

抽選で合計**200**名様に

オリジナル!

簡単ちぎり絵キット プレゼント!

小物パーツを置いて紙面を彩りましょう。

今月は
クリーム
ソーダ

セット内容(完成イメージ・台紙・ちぎり絵パーツ)



完成イメージ



▲台紙(21×14.8cm)



▲ちぎり絵パーツ

- 必要な材料をすべてセット。使う道具は、はさみやのりなど身近なものだけです。
 - 短時間(30~60分程度)で作品を完成させられるよう考えられたキットです。
 - あらかじめ、台紙や紙にパーツや下絵が印刷してありますので、初めての方でも戸惑うことなく取り組んでいただけます。
- ※プレゼントの図柄は季節により変更となります。(ご指定いただけませんのであらかじめご了承ください。)

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

2024年
8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。(2024年9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

2024年8月

Vol.124

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/アールファクトリー株式会社 〒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

2024

8

Vol.124

特集

地域に溶け込み、つながりを大切に
日々活躍されている名護店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

日本各地でご縁をいただき
輪が広がってきています

見守りチャーびら隊結成式

2024年6月3日に沖縄県那覇市の「地域見守り協力に関する協定」の締結式（見守りチャーびら隊結成式）が行われました。



「見守りチャーびら隊」とはライフライン事業者や配達事業者など、業務で地域を回る事業者と那覇市が協定を結んで地域の方々を見守る取り組みで、宅配クック123の配達員は、ご利用様の体調や生活のご様子などに異変を見つけた場合、速やかに那覇市に連絡

するなどして地域の見守り活動にご協力させていただきます。知念市長様からは、那覇市にお住まいのご高齢者が、安心安全に暮らせる地域社会の実現につながると感謝と期待のお言葉を頂戴しました。今後「見守りチャーびら隊」として、地域の見守り活動のお力となるよう尽力いたします。

また、締結式後の市長様との懇談の場で、8月20日(火)の昼食にご馳走の日のお食事としてご利用者様にお届けする『沖縄まーさん弁当』について、「沖縄県のことをよく勉強されているなと思う。各地の郷土料理をお弁当で再現するのは、材料や味付けなど中々難しいと感じるが凄いですね。」というお褒めの言葉をいただきました。『まーさん』とは、沖縄の方言で「美味しい」を意味しますので、全国のご利用者様に沖縄県が誇る郷土料理の数々を美味しく召し上がっていただけますと大変嬉しく



思います。今後も、ご高齢者の暮らしの一助となる食と見守りの取り組みを深めていきたいと思っています。



学生さんとお惣菜を共同開発

また、以前より龍谷大学で栄養学を学ぶ学生さんと共同開発していた「おからサラダ」がついに完成しました。学生さんが、ご高齢者のフレイル予防を目的として考案した介護予防レシピをもとに、宅配クック123のご利用者様用のお惣菜として開発したもので、こちらのお惣菜は8月4日(えいようの

日)に普通食の献立として登場します。栄養を考慮してチーズを使い、おからがしっとりとした滑らかなのど越しとなるよう牛乳を加えるなど、きめ細やかな心遣いを感じる逸品です。学生さんたちの健康寿命延伸への想いが詰まった「おからサラダ」がご利用者様の体の栄養と心の栄養に繋がりますと幸いです。



店舗編

沖縄県
名護店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



地域に溶け込み、
つながりを大切に
日々活躍されている名護店

名護店の特徴

宅配クック123名護店を運営する南西食品株式会社は、代表ご自身がご家族の闘病生活に寄り添う中で「食事が楽しめない」という声を耳にし、同じように感じているご高齢者の方々へ食を通して暮らしを支えていきたいという想いを抱いておりました。少しでも地域のご高齢者やそのご家族の力になれるよう、2023年2月にお店をオープン。現在は名護市から高齢者福祉サービス

「食の自立支援事業」の認定を受けたり、地域の生活支援協議体の委員として活動をしたりすることで、地域の方々に信頼されるお店になるような取り組みをされておられます。また、配達スタッフ全員が認知症の方やそのご家族をサポートするオレンジリングを取得したり、配達の際に気付いたことはご家族やケアマネジャーに連絡したりするなど、お客様やご家族の日々の生活を支えていらっしゃいます。



人と人とのつながりを大切にされている名護店 名護店

宅配クック123名護店のスタッフは8人。日々の業務の中で「人と人とのつながり」が最も重要だと考えておられ、お客様と必ず会話をすることを意識されています。特にお客様の体調変化はないかを確認しながらお声がけをすることや、どんな小さなお声や変化もスタッフで共有することを心掛けているようで、お客様から感謝の言葉をいただくことも多くあるそうです。配達の際には、昔の沖縄のことや前日のリハビリのことなどをお客様から話してくれたり、お庭のお花を見せてくれたりと、良い関係作りができていいると感じることが、スタッフのやりがいに繋がっているそうです。また、初めて配達に行ったときに警戒して出てきてくれない方や、ぶっきらぼうな方がいると不安になることもあったそうですが、回数を重ねていく度に顔を覚えてくれて名前を呼んでくれるようになったり、



自分の祖父母のようにお話ができたりと、今では「今日は何の話をしようかな?」と楽しみにしながら配達に向かわれています。会う度にどんどん明るく元気になっていくお客様を見ると元気をもらえるようで、お客様とお会いすることが「人と人とのつながり」の大切さを感じる瞬間だそうです。現在配達されている地区は比較的栄えているようですが、ご高齢者が歩いて買い物に行くには困難であったり、少し離れると共同売店もない区域がたくさんあったりするようで、今後はそういった地域にもお弁当を届けていくことを目指されています。

店舗管理者からのメッセージ

今後、高齢化がどんどん進んでいき高齢者世帯や独居の方々がたくさん増えます。そういった方々から今後の人生も健康で穏やかに過ごしてもらえるように、日々頑張っているスタッフを先頭に笑顔も届けていきたいと思っています。

地元の老舗店をご案内

三角屋製麺所



100年の伝統を受け継いだ製法で作る平麺「名護ひらそば」。三角屋製麺所は名護市営市場で食堂を開店(三角そば屋)。乾麺づくりから始まり、ゆでそばを製造。ゆでそば屋が大盛況。今では地元だけでなく日本各地の食堂へ沖縄そばを届けておられます。

WEB <http://sankakuyasoba.com/>

日本一早い 桜まつりが楽しめて 特産品も豊富な名護市

名護市は沖縄本島北部に位置しており、東海岸と西海岸に囲まれ、多くの山々が連なる自然豊かな地域です。沖縄らしさを感じることができる名護市内では、地域の人々の生活が感じられる名護市営市場や東海岸にある嘉陽の集落、沖縄とアメリカ、日本の文化が入り混じった^{へのこ}辺野古の町並みなどを楽しむことができます。春夏秋冬を満喫できるイベントも多くありますが、毎年1月には日本一早い桜を楽しむことができる「名護さくら祭り」が行われ、冬の風物詩となっています。また、豊かな自然が産み出した勝山シークワサーや、沖縄ビールの代名詞であるオリオンビール、現存する赤瓦屋根の木造建築物として最大級の津嘉山酒造所の泡盛などの特産品があり、多くの魅力がある街です。2025年には新たな巨大テーマパークの誕生も発表され、益々注目度が上がっています。



三大自慢を楽しめる 「勝山シークワサー花香り祭」

名護市勝山区の三大自慢「山」「ヤギ」「シークワサー」を楽しむことができ、本格的なトレッキングや、迫力満載の「勝山ヒージャーオーラサー大会(闘山羊)」、シークワサージュースの飲み比べなどを実施しています。また、シークワサーの木で作る「マイお箸作り」などの体験や、山羊汁や豚汁なども味わえる魅力満載のお祭りです。

滝とセットになった一枚岩が見どころ「轟の滝」

沖縄県指定文化財に認定されており、雄大な一枚岩を背景に流れ落ちる滝の高さは約30mあります。夜間にはライトアップされ、七色に浮かび上がる滝を見ることができます。



羽地米の水田に現れる「羽地コスモス畑」

2010年から農家さんが地域の子どもたちを楽しませるため「緑肥」としてコスモスの種を蒔きはじめました。羽地区周辺では5カ所ほどに点在してコスモス畑があらわれますが、多い場所では5万坪の土地に推定1,000万本のコスモスが咲き、コスモスの時期(1月)にはイベントも開催されています。



羽地内海を一望できる「嵐山展望台」

大小の島々が静かな海に連なる羽地内海は、緑の島々と沖縄ならではの青い海のコントラストが美しく、見るものを魅了します。本島側の嵐山展望台からは、羽地内海に浮かぶ古宇利島や屋我地島などを見渡すことができ、フォトスポットとしても人気の場所です。



推定樹齢300年の国指定天然記念物 「ひんぷんガジュマル」

沖縄の伝統的家屋には「ひんぷん」と呼ばれる塀があり、目隠しの役目と、悪霊や災難が入ってくるのを防ぐという意味があります。横にある石碑が「ひんぷん」に見えることから「ひんぷんガジュマル」と呼ばれ、名護の街に災難が入り込まないよう祈る地元住民の信仰の対象となっています。



ご馳走の🍴のお食事

20日



沖縄まーさん弁当

[エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 14.6g [食塩相当量] 1.8g



心の栄養



クーブイリチー



人参しりしり



久米島産紅芋の
うむくじ天ぷら



麩チャンプルー



アンドンズー



もずく酢



麩チャンプルー

沖縄以外であまりお目にかかれない料理として「麩チャンプルー」があります。全国のご利用者様にも是非その美味しさを味わっていただきたく、今回ご用意しました。沖縄のくるま麩はモチっとした食感が特徴で、今回使用するくるま麩は沖縄から取り寄せました。味付けは醤油をベースに、かつお削り節、生姜、チキンエキスで旨味が広がるように仕立てました。



8月のご馳走の日のお食事は、沖縄を感じて、味わってほしい！

という想いで「沖縄まーさん弁当」をご用意しました。

沖縄県の「麩チャンプルー」を中心に、「クーブイリチー」「人参しりしり」

「うむくじ天ぷら」「アンドンズー」「もずく酢」を副菜に添えております。

『まーさん』とは沖縄の方言で『美味しい』という意味で、全国のご利用者様に沖縄の美味しい郷土料理を召し上がっていただきたいという想いを込めたお弁当となっております。

クーブイリチー

「クーブ=昆布」「イリチー=炒り煮」を指す沖縄の郷土料理です。千切りにした昆布と豚肉の相性が良く、沖縄では家庭料理として親しまれています。昆布と豚肉の旨味を同時に味わえる一品です。

人参しりしり

千切り人参に、スクランブルエッグとツナを合わせ、ご高齢者のご飯のおかずになるよう醤油・砂糖などで少し甘めの味付けにし、ごま油とすり白ごまを入れることで風味良く仕立てました。

久米島産紅芋の うむくじ天ぷら

紅芋とうむくじ(芋くず)を合わせ油で揚げた、沖縄の郷土菓子です。沖縄県久米島産の紅芋を使用した一品です。

アンドンズー

「アンダ=脂」「ンスー=味噌」を指す沖縄の肉味噌です。アンドンズーは名前の通り豚肉の脂の旨味が特徴のおかずで、沖縄ではご飯のおともにもお酒のアテとしても食べられている一品です。豚肉には下処理工程を入れることでやわらかく仕上げました。

もずく酢

沖縄県産のもずくを使用した一品です。もずくの食感と酸味を堪能していただけるよう、まろやかな味付けに仕立てました。

旬の美味しいものを求めて

ふるさと味めぐり

素材編
コラボレーション

龍谷大学

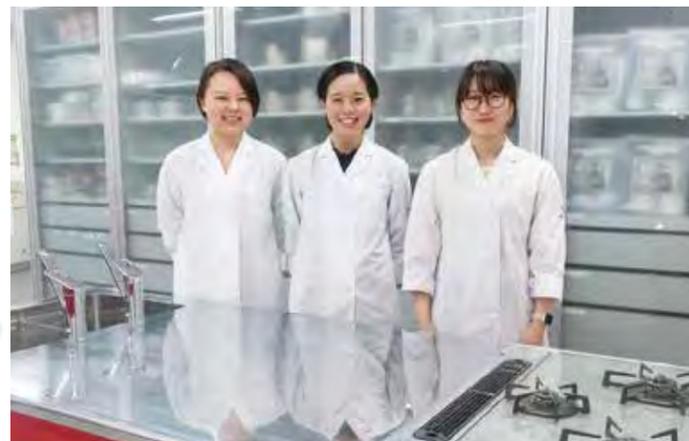


龍谷大学 農学部
公式サイトはこちら



滋賀県大津市の龍谷大学瀬田キャンパスにある「農学部」は、「食の循環」をコンセプトとして2015年に設置されました。食の生産から消費までを深く学べる4つの学科のうち、食品栄養学科では、おいしさと健康に関わる課題を解決できる管理栄養士の養成をされています。今回は、大津市と協力してフレイル予防のレシピ開発をされた食品栄養学科の学生さんである小田垣さんと丸田さん(大学院生、管理栄養士)、奥谷さん(4回生)にお話を伺いました。レシピは大津市のホームページで公開されており、自宅で簡単に作ることができます。

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



レシピは
ここから確認してね



小田垣さんと奥谷さんはご自身がスポーツに携わっていたことから栄養学に興味を持ち農学部へ入学、丸田さんは石原教授の出前授業を聞いて食の根幹を学びたいという想いで大学院から入学されたそうで、日々生体内のことを知る研究に取り組まれています。その取り組みの中で、大津市と協同でフレイル予防を目的とした「おからサラダ」を開発しました。おからは年間70トンほど排出されますが食用として活用されているのはわずか1%ほどと言われており、フードロス削減と日本ならではの食材を使用したいという想いで、着目したそうです。和食の印象が強いおからに洋風の要素を加え、サラダになるような味付けをしています。最初はご高齢者の味の好みがいま分らず苦戦されたそうで、先生や健康推進員の方に意見を聞きながら試行錯誤を重ねて決定されました。今回はこのレシピを宅配クック123のお弁当でお届けできるように

アレンジしました。学生さんたちは、「食を通して人と関わるきっかけになれば嬉しい」「美味しくたべて、精神的な健康にも繋がってほしい」と考えており、ご自身が考案したお惣菜がお客様に届くのをとても楽しみにしていました。



大津市からの言葉

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防することができます。「シニア世代は粗食でいい」というのは大きな誤解です。学生さんが考案された美味しく栄養豊富なレシピは、大津市ホームページで公開したほか、宅配クック123のお惣菜として商品化もされています。この取り組みにより「産官学連携」で、フレイル予防を広く啓発することに繋がったものと考えます。





8 2024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

Calendar grid with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates (7月28, 29, 30, 31, 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, 31). Each cell contains a meal name and a checkbox.



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



1日

高知県産しし唐のそぼろ味噌和え

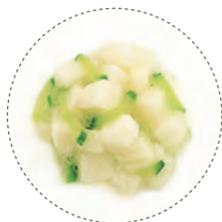
高知県産のしし唐に大豆ミートのそぼろを合わせました。しし唐は食べやすいように一口大にカットしています。味噌に、みりん・砂糖・酒・醤油を加え、少し甘めに味付けし、千切り生姜を加えて風味良く仕上げました。



22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。



23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。



26日

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。

丼メニュー



親子丼

[エネルギー] 494 kcal
[食塩相当量] 2.3 g



チキンカレー

[エネルギー] 518 kcal
[食塩相当量] 2.4 g

※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

2024年 8月

	昼食	夕食
1 (木)	にしん甘辛煮 付)花形人参 ●小松菜の和え物 ●厚焼き玉子(関東風) ●ささがききんぴらごぼう ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g	肉じゃが ●干し海老入り卵の花 ●チキンボールトマトソース ●高知県産しし唐のそぼろ味噌和え★ ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん ★【地産外商】高知県産のしし唐を使用 [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.8g
2 (金)	大葉香るささみカツ ●マカロニと果物のサラダ ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●ツナとほうれん草の和え物 ●刻みたかあん ●ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.9g	ぶり煮付け 付)オクラのお浸し ●ひじき煮 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●枝豆とコーンの洋風煮 ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.1g
3 (土)	さば味噌煮 付)味付いんげん ●湯葉入りチンゲン菜 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●大豆ちりめん ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.9g	鶏肉と蓮根のチリソース ●ミートボール(柚子おろし) ●ポテトとウインナー ●五目厚焼き玉子 ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.8g
4 (日)	豚すき煮 ●龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ ●豆腐干と野菜の中華和え ●一口照り焼きチキン ●紅芯大根 ●ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.1g	いわし山椒煮 付)人参煮 ●さつまいもの甘煮 ●ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ●高菜ナムル ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.4g

	昼食	夕食
5 (月)	ホッケ塩焼き 付)華かまぼこ ● 切干大根煮 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● うずら豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.5g	牛肉と野菜のオイスターソース ● コールスローサラダ ● 鶏さつま揚げ ● 人参しりしり ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.9g
6 (火)	和風おろしソースハンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● ささげのお浸し ● 鶏肉入り玉子とじ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.5g	白糸だらの照焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● 焼きそば ● 畑のお肉の旨煮 ● 花斗六豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.9g
7 (水)	あじみりん焼き 付)花形人参 ● 豆ひじき ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 小松菜のお浸し ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 441kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.4g	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 ● 大葉入り豆腐団子 ● ツナマヨコーン ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g
8 (木)	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ● ポテトサラダ ● 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 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g	マスの塩焼き 付)味付いんげん ● なます ● 出汁巻き玉子 ● わさび菜おひたし ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.7g
9 (金)	赤魚白醤油風味焼き 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 ● ごぼうサラダ ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 19.2g [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)) ● ツナの梅風味パスタ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 黒豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.3g
10 (土)	豚肉と木耳の中華旨煮 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.3g	えびカツ ● おかず豆 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらのおかか和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.3g
11 (日・祝)	ぶり照焼 付)味付いんげん ● しゅうまい ● がんもと野菜の含め煮 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.7g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● ラタトゥイユ ● ささがききんぴらごぼう ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.3g

	昼食	夕食
12 (月・祝)	麻婆豆腐 ● お豆と昆布の煮物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.0g	カツオ煮付け 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 小豆煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.5g
13 (火)	いかフライ ● マカロニサラダ ● チキンボールトマトソース ● 黒豆 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.8g	牛肉の柳川風 ● 切干大根煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● 小松菜のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.5g
14 (水)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● 蓮根そぼろ ● キャベツの洋風煮 ● 人参しりしり ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.5g	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ● ひじき煮 ● ささみフライ(梅入り) ● おくらと湯葉のお浸し ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.1g
15 (木)	メバル煮付け 付)花形人参 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 花斗六豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 435kcal [たんぱく質] 17.4g [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 ● パンプキンサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● キャベツのマリネ ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.9g
16 (金)	牛すき煮 ● 焼きそば ● 五目揚げ豆腐 ● ツナマヨコーン ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.3g	あじ塩焼き 付)味付いんげん ● さつま芋煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.5g
17 (土)	いわし紀州煮 付)人参煮 ● つくねの甘酢あん ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● ささがききんぴらごぼう ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.1g	豚肉の生姜風味 ● マカロニと果物のサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.0g
18 (日)	厚揚げの塩そぼろあん ● おかず豆 ● ポテトとウインナー ● おくらのおかか和え ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g	白身フライ(タルタルソース) ● 小松菜の和え物 ● ロールキャベツ ● うずら豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
19 (月)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● さつまいもの甘煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 高菜ナムル ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 563kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉と茄子の黒酢あん ● 野菜しんじょう ● がんもと野菜の含め煮 ● 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] 457kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.7g
20 (火)	沖縄まーさん弁当 ★ご馳走の日★ 内容は P.7-8をご覧ください 	さば塩焼 付)花形人参 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 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] 478kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.1g
21 (水)	気仙沼産カツオカツ ● ミートボール(柚子おろし) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小豆煮 ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g	ハッシュドビーフ ● ポテトサラダ ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 合鴨スモーク ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.1g
22 (木)	鶏肉の炊き合わせ ● ツナの梅風味パスタ ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 小松菜のお浸し ● おかか佃煮★ ● ごはん ★[地産外産]高知県産のそだがつお節を使用	ふんわりカニ玉 ● しゅうまい ● 畑のお肉の旨煮 ● ごぼうサラダ ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.6g
23 (金)	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● なます ● 鶏さつま揚げ ● 青森県産長芋と胡瓜の和え物★ ● しそ昆布 ● ごはん ★[地産外産]青森県産の長芋を使用	メンチカツ ● 豆ひじき ● キャベツの洋風煮 ● ツナとほうれん草の和え物 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.0g
24 (土)	牛肉のおろし煮 ● 干し海老入り卵の花 ● ラタトゥイユ ● 鶏レバー煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.8g	ぶりの揚げ煮 付)味付いんげん ● 蓮根そぼろ ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.6g
25 (日)	さわら塩焼き 付)花形人参 ● 切干大根煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● ほうれん草のごま和え ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g	豚肉のトマトソース ● マカロニサラダ ● ポテトとウィンナー ● ささみの梅肉和え ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g

	昼食	夕食
26 (月)	鶏ごぼうフライ ● 焼きそば ● 高野豆腐の含め煮 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 胡瓜とアカモクの酢の物★ ● ごはん ★[地産外産]新潟県佐渡島産のアカモクを使用 [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.9g	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● ミートボール(オニオンソース) ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 高菜ナムル ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.8g
27 (火)	あじ西京焼き 付)味付いんげん ● ひじき煮 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● うずら豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉の二色巻き ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 厚焼き玉子(関東風) ● ツナマヨコーン ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.2g
28 (水)	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● パンプキンサラダ ● 野菜とウィンナーの炒め物 ● 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] 16.1g [食塩相当量] 2.6g	メバル塩焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● お豆と昆布の煮物 ● 鶏さつま揚げ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 1.6g
29 (木)	さば煮付け 付)人参煮 ● 野菜しんじょう ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらと湯葉のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.2g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● さつまいもの甘煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 人参しりしり ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g
30 (金)	プレーンオムレツ(ミートソース) ● ほうれん草コーンバター ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 花斗六豆 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.3g	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ● ささげの胡麻和え ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 439kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.2g
31 (土)	赤魚味噌焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● さつま芋煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.6g	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ● スクラブルエッグ(人参) ● キャベツの洋風煮 ● 黒豆 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 578kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g

特別企画

大人のための123ぬりえ プレゼントキャンペーン



とても楽しみで書いています。ありがとうございます。

沼津三島店 佐々木洋子さん



ぬりえはとても目が疲れました。

小田原店 N・Gさん



少女の時のように楽しく色をぬりました。ありがとうございます。

小田原店 キヨネーさん



沼津三島店 鳩澤洋子さん



高岡店 青木政和さん



沼津三島店 渡邊とし子さん



楽しく塗らせてもらいました。また次のぬりえを楽しみに待っています。ありがとうございました。

沼津三島店 小野春子さん



2年間、今はむずむず病で歩けません。本当に辛い日々です。宅配クック123さんに助けられます。ありがとうございます。

市原店 かつちゃんさん



よろしくお願いいたします。5月からお世話になります。ぬりえは、まさ彗が塗りました。

浜松東店 太田良彦(太田まさ彗)さん



高岡店 門野敏子さん



四日市店 清水久子さん



上伊那店 新井利夫さん



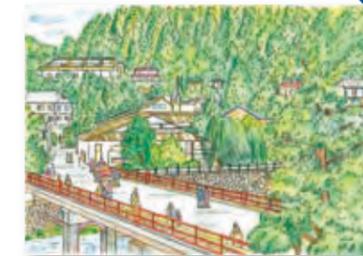
森の描写が難しかったですが退屈凌ぎに丁度良く楽しめました。

上伊那店 くれちゃんさん



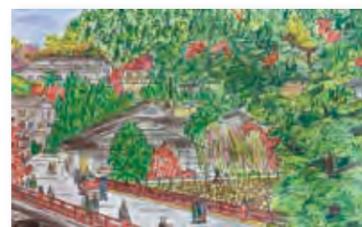
四季折々の風景を色えんぴつで塗ることが困難でしたが楽しく塗れました。

品川店 シゲ子さん



むずかしいので大変でした。木々は、緑1色(5月の若葉の頃)にしました。

沼津・小矢部店 中林佑孝さん



相模原店 斎藤秀男さん



姫路店 前田勝代さん



姫路店 入江とくえさん



沼津三島店 別枝ツヤ子さん



北総店 佐藤正敏さん



北総店 鈴木千代子さん



人の話し声がほとんど聞こえないので退屈でしたが、ぬりえを始めたら1日が早く過ぎるようになりました。これからも続けていきたいです。

古河店 ヤミヨノカラスさん



初夏の高山市のつもりでかきました。96年と6ヶ月、おかげさまで元気です。

埼玉県川越市 綾部喜代子さん



各務原店 松尾重勝さん



あまりに一生懸命やったもので右腕右肩が痛くなりました。現在、回復しております。

兵庫県豊岡市 田中美喜朗さん



ぬりえ楽しく塗りましたので、また楽しみにしております。

愛媛県松山市 和田弘子さん



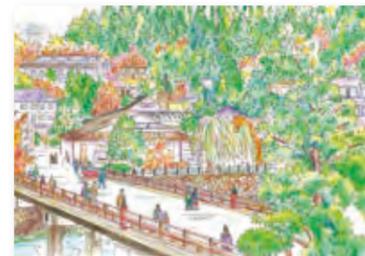
毎日おいしいお弁当ありがとうございます。助かりますよ!!

木更津君津店 おばあちゃんさん



山々の紅葉が素晴らしい!

木更津君津店 ひかりさん



デイサービスのレクリエーションの時間内に塗りました。頑張って塗りました。

広島県広島市 久保敏子さん



デイサービスのレクリエーションの時間内に塗りました。細かいところが大変でした。

広島県広島市 沖川逸子さん



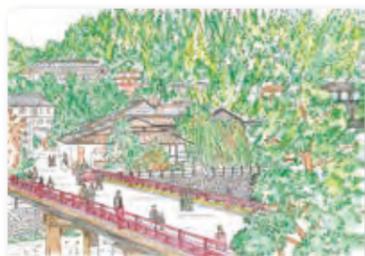
難しいけど、楽しかったです。

苫小牧店 るっちゃんさん



久々にぬりえをやり楽しめることができました。またお願いします。

千葉県市原市 花太郎さん



とても難しかったのですが、何とか塗ることができました。

横浜南店 としこさん



いつも祖母のお弁当を届けてもらいありがとうございます。おいしく食べています。ひ孫の莉子はぬりえが大好きで楽しく塗ってもらいました。

愛知県みよし市 りーちゃん♡さん



毎月あははを楽しみに読ませていただいています。今後、後期高齢者が増えるので、是非宅配クック123をお勧めしたいです。

新潟県小千谷市 のりたまさん



飛騨高山へ行った頃を思い出して、ぬりえをしましたが上手にできませんでした。「あはは・会報誌」や「お弁当の献立表」など楽しみにしています。

姫路店 小林輝美さん



90才です。いつも楽しみにしています。お弁当が健康に良いので家中の者にも喜んでもらっています。

滋賀県大津市 後藤妙子さん



老後の楽しみにと買っていただいた48色の色えんぴつを初めて使いました。楽しかったです。ありがとうございました。

姫路店 加藤昭子さん



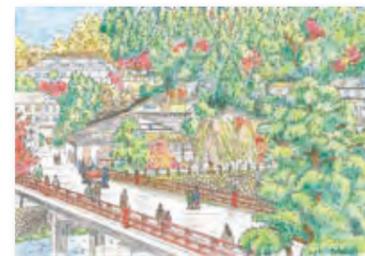
大雨の日にも届くお弁当に感謝しています!杉の木1本に1週間。疲れたけど楽しかった!!

川口店 松田妙子さん



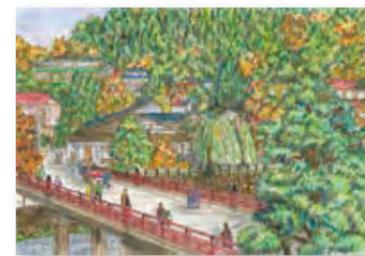
毎月楽しみに開いています。今回、挑戦してみました。

千葉県市原市 荒木洋子さん



図が細かくて苦労しました。特に「木」が多く難しかったです。

埼玉県春日部市 名久井満子さん



今回の高山編、日下部味噌醤油醸造さんのおふくろの味の味噌、まずキュウリにつけて生で食してみたいです。

信州中野店 ふさちゃんさん



習志野店 梶山富美江さん



川崎麻生・稲城店 雪本アヤコさん



北海道札幌市 なまずさん



滋賀県大津市 ブルーさん



滋賀県大津市 なおみさん



大阪府堺市 安本貞子さん



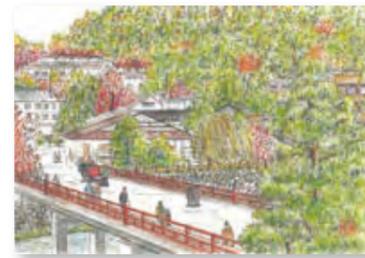
神奈川県小田原市 風間笙子さん



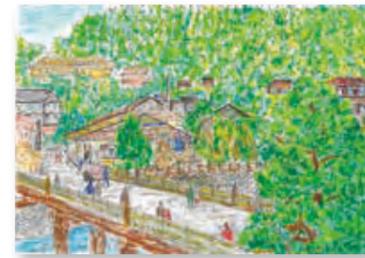
山梨県笛吹市 鈴木しずをさん



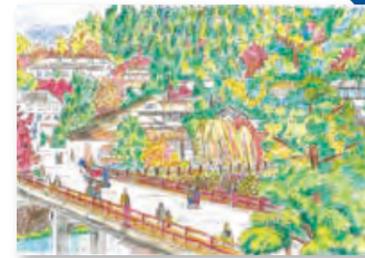
茨城県稲敷市 阿部千賀子さん



若い時に当地を訪れたことがあり、懐かしくてぬりえを描かせていただきました。
埼玉県和光市 山内豊喬さん



時間をかけた割には出来が悪かった。
茨城県水戸市 ヒデちゃんさん



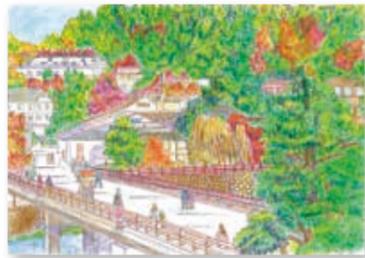
細かい絵なので何日もかけ塗りました。色鉛筆が硬く濃い色ができませんでした。
上伊那店 主人92才さん



難しかったです。
茨木摂津店 稲田幸子さん



いつもお世話になっています。
石川県金沢市 大橋啓修さん



木の陰影を描くの苦労しました。
川崎麻生・稲城店 ユウコさん



愛知県豊橋市 尾崎精一さん



西美濃・羽島店 渡辺文江さん

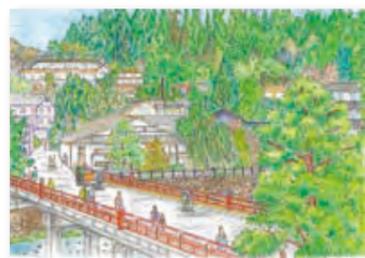


苫小牧店 鈴木幹雄さん



いつも宅配クック123さまに美味しいお弁当を配達していただいております。とても助かってますし、おいしくいただいております。ぬりえも初めて勉強しました。子どもの時を思い出して楽しかったです。

博多・中央店 せつちゃんさん



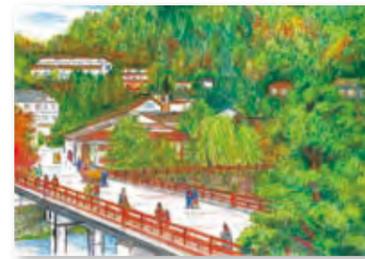
あはは5月号、岐阜県高山市の中央を流れる中橋は街のシンボルだそうで、そこからの景色がとても素敵に見えました。是非、ぬりえをしたいと思い、新緑の季節を想像しながら1ヶ所1ヶ所、丁寧に描きました。無我夢中でぬりえができ、ストレス発散にもなり、とても楽しめました。

埼玉県蕨市 山岡英一、啓子さん



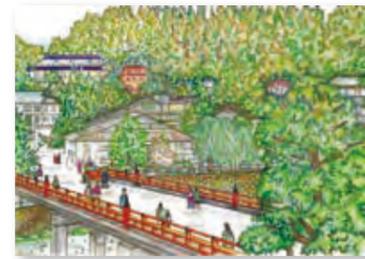
ぬりえ画に手をつけたのは、これで2回目です。大変難しい絵で色の使い分けがわからずに仕上げるまでに多くの時間がかかりました。見本の絵に忠実に描くことを頭に入れながら色えんぴつを走らせました。

町田・青葉店 加藤一興さん



楽しく塗りましたが、少々分からない所は自己流で塗りました。

東京都墨田区 徳田良子さん



初チャレンジ、脳トレになりました。とても感謝です。

栃木県栃木市 うさびよんさん



体の調子が悪い時、時々利用させていただきます。

東京都江東区 宮部建子さん



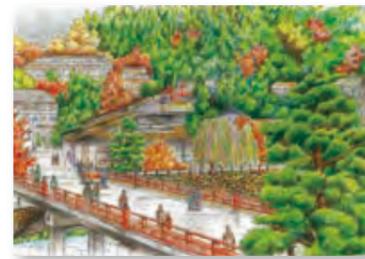
大阪府和泉市 樺島正義さん



朝霞・和光店 鈴木恭子さん

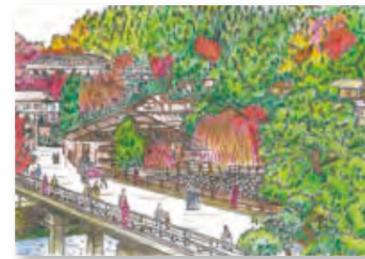


静岡県沼津市 しのさん



施設の自習時間にぬりえの指導を受けてから作品づくりが楽しみになり頑張っております。今回、大人のための123ぬりえをいただきましたので早速私なりに作品づくりをしました。

茨城県常陸太田市 根本利男さん



毎月楽しく拝読しています。ぬりえが細かくて大変でしたが塗っている時間の過ぎるのが早くて楽しかったです。次回も楽しみにしています。

茨城県古河市 安和代さん



線画で描かれた風景の美しさに魅せられ筆をとりました。木々が多くありましたので若葉の生い茂る季節を想い、植生の違いを表現できたならいいなと願い着色してみました。

埼玉県川越市 佐藤利夫さん

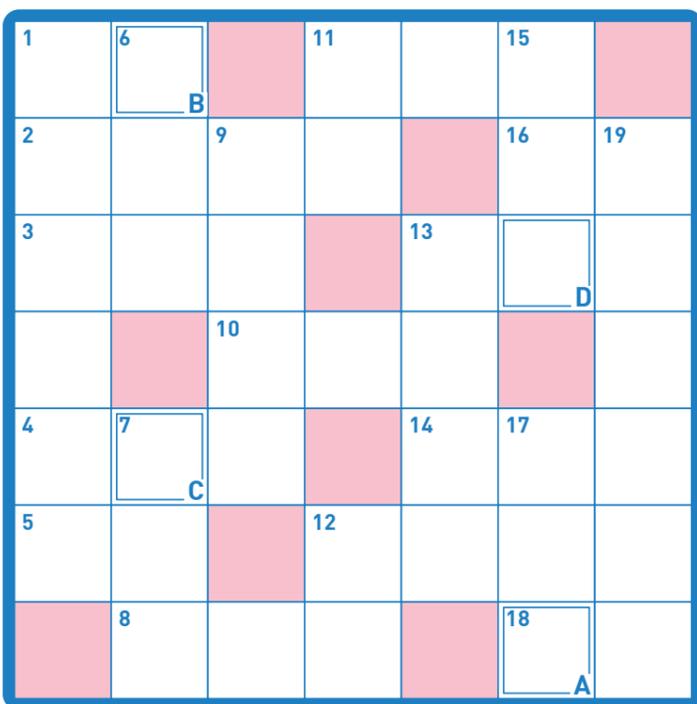
クロスワード パズル

vol. 21

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 シュワっとする透明な飲み物



答え A B C D



ヨコのカギ

- 1 屋根の雨水を下に流します
- 2 昭和の頃も土用の丑の日といえばこれかな
- 3 まねること。——犯
- 4 遠い昔。——エジプト、——米
- 5 頭隠して——隠さず
- 8 自転車でチリンチリンとやってくる——キャンデー
売りは昭和の夏の風物詩
- 10 社会のありさま。——を反映した作品
- 11 ところてんはいろいろな食べ方がありますが、酢醤油
だったら——をつけることが多いかな
- 12 ——プレート ——ワン
- 13 靴底。ラバー ——はゴム底の靴
- 14 見本市。幕張——は千葉にあります
- 16 ——書きそろばん
- 18 転ばぬ——の杖

先月号の答え トツキュウ



- 19 鳥が広げて空を飛びます
- 17 牛乳に卵や砂糖を入れて作る飲み物。昭和の頃
からありました
- 15 ルーム ——タイム ——ロード
- 13 昔は冷や麦に赤や緑の麺が入っていました。
今は——にも入っていることも
- 12 お盆では牛になる夏野菜
- 11 昭和30年代の——ジュースには小さな——
切りが付いていました
- 9 あの人は——同名なの
- 7 夏から秋に大きな花を咲かせます。テンジク
ボタンとも言います
- 6 5円玉に描かれています
- 1 茹でて焼いてもおいしい夏の味覚

タテのカギ

ふるさと味めぐり 素材編

龍谷大学コラボレーション企画 アンケート

8月4日(日)



龍谷大学生が考えた お酢香るおからサラダ



龍谷大学の学生にご意見をお寄せください!

2024年
8月31日
消印有効

ハガキの表面に貼り宛先ラベルとして
ご利用ください

ハガキの裏面に貼り
アンケート用紙としてご利用ください

〒108-0073
東京都港区三田3丁目12番14号
ニッテン三田ビル6階
「あはは」アンケート係

アンケート用紙		
地域 お住まいの	都道府県	市区 郡
性別	男性 ・ 女性	

- ① 昔懐かしい・好きだった料理
- ② 自慢の郷土料理(〇〇県)
- ③ おからサラダの感想・学生さんへのコメント



共同開発については
本誌P9~10を
ご参照ください