

抽選で毎月**200**名様に

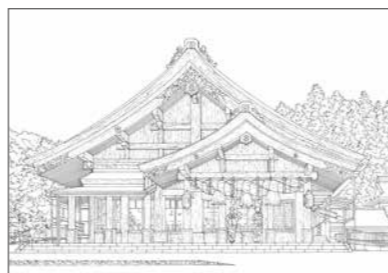
大人のための**123ぬりえ** プレゼント!

難易度
☆☆☆

宅配クック123オリジナルの「ぬりえ」をプレゼント致します。
今月は「**出雲大社(島根県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

社殿は下絵に書かれた木目を消さないように薄い色を塗り重ねると綺麗に仕上がります。人物は好きな色で塗りましょう。

スポット紹介

出雲大社に祀られる大国主大神は国造りの神といわれ、毎年10月に全国から八百万の神々が集まるという逸話から派生して広く縁結びの神様として信仰されています。

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
6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。(2023年7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6月

vol.110

発行/株式会社シニアライフクリエイティブ 〒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・エー・エー株式会社 〒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

2023

6

vol.110

特集

茄子の収穫量 日本一を誇る高知県安芸市





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

地域の集いの場「昭和浪漫倶楽部」の
活動範囲がだんだんと広がっています

昭和浪漫倶楽部 土佐清水店

以前にも本誌「あはは」にて紹介させていただきましたが、昭和浪漫倶楽部土佐清水店が1周年を迎えましたので、その活動について少しお話ししたいと思います。昨年4月1日に開所した高知県土佐清水市の昭和浪漫倶楽部はこの1年で様々な活動をしてまいりました。開所式の際は新型コロナウイルス感染防止のため地域の皆様との食事を中止していましたが、規制緩和に伴い共食の場をスタートしました。



誰かと一緒に話しながらお食事をすることを楽しみにしている方も多く、「家

では一人で食事をしているけど、ここに来ると家で食べるよりおいしいからつい食べ過ぎてしまう」「家ではお昼を食べないけど1日3食しっかり食べる習慣がついた」というお声をいただいているそうです。他にも、おでかけツアーや四季折々のイベントなども実施しており、子どもたちも学校がない日は一緒に参加されているそうです。



この昭和浪漫倶楽部には子ども店長がいて、準備や片付けなどのお手伝いや、手書きのメモなどを渡してくれるなど、ご利用者様への心の栄養を届けてくれています。ご高齢者の集いの場として開所した昭和浪漫倶楽部ですが、そ



の役割を果たすだけでなく世代という垣根を越えて、子どもとご高齢者が接する場所となりました。



今後はいろいろな地域に出向く出張昭和浪漫倶楽部なども考えているそうで、ご利用者様の声を聞きながらみんなで創りあげる昭和浪漫倶楽部の活動を、またみなさんにお届けできたらと思います。

昭和浪漫倶楽部への想い

今から20年程前、配食活動の利便性の高さから、まだまだ活動できるご高齢者の引きこもりを誘発しかねないと感じ、昭和浪漫倶楽部を開業しました。

今ではその問題だけではなく、都会では「隣人がどんな人で何をしているかわからない」、地方では「家同士の距離が遠い」「昔いた人がいなくなってしまう」などがあるのではないのでしょうか。昔と比べてご近所の方とのコミュニケーションが減ってしまった方々にとって、外出や誰かと話すきっかけとなるような「集いの場」をご用意できればと思います。開催地はまだまだ少ないですが、いずれは全国各地で開催し、その地域ならではの特色を活かした「集いの場」になるよう精進して参ります。



旬の美味しいものを求めて

ふるさと味めぐり

素材編

茄子

高知県

茄子の収穫量 日本一を誇る高知県安芸市

和洋中どんな料理にもあう
食材だよ



©高知県 ころしおくん #R040158

高知県は茄子の収穫量が全国1位で、その中でも安芸市には450軒の農家があり、県内で1位の収穫量を誇る地域です。安芸市の茄子は8月末から9月上旬に苗を植えてから1ヶ月ほどで収穫ができるようになるため、9月～6月と長い期間収穫ができます。特に3月～6月は収穫量が多い時期だそうです。茄子はどんな料理とも相性がよく、地元では薬味をたっぷり乗せた「茄子のたたき」や、人参や大根などと煮た味噌味の「茄子煮」、生茄子や蒸茄子を使用した「茄子のサラダ」など、様々な食べ方で親しまれています。



茄子は良品、B品、ハネに分けながら収穫しています。茄子に線が入っているものやお尻の部分の色が変わっているもの、大きすぎるものは「B品」として扱われ、市場へ出荷されています。傷があるもの、規格に足りていないものは「ハネ」として扱われ、農家さんによっては大きな袋に入れて1袋数十円で出荷されているそうです。

特長&栄養
コラム

わんつーさんの食材うんちく!



茄子ならではの栄養素

茄子は人参や玉ねぎなどの他の野菜に比べて、1000倍以上のコリンエステルという栄養素が含まれているようで、**血圧の改善やリラックス効果がある**ことが明らかになっています。また、茄子の皮には、ポリフェノールの1種である「ナスニン」という色素成分が含まれており、**生活習慣病や眼精疲労の予防**にも効果があるといわれています。

農業を通して 生きがいを創出

高知県安芸市にある「こうち絆ファーム」さんでは、農業分野で障がい者等の就労支援や生きがいづくりの場を生み出す「農福連携」の取り組みを実施しており、20代～60代の46名の方を雇用されています。中には安芸市外から来ている方も10名いらっしゃるそうです。

令和2年4月に事業所を立ち上げ、9月から茄子の栽培を開始しましたが、当時は利用者さんだけではなく職員も茄子の栽培が初めての方が多く、作業を覚えること、それを利用者さんに伝えることが大変だったそうです。現在では年間収穫量はおよそ80トンで、収穫量が多い

時期は朝6時頃から作業をされています。その日に収穫した茄子だけではなく、

20軒以上ある契約農家から袋詰め



依頼を受けているそうです。

利用者さんは自分で働き方を選ぶことができ、午前中から1日通している方もいれば、午後から来る方、週1日だけの方もいるそうで、茄子の生産や袋詰めなどを体験してもらい、自分がやりたいところで働いていただいているそうです。居場所を求めている方や働きたい方のスタート地点になりたいと考えているそうで、実際に卒業されて一般就労された方も6名いらっしゃいます。

こうち絆ファームの安岡さんは「今後もステップアップの最初の場所として何かを感じたり、きっかけづくりになったりするような場所であり続けたい」とおっしゃっていました。



Mサイズが75gで5本入り、Lサイズが90g以上で3本入りと決まっているようで、その大きさに合わせて袋詰めを行っています。収穫する際も、毎朝基準になる茄子の重さを測って、「これより小さい茄子は採らない」などと決めているそうです。



美しい大自然に囲まれた 県東部の中核都市

安芸市は、高知市から東へ約40kmの場所に位置する田園都市で、南は土佐湾に面し、北は四国山地を背にする美しい自然に囲まれた都市です。温室やビニールハウスなどを利用して栽培する施設園芸都市としては全国最大級で、化学肥料や農薬の使用を抑えた環境保全型農業に取り組んでおり、茄子や柚子、ちりめんじゃこの産地としても有名です。

安芸駅から徒歩20分圏内の平地には衣食住が揃っています。鉄道を境に南は市街地(商店、病院、職場、飲食、レジャー)、北は農作地帯で、豊かな自然を残しながら都市機能が集中していることから歩いて暮らせるエコな街とも言われている地域です。

近くの太平洋の海の幸、農耕地帯の農作物の幸、背後に迫る山の幸など、新鮮な食を楽しむことができます。



©高知県 ぐろしおくん #R040158



安芸市のシンボル 野良時計

家ごとに時計がなかった明治20年頃、地主であった畠中源馬氏が自分で時計組み立ての技術を身につけ、歯車から分銅までを手作りで作り上げた時計台です。当時野良仕事をしていた人たちは、この時計のおかげで時間を知ることが出来たそうです。現在この周辺では、夏にはヒマワリ、秋にはコスモスが咲き、フォトスポットとしても人気を集めています。



歴史のあるツツジの里「内原野公園」

約1万5千本のツツジが咲き乱れるこの公園は、毎年「つつじ祭り」が開催されます。公園内にある弁天池ではお祭りの期間中ボートの貸出が行われ、水上からもツツジを楽しむことができるそうです。この公園は藩政時代より遊園として整備され、その際に多くのツツジが植えられたと言われています。



自然が作り出した天然の海食洞「伊尾木洞」

周辺が海だった頃、波の浸食により出来た海食洞で、全長は40mほどあると言われています。その奥は渓谷に続いており、洞の壁には貝の化石が見られるところもあるそうです。天然記念物のシダ植物が自生し、神秘的な雰囲気醸し出しています。



当時の風情を残す町並み「土居廓中」 どいかちゅう

安芸城跡周辺の土居廓中には、土用竹やウバメガシの生垣があり、いざという時に弓矢として使うため植えられたと言われています。また、割れ瓦を積み重ねた練り塀もあり、多くは幕末から近代中期にかけて造られたそうで、当時の武家屋敷の面影を見ることができます。



海沿いを走る 「ごめん・なはり線」

高知県東部の南国市と奈半利町を海沿いに走る土佐くろしお鉄道・阿佐線の愛称で、日本最後のローカル新線として平成14年に開通しました。列車からは土佐湾を望むことができ、21駅全てにオリジナルキャラクターが存在しています。



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!

9月号のおたより募集 夏の思い出

娘と息子が共に小学生の時の思い出です。フルタイムで勤務の私は、我が子の「夏休みの過ごし方」が心配であり、苦勞でもありました。40日間ですもの。考え抜いた私は、月～金を以下の方法で乗り切りました。

- ①午前中は宿題をする ②母の手作り弁当を食べる ③自分の貴重な昼休みに子どもを迎えに行き市営プールに送り届ける ④夕方、仕事帰りにプールに迎えに行き自宅へ帰る。

メリットは市営なので無料。毎日利用しても無料(笑)帰りの車中では、監視員のお兄さんと遊んだ事や時にはジュースをおごってもらった事などを楽しそうに話してくれました。懐かしい思い出です。「若いって凄いなあ…」と自分に賞賛?感心?嫉妬?している高齢者の私です。

埼玉県所沢市 老婆御前さん

俳句・川柳・短歌

弁当をワン・ツウ・スリー
リサイクル
配達がワン・ツウ・スリー
変わります
配達にワン・ツウ・スリー
有難う

福島県福島市
安倍邦雄さん

雨の中
バイク止まりて若き人の
明るい声と弁当とどく

東京都国立市
高嶋はじめさん

紅茶の
香り豊かに
日の初め

福岡県筑紫野市
矢野隆生さん

秋暑し
誕生日祝ぐ
長寿箸

富山県富山市
清水禎子さん

子供の日
柏餅のせ宅食便
老いの二人の
端午の節句

神奈川県厚木市
渡辺笑子さん

今日なにか
ふた開けのぞく
舌つづみ

静岡県静岡市
酒井静子さん



府中店 神藤安佐子さん



茨木店 川上ゆかりさん



各務原店 松尾重勝さん



神戸中央区店 高瀬春樹さん



北総店 篠原さん



沼津三島店 小柳蔵さん



市原店 今関一郎・和さん



浜松東店 青田良美さん



北総店 鈴木千代子さん



茨木店 中野重子さん



利尻島店 山本千草さん

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・己書ぬりえなど
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。

今月のおたより募集

テーマ 好きな「梅」料理

梅雨は諸説ありますが「梅の実のなる時期に降る雨」という意味もあるそうです。
梅干しも美味しいですが梅肉を使ったお料理も美味しいですね。皆さまからのお便り、イラストなどをお待ちしております。

本紙に随時、掲載させていただきます

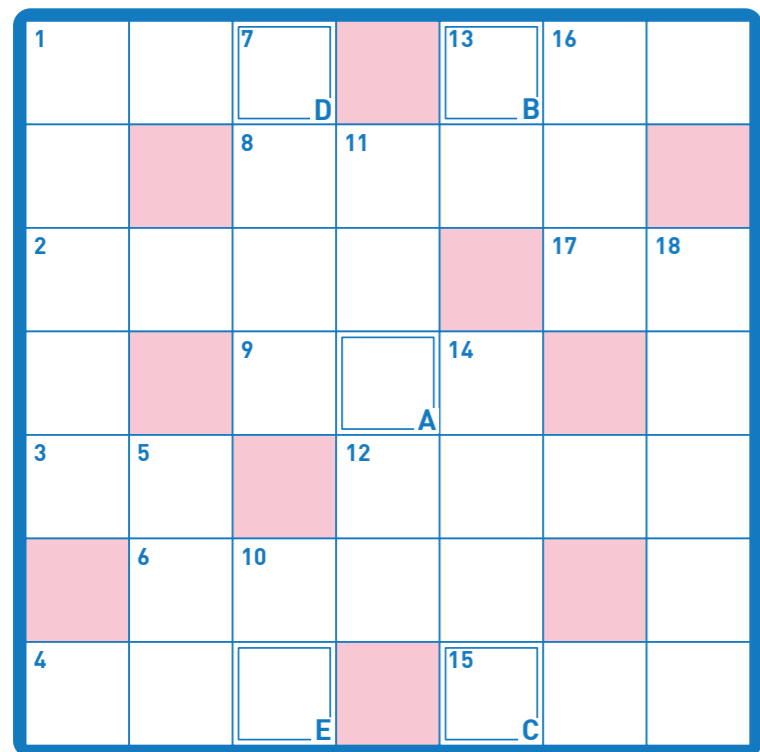
クロスワード パズル

vol. 11

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 懐かしのメニュー



答え



🔑 目コのカギ

- ① —は—の風が吹く
- ② —不出の物は持ちだしてはいけません
- ③ 自動— 回転— —マット
- ④ 花をいけます
- ⑥ 緑色のソーダ水にアイス。—ソーダは特別な飲み物でした
- ⑧ 「何かヘンだな」と—を覚える
- ⑨ —味噌 —汁粉
- ⑫ 海に行くのは臨海学校、山に行くのは—学校
- ⑬ —チップスが日本でおなじみのお菓子になったのは昭和30年代後半から
- ⑮ ホワイト—で梅酒を漬けました
- ⑰ エッフェル 五重

先月号の答え オデカケ



- ⑱ 赤いタコさん—は昭和のお弁当のおかずの定番かな
- ⑰ キャンプで張ります
- ⑮ 王様が被っています
- ⑬ うっかりミス。—をやっちゃった
- ⑪ ぶどう酒の醸造所
- ⑩ 銭の10分の1
- ⑦ よその国に関すること。—貿易、—政策
- ⑤ 眠いとでちゃう
- ① プリンの上にサクランボ、果物もたっぷり。プリン—は特別なおやつでした

🔑 タテのカギ

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



雨が降っても笑顔の花を
咲かせましょう

ご投稿いただいた方の中から 抽選で1名様に6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。

プレゼント応募締切
6/30 金 まで

ご馳走の日のお食事

16日

霧島黒豚と長芋の黒酢酢豚弁当



6月のご馳走の日のお食事は、「霧島黒豚と長芋の黒酢酢豚弁当」をご用意しました。
 「霧島黒豚」は自然豊かな霧島山麓の黒豚専用農場でストレスがかからないように育てられ、
 配合飼料にもこだわることで良質な肉の旨味・甘味が味わえる豚肉です。
 ブランド豚である宮崎県産の霧島黒豚に、
 長芋、赤ピーマン、黄ピーマンを合わせ、彩り豊かな酢豚に仕上げました。
 黒酢ダレには香川県産の白桃をピューレにして加えることで、深みのある味わいとなっています。

[エネルギー]526kcal [たんぱく質]17.1g [食塩相当量]2.3g



ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え

程よく食感を残した千切りザーサイに蒸し鶏を合わせ、コクのある塩ダレと和えた一品です。



人参しりしり

千切りの人参に、スクランブルエッグ・ツナを合わせました。醤油・砂糖などで少し甘めに味付けし、ごま油とすり白ごまを入れることで風味良く仕上げました。



豆サラダ

大豆、枝豆、レッドキドニーをドレッシングで和えました。人参を入れることで彩り良く仕上げられています。

ごはん



おくらと湯葉のお浸し

薄切りにしたおくらと湯葉を出汁を効かせたダレで和えたお浸しです。



刻みたくあん

大根を1ヵ月以上塩押しすることで、大根の旨味を引き出しています。食べやすいように千切りカットにしました。



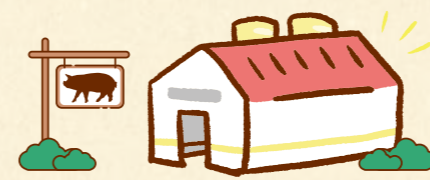
こだわり食材を使ったお弁当のおかずをご紹介します

献立ピックアップ

16日 霧島黒豚と長芋の黒酢酢豚弁当

黒豚と白豚の違いとは？

黒豚と一般的にスーパーなどで売られている白豚の一番の違いは飼育期間の長さが挙げられます。白豚の飼育期間は6か月程度なのに対して黒豚の飼育期間は8か月で、2か月ほど長く飼育されています。黒豚は細やかな筋肉繊維を持っており、2か月ほど長く飼育することで引き締まった筋肉質な肉質に変化するそうです。筋肉繊維が細いと食べたときに歯切れが良く、やわらかいと言われています。他にも、豚肉特有の臭みも少ないことや、脂がさっぱりとしていることから人気を集めています。



肉類の中でも特に豊富なビタミンB群

豚肉はビタミンB群を豊富に含み、中でも特に多い栄養素がビタミンB1です。ビタミンB1はご飯やパンなどの糖質を体内で燃やしてエネルギーへ変えるために必要な栄養素で、鶏肉や牛肉などの他の肉類と比べても、5~10倍のビタミンB1を含んでいると言われています。また、ビタミンB群は疲労回復に効果があると言われていますが、他にも「カルノシン」と呼ばれる疲労回復効果のあるアミノ酸の一種も含まれています。カルノシンは食肉に豊富に含まれており、老化予防や生活習慣病予防の効果があると言われています。



黒豚の定義

イギリスのバークシャー地方を原産とする豚の品種を「バークシャー種」といい、国産・外国産問わずバークシャー純粋種の豚肉のみを「黒豚」と表示できると定められています。今回使用する「霧島黒豚」は、宮崎県霧島連山の雄大な自然環境に囲まれて育つバークシャー種で、独自に開発された専用飼料を与え、日本最大級の黒豚専用農場で出荷までに多くの手間暇をかけ、霧島黒豚特有の「甘みのある旨さ」「美味しい脂肪」が作られています。

霧島黒豚を酢豚にしてお届け

今月のご馳走の日のお食事は、ブランド豚である宮崎県産の「霧島黒豚」を使用した酢豚をご用意いたしました。香川県産の白桃をピューレにして加えることで、深みのある味の黒酢で仕上げています。具材の長芋、赤ピーマン、黄ピーマンともよく合う味付けになっており、彩りも綺麗な一品です。お酢にはクエン酸が含まれており、豚肉と同じように疲労回復効果があると言われています。この機会にぜひお召し上がりください。





6

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
5月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	7月1	2



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



1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。



6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。



©高知県くろしおくん #R040158



13日
🌙

22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。

丼メニュー



カツ丼

[エネルギー] 526 kcal
[食塩相当量] 2.6 g



豚プルコギ丼

[エネルギー] 451 kcal
[食塩相当量] 2.3 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。
※丼メニューの価格は594円(税込)です。

1週目

2023年 6月

	昼食	夕食
1 (木)	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 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● うずら豆 ● 胡瓜とアカモクの酢の物★ ● ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.2g ★【地産外商】新潟県佐渡島産のアカモクを使用	いわしかつお節煮 🌙 付)人参煮 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ささがききんぴらごぼう ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.8g
2 (金)	ふんわりカニ玉 ☀️ ● ささげのお浸し ● 高野豆腐の含め煮 ● 一口照り焼きチキン ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.7g	豚肉の葱塩ソース 🌙 ● おかず豆 ● 大葉入り豆腐団子 ● わさび菜おひたし ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.0g
3 (土)	チキンカツ ☀️ ● 干し海老入り卵の花 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● おくらのおかか和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g	めばる白醤油風味焼き 🌙 付)味付いんげん ● ジャンボ肉だんご ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 花斗六豆 ● 赤ずいきの酢の物 ● わかめごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 2.6g
4 (日)	銀ひらす照焼き ☀️ 付)花形人参 ● ポテトサラダ ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 小松菜のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.4g	豚肉とがんもの含め煮 🌙 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 厚焼き玉子(関東風) ● 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] 474kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
5 (月)	金平入り鶏つくね 付)ナポリタン ●切干大根 ●ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ●ツナマヨコーン ●広島菜漬 ●ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.1g	ホッケみりん焼き 付)れんこんの甘酢漬 ●豆ひじき ●高野豆腐と野菜の煮物 ●おくらの胡麻和え ●胡瓜の生姜漬 ●ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.9g
6 (火)	ぶり煮付け 付)味付いんげん ●さつま芋煮 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●チンゲン菜と人参のお浸し ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.8g	メンチカツ ●小松菜の和え物 ●キャベツのコンソメ煮 ●かにかまサラダ ●おかか佃煮★ ●ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.3g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用
7 (水)	豚肉と野菜のガーリック風味 ●マカロニのクリーム煮 ●チキンボールのトマトソース ●いんげんのピーナッツ和え ●しば漬 ●ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.4g	さば塩焼 付)花形人参 ●豆乳入りしっとり卵の花 ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●小豆煮 ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.0g
8 (木)	あじみりん焼き 付)れんこんの甘酢漬 ●大根のそぼろあん ●がんと野菜の含め煮 ●おくらと湯葉のお浸し ●赤かぶ漬 ●ごはん [エネルギー] 431kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.5g	豚すき煮 ●コールスローサラダ ●鶏さつま揚げ ●ほうれん草のごま和え ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.1g
9 (金)	鶏ささみチーズカツ ●ツナの梅風味パスタ ●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] 533kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.0g	麻婆豆腐 ●しゅうまい ●肉入り野菜炒め ●大豆ちりめん ●広島菜漬 ●ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.9g
10 (土)	いわし紀州煮 付)花形人参 ●ひじき煮 ●畑のお肉の旨煮 ●ごぼうサラダ ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●蓮根そぼろ ●ポテトとウインナー ●チンゲン菜と人参のお浸し ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.2g
11 (日)	鶏肉としろ菜の旨煮 ●豆サラダ ●出汁巻き玉子 ●おくらのおかか和え ●白菜漬 ●ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.1g	カレーの唐揚げ ●焼きそば ●花野菜のポトフ ●いんげんのピーナッツ和え ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
12 (月)	さば煮付け 付)味付いんげん ●ミートボール(柚子おろし) ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●若布と干し海老の当座煮 ●胡瓜漬 ●ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.0g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ●マカロニと卵のサラダ ●ラタトゥイユ ●枝豆とコーンの洋風煮 ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.3g
13 (火)	厚揚げとそぼろの彩り炒め ●豆乳入りしっとり卵の花 ●蒸し鶏の胡麻だれ和え ●人参しりしり ●広島菜漬 ●ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g	あじ西京焼き 付)花形人参 ●切干大根 ●大葉入り豆腐団子 ●キャベツのマリネ ●鳴門産細切りわかめ煮★ ●ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.7g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用
14 (水)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ●お豆と昆布の煮物 ●茄子と挽肉の味噌炒め ●わさび菜おひたし ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.3g	豚肉のトマトソース ●ポテトサラダ ●高野豆腐の含め煮 ●ツナとほうれん草の和え物 ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.6g
15 (木)	鶏ごぼうフライ ●ハムマカロニサラダ ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●五目厚焼き玉子 ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g	スケソウダラ煮付け 付)味付いんげん ●ミートボール(オニオンソース) ●畑のお肉とキャベツの味噌炒め ●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] 443kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.1g
16 (金)	メバル塩焼き 付)チンゲン菜のお浸し ●ひじき煮 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●花斗六豆 ●胡瓜の生姜漬 ●ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.9g	霧島黒豚と長芋の黒酢豚弁当 +ご馳走の日+ 内容はP.11をご覧ください 
17 (土)	炭火焼き鳥 ●コールスローサラダ ●茄子のトマトソース ●大豆ちりめん ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.7g	さば味噌煮 付)花形人参 ●玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ●豆腐と野菜のそぼろあん ●ほうれん草のごま和え ●しば漬 ●ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g
18 (日)	にしん甘辛煮 付)味付いんげん ●小松菜の和え物 ●ささみフライ(梅入り) ●ささがききんぴらごぼう ●赤かぶ漬 ●ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ●干し海老入り卵の花 ●野菜とウインナーの炒め物 ●かにかま入り玉子 ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.0g

4週目

2023年 6月

	昼食	夕食
19 (月)	豚肉とがんもの含め煮 ● おかず豆 ● あおさり玉子焼き ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ひじきごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.7g	カジキカツ ● さつまいもの甘煮 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.4g
20 (火)	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ● しゅうまい ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.4g	豚肉の生姜風味 ● マカロニのクリーム煮 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● うずら豆 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g
21 (水)	若鶏から揚げ 付)キャベツと人参の炒め ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● ポテトとウインナー ● 黒豆 ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.8g	ふんわりカニ玉 ● ミートボール(柚子おろし) ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● おくらのおかか和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.4g
22 (木)	さば塩焼 付)味付いんげん ● 切干大根 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 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] 526kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g	チキンと野菜のガーリック風味 ● 焼きそば ● 五目揚げ豆腐 ● 花斗六豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.2g
23 (金)	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ポテトサラダ ● キャベツのコンソメ煮 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.5g	銀ひらす照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 畑のお肉の旨煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.5g
24 (土)	マスの漬け焼き 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g	大葉香るささみカツ ● お豆と昆布の煮物 ● がんもと野菜の含め煮 ● 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] 579kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.0g
25 (日)	鶏肉のチーズクリームソース ● コールスローサラダ ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 小豆煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g	メバル煮付け 付)味付いんげん ● ひじき煮 ● チキンボールのトマトソース ● ごぼうサラダ ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.2g

5週目

2023年 6月

	昼食	夕食
26 (月)	プレーンオムレツ (ミートソース) ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 鶏さつま揚げ ● いんげんのピーナッツ和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.8g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● ツナの梅風味パスタ ● 高野豆腐の含め煮 ● わさび菜おひたし ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.1g
27 (火)	牛すき焼き風コロッケ ● 干し海老入り卵の花 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ツナマヨコーン ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 596kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● 大根のそぼろあん ● 出汁巻き玉子 ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 565kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.2g
28 (水)	あじ塩焼き 付)味付いんげん ● ミートボール(オニオンソース) ● 畑のお肉の旨煮 ● 野菜のマリネ ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 1.5g	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ● マカロニと果物のサラダ ● キャベツのコンソメ煮 ● 人参しりしり ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.0g
29 (木)	豚肉のトマトソース ● ツナの梅風味パスタ ● ポテトとウインナー ● 一口照り焼きチキン ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g	いかフライ ● 豆サラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.1g
30 (金)	カツオ煮付け 付)花形人参 ● 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 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.3g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● 蓮根そぼろ ● ラタトゥイユ ● 小豆煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.7g



安芸高田店 ちえちゃんさん



尾張中央店 佐藤よし子さん



古河店 山室弘子さん



楽しかったです
安芸高田店 湯坂マツ子さん



ひさしぶりのぬりえ、楽しかったです
十日町店 遠田裕美子さん



81才になる私は良い物を得たと思っている
板橋店 黒田慧さん



宅配クック123のお弁当を月・水・金といた
だいております。美味しくいただけてます
大分店 岡田美和子さん



患者さんに送ってと言われ送りました。もっ
と新しいのを出して下さいと話しました
北総店 ベレーちゃんさん



退院して体は悪く、弁当はいただきありが
とうございます。よろしく願います
八王子東部・日野店 佐藤元昭さん



毎日暑い中宅配クック123には大変お世話
になりありがたいです。一人暮らしの私に
は毎月の「あははのぬりえ」が楽しみです。
93才になった今何時までも長く描き続け
ていけることを祈りつつ暮らしています。あ
りがとうございます
豊橋店 前田小夜子さん



見本を見た時出来るかな?と不安に感じまし
た。テレビで色塗りをよく見るので薄色を先
に下地に…見本に近い色を努力で塗りまし
た。だんだんそれらくなると楽しかったで
す。ありがとうございました
相生赤穂店 岡本イツコさん



おいしい宅配クック123のお弁当を楽しん
で食べております。また、何十年ぶりにぬり
えをしてとっても楽しい日々を過ごすことが
出来ました
高岡店 門野敏子さん



広島中央店 空尾朱美さん



広島中央店 沖田喜美子さん



広島中央店 笠岡あさ子さん



今後ともぬりえ応募してたくさん宅配クッ
ク123様のぬりえを塗りたいと思っている
78才の男です
浜松北店 岡本宏さん



江戸時代の様子を思い浮かべながら1人1人
色をつけていきました。指が震えるので色
エンピツは力が入りますので水彩にしました
高松中央店 地下セツ子さん



見本はどちらも夕焼空でしたが、こちらを
青空に致しました。85才、脳トレさせていた
だきました。ありがとうございました
安芸高田店 金子瑩子さん



すばらしい「応募作品」で楽しく描きまし
た。少しこまかく「虫メガネ」が必要などこ
ろも…!よろしくおねがいします
松戸店 本間美代子さん



毎日楽しみに待っています。いつもありが
とうございます!ぬりえ楽しみながら塗って
みました!
安中杉並木店 木村光雄さん



何時も宅配を美味しくいただいております。
ありがとうございます。配達人の皆様ご
苦労様です
練馬店 志賀秀春さん



難しく大変でした

上伊那店 宮下英子さん



色鉛筆が12色しかなかったので重ね塗り
がうまく出来なかった

倉敷中央店 石井正さん



ぬりえをお送りいただきありがとうございます
ました

西美濃・羽島店 松浦武さん



ちょっと“うすく”なってしまった。だけど、
どうかなあ~!

豊橋店 矢澤由起子さん



人物が多くて面倒だった。色も手持の数が
少なく思う色が出せなかった

山口店 あかりさん



小さいぬりえを楽しく塗りました。写真では
なく本物をおくれてうれしいです。またコン
テスト開催して下さい

上越店 保坂玲子さん



広島中央店 小林淳子さん



八幡西店 河野多鶴子さん



武蔵野店 松原照子さん



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



60年ぶりのぬりえ、楽しいですね。思わず夢中になってしまいました
平塚西店 久保田道子さん



いつもおじちゃんに美味しいお弁当ありがとうございます◎
桑名店 多湖朱里さん



ぬりえは初めてだけど、まあまあうまく塗れたと思います。これからもときどきあると思います
中津・豊前店 みっこちゃんさん



楽しい時間をありがとうございました。日本の時間帯より一せん明るくなってしまいました
佐賀店 北島久美子さん



今私は病気で入院中ですがひさしぶりに楽しい時間を過ごさせて頂きました。ありがとうございました
瀬戸店 山田和美さん



常においしく食べております
大阪淀川店 ノッポさん



人物の色分けが大変でした
上伊那店 小松晃さん



私は92才です
安芸高田店 巢守敦子さん



何時も食べやすいように考えて料理して下さり、ありがたく思っています。ぬりえは手本通りは出来ませんでしたが若くなったような気がして面白かったです
安中杉並木店 金井みどりさん



色が付いていくうちに楽しく、ウキウキして来ます。出来上がったのを見ると、がんばったね、きれいに色が付いたね。自分をほめてやりたい
西美濃・羽島店 ひまわりさん



貴社の昼夜食を利用してから6ヶ月になります。昨年女房をなくし5キロも痩せ途方に暮れていました。食事は大切なのだと身に染みました
越谷店 齋藤行宏さん



津店 デイサービス風 藤川ひさのさん



秩父店 笠原尚さん



古河店 富田和子さん



水彩より難しかった
郡山店 江藤文生さん



ありがとう!!
木更津君津店 大和田のおばあちゃんさん



いつもおいしくいただいております
水戸店 おかめさん



細かいけど時代を想わせる風景を楽しみました
朝霞・和光店 大熊和子さん



いつも配達おつかれさます。ありがとうございます
相模原店 中島茂さん



どんな弁当なのかと宅配弁当が来るのを楽しみにしています
高岡店 池田昌成さん



ぬりえは4、5才ぐらいからした事がなかったので、とてもよかったです。これからもあればと思います
中津・豊前店 みっこちゃんさん



ぬりえ大変でしたが何とか塗れましたので送らせていただきます。お弁当美味しく全部いただいております
浜松北店 山口りょう子さん



見本を拝見した時は出来るかな?と不安に感じました。テレビの色塗りをよく見るので薄色を先に下地に塗り、見本に近い色を努力で塗りました。だんだんそれらしくなると楽しかったです。ありがとうございました
相生赤穂店 岡本イツコさん



苦小牧店 忠鉢豊さん



たのしかったです。ありがとうございました
上越店 岩崎昭子さん



楽しいぬりえありがとうございました
板橋店 ムズコちゃんさん



いつもお弁当ありがとうございます。ぬりえ、大変でしたががんばりました
江戸川店 高寄信雄さん



お母さんを思って塗りました。とても難しかったです
松山東温店 SHARARAさん



夢中になり楽しかったです。ひさしぶりに色エンピツを持ちました
中野店 大島正昭さん



古い使いかけの絵具鉛筆を使いました。85才、脳トレさせていただきました。ありがとうございました

安芸高田店 金子瑩子さん



配達してくれるスタッフの皆様 感じのいい人ばかりで毎日楽しみにしています！ぬりえ楽しかったです！

安中杉並木店 木村光雄さん



孫の小さい時、使った色鉛筆で始めたぬりえ。宅配クック123のおかげで、美味しいお弁当をいただき、今では楽しみにしています。ありがとうございます

北総店 篠塚幸子さん



とてもよかったです。これからもいろんなぬりえがあったらいいと思います

高岡店 太知路代さん



今年11月で94才になります。毎日少しずつですが楽しくぬりえをする事ができました

京都西店 村山秋枝さん



お弁当美味しくいただいております。これからもよろしくお願いたします

函館店 佐藤幸子さん



越谷店 筑紫薫さん



津店 デイサービス風 藤川ひさのさん



豊中店 宮脇勇さん



楽しかったです

志太店 内藤美智子さん



楽しかったよ

富士店 はるみさん



84才のチャコチャンが80才若返って楽しいひとときをもたせていただきました

横須賀店 チャコチャンさん



桑名店 NS,Sさん



佐世保店 松本清美さん

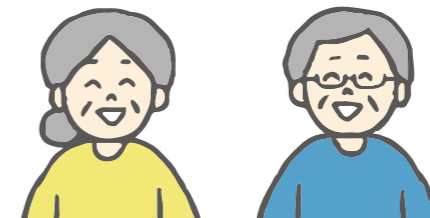


亀岡店 橋本道子さん

貸本はじめました

ご利用者様からの

ありがとう



日頃から宅配クックワン・ツウ・スリーをご利用いただいている全国約10万人のお客様へアンケートを実施。

15,000通を超える多くのお便りをお寄せいただきました。

そしてこの度その素敵なエピソードの数々をまとめて本にしました。

貸出ご希望の方は各店舗スタッフにご連絡ください。



貸出ご希望の方は
スタッフにご連絡ください