かにかま入り玉子 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.2g	鶏肉としろ菜の旨煮 ● 大根のそぼろあん ● がんもと野菜の含め煮 ● 黒豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.1g
15 (土)	豚肉の葱塩ソース ● ハムマカロニサラダ ● 五目揚げ豆腐 ● うずら豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g	さば煮付け 付)人参煮 ● ひじき煮 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 小松菜のお浸し ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.7g
16 (日)	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ● ジャンボ肉だんご ● 畑のお肉の旨煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.7g	鶏ごぼうフライ ● ツナの梅風味パスタ ● ラタトゥイユ ● おくらの胡麻和え ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
17 (月・祝)	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 豆腐干と野菜の中華和え ● キャベツのマリネ ● 洋野町産椎茸と昆布の浪漫佃煮★ ● ごはん ★【地産外商】岩手県洋野町産の椎茸を使用 [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g	メバル塩焼き 付)味付いんげん ● 蓮根そぼろ ● 大葉入り豆腐団子 ● 小豆煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.7g
18 (火)	麻婆豆腐 ● ささげのお浸し ● 鶏さつま揚げ ● 花斗六豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.1g	豚肉のトマトソース ● お豆と昆布の煮物 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● かにかまサラダ ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.6g
19 (水)	チキンカツ ● ひじき煮 ● ポテトとウインナー ● ツナとほうれん草の和え物 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.2g	マスの漬け焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ミートボール(柚子おろし) ● キャベツのコンソメ煮 ● 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 ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用 [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.8g
20 (木)	さば味噌煮 付)花形人参 ● コールスローサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 黒豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.6g	炭火焼き鳥 ● 切干大根 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ささがききんぴらごぼう ● そら豆 ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.8g
21 (金)	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● マカロニのクリーム煮 ● チキンボールのトマトソース ● 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] 520kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.3g	白身魚フライ(タルタルソース) ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● いんげんのピーナッツ和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.6g
22 (土)	ふんわりカニ玉 ● 大根のそぼろあん ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● ツナマヨコーン ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.6g	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ● 豆サラダ ● ポテトとウインナー ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.2g
23 (日)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● さつまいもの甘煮 ● がんと野菜の含め煮 ● 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] 500kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● ひじき煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 人参しりしり ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
24 (月)	気仙沼産カツオカツ ● ミートボール(オニオンソース) ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ささみの梅肉和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.0g	豚肉と野菜のガーリック風味 ● 焼きそば ● 茄子のトマトソース★ ● 片口いわし浅炊き ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん ★【地産外商】高知県安芸市産の茄子を使用 [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.4g
25 (火)	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ポテトサラダ ● キャベツのコンソメ煮 ● 大豆ちりめん ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.4g	さば塩焼き 付)花形人参 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 高野豆腐の含め煮 ● ほうれん草のごま和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g
26 (水)	メバル煮付け 付)味付いんげん ● 干し海老入り卵の花 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 小松菜のお浸し ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉のチーズクリームソース ● マカロニと果物のサラダ ● 花野菜のポトフ ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.6g
27 (木)	豚肉の生姜風味 ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● いんげんのピーナッツ和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g	プレーンオムレツ(ミートソース) ● 小松菜の和え物 ● ささみフライ(梅入り) ● 若布と干し海老の当座煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.4g
28 (金)	あじみりん焼き 付)花形人参 ● 焼きそば ● 畑のお肉の旨煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.8g	金平入り鶏つくね 付)キャベツと人参の炒め ● さつま芋煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 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] 518kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g
29 (土)	牛すき焼き風コロッケ ● おかず豆 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 一口照り焼きチキン ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 597kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.8g	白糸だらの照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 切干大根 ● 鶏さつま揚げ ● おくらのおかか和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.7g
30 (日)	うな丼 ★ご馳走の日★ 内容は P.11.12をご覧ください  土用の丑の日	豚肉の葱塩ソース ● しゅうまい ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 鶏レバー煮 ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.3g
31 (月)	麻婆茄子 ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 高野豆腐の含め煮 ● 人参しりしり ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.0g	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● 豆ひじき ● 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 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.4g



昔の様子を想像しながら沢山の色の着物を着ているなと思いました
川崎麻生・稲城店 小濱ユリ子さん



のんびりとした時間がすごせました。ありがとうございました
西美濃・羽島店 浅野親子さん



ひさしぶりにぬりえをして気分転換出来ました
鈴鹿店 尾崎征子さん



富士山と日本橋、良い風景ですね!!
茅ヶ崎平塚東店 Shiちゃんさん



お弁当いつも美味しく食べてます!
水戸店 コーキさん



ぬりえがへたでも楽しみにしています。
三条店 静枝さん



娘が君津店さんでお世話になっています。ひさしぶりのぬりえ、楽しみました
木更津君津店 黒瀬京子さん



細かったけど、塗っていて完成をして楽しかったです
苫小牧店 ちよさん



富士山を見ながらの東海道の旅、にぎやかに思います
上伊那店 新井利夫さん



ひさしぶりにぬりえをしました。細かい所が大変でした
秩父店 浅見慎吾さん



若い頃に登った富士山を思い出しながら塗ってみました
龍ヶ崎店 阿部千賀子さん



安芸高田店 小野ミチコさん



見本のようになかなか塗れません。毎日少しずつやりました。色使いに苦労しました。でもとても楽しいものです
八王子東部・日野店 伊藤春子さん



魚のホネ抜きしてあるのでとても食べやすく、美味しく頂いております。これからもよろしくお願ひします
北見エリア店 ともさんさん



もうと言う言葉にないといい聞かせ、まだまだだと思ひ95才となり、このようなぬりえを筆と共に楽しんでやりました
松本店 小松秀登さん



介護の仕事をしているのですが利用者様からいただきました。塗り終わって利用者に見せると、とてもよろこんで、そしてほめてくれました。だから送ります。ぬりえとっても楽しいです
松山東温店 つばきちゃんさん



細かくて色の明暗、影など、色の変化を出す事に苦労しました。夢中になり時間があっという間に過ぎました
あい城南店 兼子玲子さん



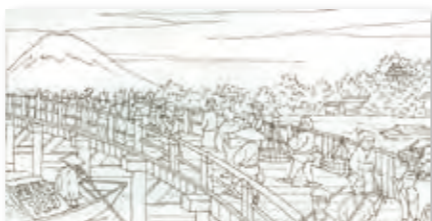
当事業所の利用者様の出品です。色の濃淡など細かい所まで気をつけて仕上げられます。どうかよろしくお願ひいたします。いつもお食事の提供ありがとうございます。川添店長の細やかな配慮にいつも助けていただいています
廿日市店 北川住枝さん



ぬりえは時間をかけてゆっくり楽しみました
岡崎中央店 貝吹美恵子さん



楽しく塗れました
尾張西店 しをんさん



都城店 松留和明さん



何十年ぶりで子供の頃を思い出しながら塗りました
ひたちなか店 小林サダさん



もう少し濃くしたいのですが、腕が痛くて力が入らないのです
松山東温店 安永禮子さん



毎月の会報誌の野菜で作る顔がいつも楽しみです。(毎回弁当を配達して下さる方に感謝して頂いています)
川越店 笠間栄子さん



四日市店 伊藤久枝さん



日立店 澤島光枝さん



なんよ店 脇坂京子さん



横浜栄・金沢店 前野なお子さん



四日市店 辻さち子さん



相生赤穂店 西川数恵さん



楽しかったです!!ありがとうございます
豊川店 安藤好子さん



おいしい弁当ありがとう
川越店 笠間静夫さん



何十年ぶりに筆を走らせた
山口店 弘兼サチ子さん



足が悪いのでぬりえを描く事が趣味です。
がんばっているの
福山店 E.Sさん



おばあさんがいつも腕が痛いので、休みな
がらず少しずつやっています
石巻店 佐藤なり子さん



ヒマつぶしにやってみました、思うように手
がうごかない、残念
水戸店 檜山秀さん



見本を参考にしながら塗りましたが小さい
所が多く塗り残しがないか何度も見ました
神戸西区店 山田幸さん



いつも明るい声掛けをして下さりスタッフ
の皆様、感謝に堪えません。お弁当ありが
とうございます
あいち南店 ちいバアバアさん



ボールペン10色、サインペン12色、油性ペ
ン3色を使用しました。色エンピツは使用し
てません。※65才です。疲れました!!
小田原店 くにおさんさん



都城店 平川洋朗さん



安芸高田店 上田紀美子さん



中野店 上廻晃さん



松山の宅配弁当は老人には最適です。
「ぬりえ」は大変でした
松山東温店 石川美紀子さん



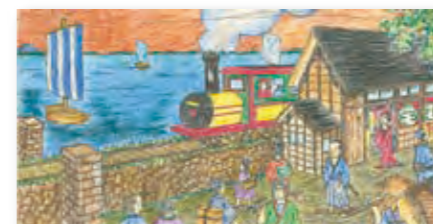
楽しくぬりえができました。手が少し痛くな
りました
桑名店 あいちゃんさん



また、こうした楽しみに逢いたいです
瀬戸店 阿部美佐子さん



毎日の夕食が楽しみです。栄養価も表示さ
れており安心して頂いております。届けて下
さる方も家族の様な感じで本当にありが
とうという思いです
岩見沢店 前田彩子さん



車が通るようになって人々にも生活にも
活気づいているように思われます
桑名店 丹羽禮子さん



デイサービスの空き時間にぬりえを持って
行って毎日少しずつ楽しみました
岡崎中央店 貝吹美恵子さん



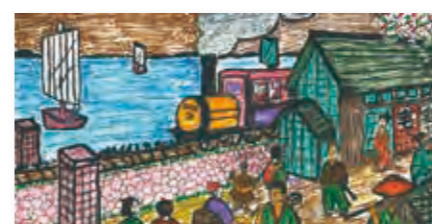
数十年ぶりのぬりえに時間を忘れて塗っ
ていました。楽しいものですネ
札幌西店 ボタンさん



宅配クック123さんありがとう。88才の
米寿まで長生き出来ればと思っていたけど、
ぬりえのおかげで100才をめざします。
美味しい宅配とぬりえで頑張ります
富山店 井利邦子さん



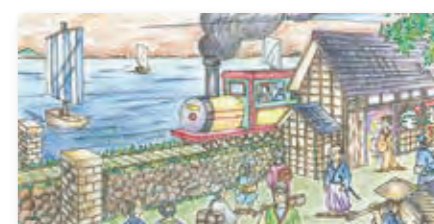
私は30才から病気ばかりでも皆様のおか
げで87才をむかえました。食事宅配
クック123で美味しくいただいております。
ありがとう
柏羽藤店 エッチュさん



いつもご親切にお弁当を配達して下さい本
当に感謝いたしております。ひさびさにぬ
りえをしました。色がだんだん濃くなって…でも楽しかったです
安中杉並木店 金井みどりさん



宅配クック123を利用してから10年以上が
経ちました。これからも楽しみをみつけて
生きていきます。ぬりえもはじめてみて楽し
んでいます。今年80才になりました
所沢店 伊藤勇次さん



宅配クック123のおかげを週3日、6月~8月
と頂くようになって課題に当たり、芦ノ湖遊
覧船を仕上げ送りました。次のテーマ日
本橋、品川宿と仕上げ、とても楽しい日々
を送らせて頂いています。
高松中央店 川崎和子さん



90才の方が塗られました
松山東温店 ルーツさん



いたづらをしながらやってみました
富士店 バアバよりさん



とても楽しかったです
網走店 川原田絹子さん



孫に見せたら褒めてもらえました
十日町店 遠田裕美子さん



毎日美味しく頂いています
浜松北店 小林晴彦さん



石垣や屋根の色が難しかったです
藤沢店 Fuyoさん



東埼玉店 富田貢さん



安中杉並木店 武井淳さん



都城店 今村ふみさん



楽しくぬりえができました
桑名店 あいちゃんさん



90才の方が塗られました
松山東温店 ルーツさん



古河店 山室弘子さん



もうすぐ89才になりますが花や景色のぬりえが好きです
高槻店 松岡安子さん



美味しいお弁当を親切な配達員の方に届けていただき満足しています
茨木店 山下猶喜さん



龍ヶ崎店 いなのすけさん



いつもはつつ教室にてお弁当を美味しく頂いております。(細江町気賀)これからもよろしくお祈りします
浜松北店 高野菅子さん



スバラシイ!「応募作品」で楽しく絵描きしました。少し細かく「虫メガネ」が必要なところも...!よろしくおねがいします
松戸店 本間美代子さん



オリジナル浮世絵風ぬりえ、ひさしぶりのぬりえ楽しかったです。頭の体操になりました。次回楽しみです
八王子東部・日野店 伊藤春子さん



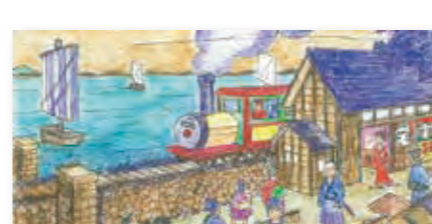
楽しかった。いろんな色を使って塗った
米子店 やっちゃんさん



美味しい食事ありがとうございます
北見エリア店 いそさまさん



案外細かくて時間がかかりました
神戸長田・兵庫店 有賀英子さん



細かくて大変でしたがぬりえは大好きなので楽しかったです
新潟中央店 荒井幸子さん



色とりどりのおかずが入った、おいしいお弁当。夕食が楽しみです
加西店 橋爪克彦さん



患者さんに塗ってもらいました。細かくて、とても良いと言っていました
北総店 ベレーちゃんさん



何度も引越した色鉛筆。娘の小学校の時のものです。なつかしい思い出が次つぎと…。87才にしてぬりえを手に致しました。ありがとうございました
中野店 遠藤千代乃さん



僕は93才の年としてぬりえが大好きです。今回頂いた宅配クック123の見本は小さく大変苦労しました。次回のぬりえをお待ちしております
八王子東部・日野店 黒部文作さん



ぬりえおもしろいです
尾張西店 アツシユさん



ひさしぶりのぬりえで、81才でポケ防止になりました。楽しませて頂きました。娘が君津店さんでお世話になっています。今後もぬりえ期待します
木更津君津店 黒瀬孝道さん



宅配弁当をきちんと運んで下さるのでその間の時間がとれたので作業をしました。目の老眼が進んだのか色もはっきり見にくい所塗りました
高松中央店 地下セツ子さん



宅配さまからぬりえを届けて頂きました。私は絵心はありませんが、お手本を参考に毎日少しずつぬってみました。ようやく出来上がりましたのでお送りさせていただきます
水戸店 江原まさ子さん



楽しく塗れました。次回もやりたいです
四日市店 天春順子さん



ぬりえは頭の体操になりますね!
富山店 赤祖父淳一さん



好きな飲物はりんごジュースです
あいち南店 コスモスさん



はじめての「ぬりえ」に挑戦してみました
安中杉並木店 多胡入江さん



はじめてのぬりえ難しかった
仙台泉店 山本憲一さん



汽笛一声 水戸を
水戸店 小野秋生さん