

抽選で毎月200名様に

オリジナル!

簡単ちぎり絵キット プレゼント!

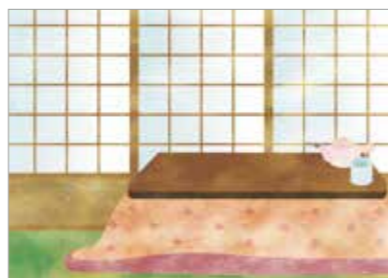
みかんパーツと小物パーツを置いて紙面を彩りましょう。

今月は
みかん

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

2022年
11月30日(水)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。(2022年12月中旬発送予定)

●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

2022年11月 Vol.103

発行/株式会社ニッポンライフイベント 〒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/アールフォーエイト株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2022
11
vol.103

特集

ひとつひとつ丁寧に
心を込めて届ける古河店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

宅配クック123を起業した

きっかけと想いについて①

断ることが出来なかった 宅配クック123の0号店

以前にも本誌でお話したことがある宅配クック123の成り立ちについてですが、現在ご愛読の皆様にもお伝えしたいと思い、2か月にわたってお話させていただきます。

今から23年程前、大阪市内に存在していた宅配クック123の0号店。一般的なお弁当店として稼働していた0号店は1999年末をもって閉店が決まっていました。

当時、退院時に病院から紹介され0号店を利用していたご高齢者の中には、お弁当の配食が開始される前は、5個入りのあんぱんを数日に分けて食べていた方や、食べきれなくても配達料が無料になるように、大衆食堂に毎回1,000円以上の出前を注文していた方もいました。そのため、お客様に年末で

0号店閉店の案内をするとき、その方々の今後のお食事のことを想像すると、どうしても配食を「断ることが出来なかった」のです。その後、配食が必要なご高齢の方々のみをお客様として残し、一般向けのお弁当店は閉店し、全国初の高齢者専門宅配弁当店として宅配クック123が誕生しました。



お客様の様子を目にして

当時、0号店はまだ日替わりメニューの無い一般的なお弁当店でしたので、お客様が自分で選んだお弁当と指定された量のご飯を配達していました。ある



日の夕方、体調が悪いようで床に伏されており、配達した弁当をそのまま冷蔵庫に入れて帰って欲しいと頼まれました。冷蔵庫のドアを開けると、タッパーやサランラップに包まれた食べ残しの物が上から下の段までぎっしりと整理もされず、散らかすように積まれてあるのを見つけました。何をどの順番でしまわれたのかも全く分からない程の酷い有様でした。台所には出されていないゴミ袋が山積みされていて異臭が漂っていました。

その様子を目撃してからは、大袈裟ではなく「お客様の好きな物を好きなだけ」を連日お届けする事が恐怖でしか



なくなったのです。

その時にお弁当は自由に選んでもらうのではなく、日替わりにしようと思いましたが、好きなお弁当を選べない代わりに1度で食べ切れる量にして、栄養のバランスを整えたものにしようと思いました。当時気付いたことの1つに、ご高齢になると「食べたい物」と「食べられる物」が徐々に変わっていくことがあります。上記のお客様も年々そのようになっていきました。

食べ物でお客様の寿命自体は延ばせなかったとしても、食べ物でお客様が健康である時間は延ばせると思っています。「お節介」という昔からの便利な言葉もありますので、一般弁当店のように好きな物を好きなだけ選べず不自由かも知れませんが、屋号通り「向こう三軒両隣の隣人」として「お節介」させていただきたいと思っています。

12月号に続く…

fin

全国のお店めぐり



ひとつひとつ丁寧に
心を込めて届ける古河店

※ハロウィンのため仮装しております



古河店の特徴

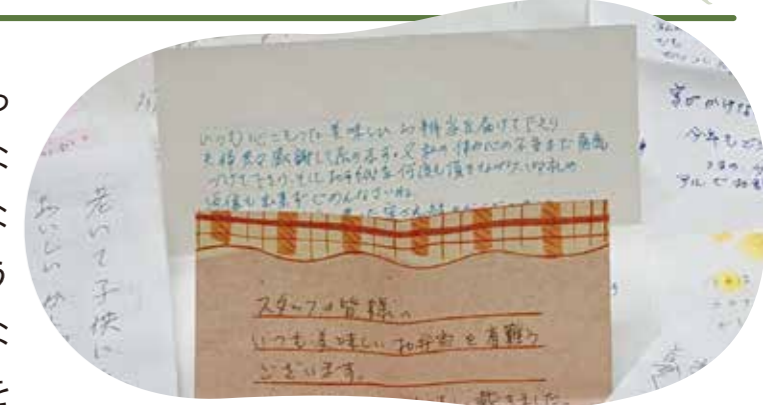
古河店の店長は元々パートとして働いていましたが、日々の積み重ねの中で食を通して多くの人と関わっていくうちに、「我以外全て師なり」と「丁寧に生きる」ということを教わりました。何事にも様々なドラマがあり、それらは感動の連続だったそうです。そんな日々を継続していくうちに店長に任命されました。現在は社員を含む19名、20歳から68歳という幅広い年代のスタッフと共に古河店を運営しております。



多くのスタッフが働く中で、月1回～2回のミーティングや、掲示板メモを活用して各配達コースの情報共有など、スタッフ間でのコミュニケーションを大切にしております。また、スタッフ全員が認知症サポーター養成講座を受講し、「オレンジリング」と呼ばれるリストバンドを取得。これは認知症の人や家族を温かく見守る・支援するというしるしであり、認知症カフェや介護支援講座へ参加するなど、日々多くのことを学んでいるそうです。

店舗独自のアイデアがたくさん

古河店では、栃木市のエリアにまで配達に行っており、場所によっては田んぼの中の一軒家などに住んでいる方もいらっしゃいます。そんな中、1人でも多くのお客様に喜んでいただけるように、店舗新聞を作成したり、ぬり絵・なぞなぞなどをお客様に出したり、店舗独自の取り組みをしております。お客様のことを想った取り組みをしているからこそ、お手紙をいただくことや感動のエピソードが生まれることもあるそうです。ある日、3世代農家のおばあちゃんへのお食事を頼まれ、配達を開始しました。最初は嫌がっていたそうでお嫁さんやお孫さんも困っていましたが、「おばあちゃんのためにみんながお弁当を選んだんだよ。85歳からの生はご褒美なんだから、ちゃんと受け取ろう」とお話ししたら、笑顔で受け取って



れるようになりました。それから1年以上経過したあと「スーパーで顔を合わせた農家のお嫁さんから話を聞いた」というご婦人がお店にやってきました。スタッフの明るい声や駐車への配慮、小さなことでも報告してくれるなど、たくさん褒めていたそうで、ご婦人も気になったそうです。1年以上経ってもお嫁さんが覚えていてくれたこと、知り合いではない方にも話をしてくれたことに、店長も感動したとのこと。お客様に愛されている古河店は、これからも「頼んで良かったと心から喜ばれるお弁当やさん」になれるよう日々の活動に取り組んでいます。



店長からのメッセージ

利用者様にもドラマがあるように、スタッフにもドラマがあります。ただのお弁当ではなく、厨房、配達員にも「想い」があります。想いのスパイスのきいた【心をつなぐお弁当】でありたいです。

地元の老舗店をご案内

大橋醤油店



江戸時代末期(1845年)創業。同時代に製造された杉の木桶を使い、代々受け継がれてきた手法で1年かけてじっくりと天然醸造されています。画像の「昔しょうゆ」は生しょうゆに、新たな「麴」を加えて2年間再発酵。塩分控えめながらしっかりとした風味のある醤油です。

住所 〒306-0126
茨城県古河市諸川2564

電話番号 0280-76-0002

営業時間 8:00～17:00(平日) 10:00～17:00(土日祝祭日)

※営業時間は変更される場合があります。

ふるさとめぐり

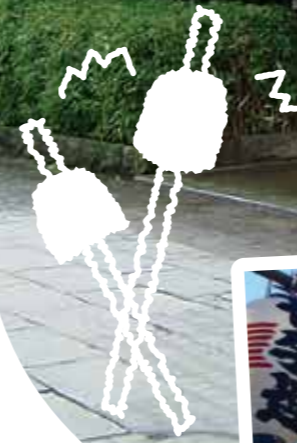
郷土編

茨城県
古河市

関東平野の真ん中 温暖で自然豊かな 暮らしやすい地域

関東平野のほぼ中央、茨城県の西端に位置する古河市は、西側が埼玉県・北側が栃木県に隣接しています。さいたま市や宇都宮市、東京都の上野駅や池袋駅にもアクセスしやすい地域ですが、江戸時代には城下町・宿場町として栄えていました。美しい自然や貴重な文化財、自慢の特産品などの魅力がたくさんあり、今も歴史を感じさせる趣のある街並みが広がっています。

古河市は関東の内陸部にありながら、雪に縁がある地域です。古河藩主の土井利位が20年にわたり観察した雪の結晶を「雪華」と名づけ、その成果を「雪華図説」として発表したことが由来とされています。他にも、古河にゆかりのある小説家や詩人の資料などを展示した古河文学館や古河城出城跡に開館した古河歴史博物館など貴重な建物が多く建設されています。



関東の奇祭! 古河提灯竿もみまつり

提灯竿もみまつりは、20メートル近い竹竿の先につけた提灯を激しく揉み合いながら、相手の提灯の火を消し合う祭りです。江戸時代古河藩領であった野木神社の神官が、神領の末社めぐりを終えて12月に帰社するのを、提灯を持った人たちが出迎えていました。その際、寒さをしのぐために身体を揉み合ったのが始まりとされています。



日本最大級の遊水地 「渡良瀬遊水地 谷中湖」

渡良瀬遊水地は、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県の4県の県境にまたがる日本最大級の遊水地で、2012年にラムサール条約湿地にも登録されています。



日本一の花桃の里「古河桃まつり」

古河桃まつりは江戸時代に古河藩主・土井利勝が、領地に桃を植えさせたことが由来とされています。開催地である古河公方公園には5種類の花桃があり、桃林は鮮やかなピンク色で染まります。

全国最大級の打ち上げ数と三尺玉 「古河花火大会」

古河花火大会は20,000発の花火を打ち上げており、2発だけ打ち上げられる最大花火の三尺玉は高さ600m、直径650mで、迫力のある花火を見ることができます。



1年かけ丹精込めて育てた菊花 「古河菊まつり」

菊まつりでは趣向を凝らした1800鉢の菊花を見ることができます。特に、シンボリック存在である五重塔や多数の菊でかたどられた筑波山は必見です。

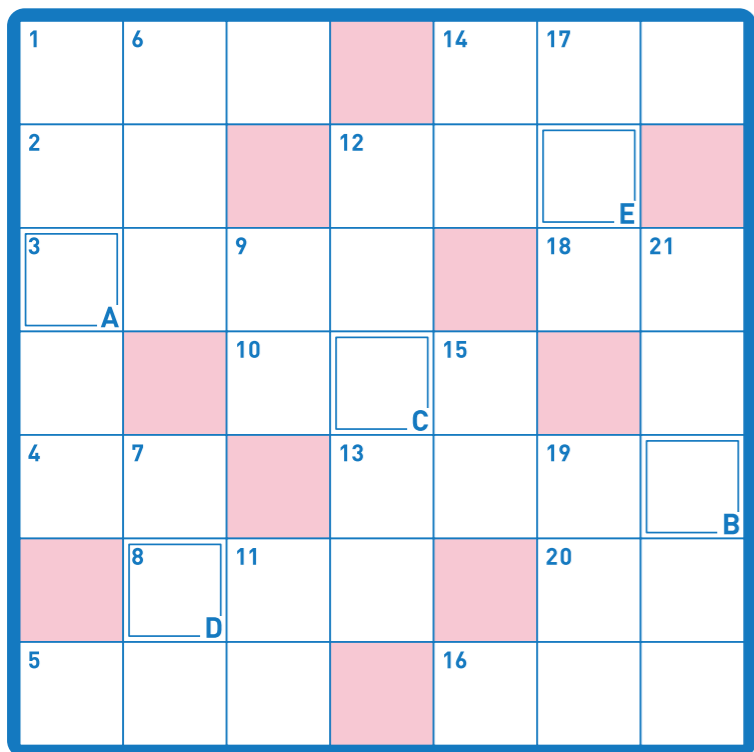
クロスワード パズル

vol. 04

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 秋の味覚をとりいれる



答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

🔦 **ヨコ** のカギ

- 1 武将などに扮した人が練り歩く——行列を行うお祭りもあります
- 2 カトレアやエビネは——科の植物
- 3 ポーナスのことです
- 4 屋台で売っている——焼きやたこ焼きもお祭りの楽しみの一つですね
- 5 長崎や博多や唐津で行われる秋祭り。唐津——は11月2日～4日に開催されます
- 8 徳川家の——は三葉葵
- 10 稲刈りの3～4カ月前にします。稲を苗代から移します
- 12 約束の時間に遅れちゃった
- 13 「村の——の神様の～」は唱歌「村祭」の歌い出し
- 14 お祭りのお——で笛を担当しています
- 16 ——雨 ——予報 上——
- 18 ご飯のちょっと乱暴な言い方
- 20 お祭りの夜店でキツネのお——を買いました

先月号の答え **ダザイオサム**



- 21 中学生から高校生ぐらいのもの、もの思っお年頃を建てました
- 19 ——を平らに整備してからお祭りのやぐらをつとめ。——柄、お酒はのめないんです
- 17 ——もゆかりも無い
- 15 宝石を入れるためのものもあります
- 14 ——
- 12 お祭りの夜を照らします
- 11 あべかわ —— あんころ ——
- 9 替え —— いろは —— 合戦
- 7 大胆に思い切って何かをする。勇猛 ——
- 6 おみこしのことです。神輿と書きます
- 1 地元の人たちでする素朴な演劇。お祭りで行われることもありますね

🔦 **タテ** のカギ

己書心伝

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塗っていただき、作品を完成させてくださいね。
色えんぴつで塗っていただいても素敵に仕上がります。



完成イメージ



ご投稿いただいた方の中から

抽選で1名様に11月号の己書原画をプレゼント

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

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

11/30 水 まで

ご馳走の日のお食事

29日



黒毛和牛と黒豚のハンバーグ弁当



11月のご馳走の日のお食事は「黒毛和牛と黒豚のハンバーグ弁当」をご用意いたしました。

黒毛和牛と黒豚を贅沢に使用したハンバーグです。

黒毛和牛は牛もも肉のみを使用して肉感をアップしています。

醤油味をベースに炒め玉ねぎ、生姜、にんにくの香味豊かな和風ソースを合わせました。

[エネルギー]558kcal [たんぱく質]17.3g [食塩相当量]2.5g



ラタトゥイユ

色とりどりの野菜を使ったラタトゥイユです。にんにく、ベーコン、玉ねぎを炒めてから調味することで、味に深みとコクを出しています。



たらこポテトサラダ

じゃが芋をたらこマヨネーズで和えた一品です。全体を薄いピンク色に仕上げ、華やかな見た目になりました。

ごはん



スクランブルエッグ (人参)

しっとりとした食べやすい食感のスクランブルエッグに、細かめにカットした人参を散りばめることで、彩り豊かに仕上げました。



白菜漬け

白菜をあっさりとした醤油味の浅漬けに仕上げました。



小松菜とちくわの煮浸し

小松菜にちくわを合わせた煮浸しです。小松菜は食べやすいように小さいサイズのものを使用し、やわらかくなるようにポイルしています。

献立ピックアップ

7日

久米島産紅芋のうむくじボール

沖縄の郷土料理 うむくじ天ぷら

沖縄には「うむくじ天ぷら」という郷土料理があります。今はあまり作っていないようですが、明治頃から沖縄県ではキャッサバ芋の栽培をしており、戦時中から戦後の食糧不足時に重宝されたそうです。このキャッサバ芋のでんぷんに、さつま芋と砂糖を練り合わせて揚げたものが「うむくじ天ぷら」の始まりと言われています。「うむくじ天ぷら」に明確な定義は無いようですが、「うむくじ」は「芋くず」がなまった呼び方で、芋くずとはさつま芋やキャッサバ芋のでんぷんのこと。芋くずを入れることでモチモチとした食感が特徴の料理になります。



久米島産紅芋のうむくじボール



紅芋は沖縄県での栽培が多く、うむくじボールでは「ちゅら恋紅」という品種を使用しています。沖縄ではかんしょ(さつま芋、紅芋など)を主食としていた時代もあり、ケーキやお菓子が無い時代には砂糖と一緒に煮ておやつとして食べられていたそうです。害虫の流出防止のため「生のまま」持ち出すことができない紅芋は、ペーストやパウダー、お菓子などの加工品として県外でも食べられています。

沖縄の野菜ならではの特徴

沖縄の野菜には、抗酸化物質が多く含まれているという研究結果があります。その理由は、陽射しの強い沖縄では、野菜自身が抗酸化物質を増やすことで紫外線から身を守っているからだそうです。紅芋の特徴である紫色も、抗酸化作用が高いポリフェノールの一種であるアントシアニン系の色素です。



硬化や視覚機能改善に効果があると言われており、サプリメントなどにも使用されています。

うむくじ天ぷらをアレンジした「うむくじボール」

沖縄の郷土料理である「うむくじ天ぷら」をアレンジし、形を丸くして揚げた「うむくじボール」は、おやつ感覚でお召上がりいただけるような一品です。もちもちとした食感だけではなく、少量の塩を加えることで紅芋の甘味をより感じるすることができます。一口食べた時の紅芋の鮮やかな紫色は、目でも楽しむことができるように仕立てていますので、この機会にぜひご賞味ください。





11

2022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
10月 31 	1 ☀️ 和風おろしソースハンバーグ 🌙 白糸だらの照焼き	2 ☀️ さば煮付け 🌙 厚揚げとそぼろの彩り炒め
7 ☀️ 若鶏の塩焼き 🌙 ホッケみりん焼き	8 ☀️ いわしかつお節煮 🌙 大葉香るささみカツ	9 ☀️ プレーンオムレツ(ミートソース) 🌙 あじ塩焼き
14 ☀️ 白糸だら煮付 🌙 ふんわり豆腐ハンバーグ	15 ☀️ 鶏肉のみぞれ煮 🌙 ぶり煮付け	16 ☀️ 赤魚白醤油風味焼き 🌙 メンチカツ
21 ☀️ 鶏ささみチーズカツ 🌙 サーモンバーグ	22 ☀️ さば塩焼 🌙 豚肉とがんもの含め煮	23 ☀️ 炭火焼き鳥 🌙 スケソウダラ煮付け
28 ☀️ ホキ西京焼き 🌙 肉じゃが	29 ☀️ 黒毛和牛と黒豚のハンバーグ 🌙 あじみりん焼き	30 ☀️ ホッケ塩焼 🌙 鶏肉のチーズクリームソース

木	金	土	日
3 ☀️ 鶏肉のトマト煮 🌙 赤魚白醤油風味焼き	4 ☀️ いかフライ 🌙 金平入り鶏つくね	5 ☀️ 豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め 🌙 黄金カレー煮付け	6 ☀️ 銀ひらす照焼き 🌙 豚肉と木耳の炒り卵
10 ☀️ サーモンバーグ 🌙 豚すき煮	11 ☀️ 鶏肉ねぎ塩ダレ 🌙 にしんの中華ソース	12 ☀️ 白身魚フライ(タルタルソース) 🌙 鶏肉と野菜のカレーソース	13 ☀️ 豚肉のトマトソース 🌙 さば味噌煮
17 ☀️ 麻婆茄子 🌙 いわし紀州煮	18 ☀️ あじみりん焼き 🌙 豚ロース焼きの生姜風味	19 ☀️ チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) 🌙 いかフライ	20 ☀️ 白糸だらの照焼き 🌙 ふんわりカニ玉
24 ☀️ めばる白醤油風味焼き 🌙 トマトソースハンバーグ	25 ☀️ 豚肉と木耳の炒り卵 🌙 えびカツ	26 ☀️ ぶり照焼 🌙 回鍋肉	27 ☀️ 若鶏から揚げ 🌙 メバル煮付け
12月 1 	2 	3 	4



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



5日

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。旨味の多い宗田節と国内産昆布を合わせ、甘辛く炊き上げました。



7日

久米島産紅芋のうむくじボール

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



8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。



10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旨味の多い宗田節をまぶした佃煮です。



15日

青森県産長芋とオクラの和え物

角切りにした青森県産の長芋に刻んだオクラを合わせ、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。



21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。



25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。



30日

さつま芋とリンゴの紅芋和え

沖縄県久米島産の紅芋を使用したソースにリンゴの甘露を加え、角切りのさつま芋(ベニアズマ)と合わせた一品です。砂糖・バター・シナモンなどで甘めに味付けしながら、リンゴを合わせることで爽やかな酸味も加わり、デザート感覚でお召し上がりいただけます。

	昼食	夕食
1 (火)	和風おろしソースハンバーグ ☀️ 付)ペペロンチーノ ● 干し海老入り卵の花 ● ポテトとウインナー ● わさび菜おひたし ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.3g	白糸だらの照焼き 🌙 付)花形人参 ● ささげの胡麻和え ● 厚焼き玉子(関東風) ● うずら豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.5g
2 (水)	さば煮付け ☀️ 付)味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 一口照り焼きチキン ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.7g	厚揚げとそばろの彩り炒め 🌙 ● ジャンボ肉だんご ● 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] 538kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.2g
3 (木・祝)	鶏肉のトマト煮 ☀️ ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● 豆腐の中華あん ● 花斗六豆 ● 広島菜漬け ● わかめごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.6g	赤魚白醤油風味焼き 🌙 付)れんこんの甘酢漬け ● ジャーマンポテト ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● ほうれん草白和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.4g
4 (金)	いかフライ ☀️ ● ペンネのカレークリーム ● 高野豆腐の含め煮 ● 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] 535kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.2g	金平入り鶏つくね 🌙 付)キャベツと人参の炒め ● 豆ひじき ● あおさ入り玉子焼き ● かにかまサラダ ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 2.0g
5 (土)	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め ☀️ ● なます ● チキンボールのトマトソース ● ほうれん草のごま和え ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.5g	黄金カレー煮付け 🌙 付)人参煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 肉入り野菜炒め ● 小松菜とちくわの煮浸し ● おかか昆布★ ● ごはん ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用 [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g
6 (日)	銀ひらす照焼き ☀️ 付)チンゲン菜のお浸し ● かぼちゃの田舎煮 ● 鶏肉の黒酢風味 ● 小豆煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.5g	豚肉と木耳の炒り卵 🌙 ● ハムマカロニサラダ ● 花野菜のポトフ ● 合鴨スモーク ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.0g

	昼食	夕食
7 (月)	若鶏の塩焼き 付)ナポリタン ●久米島産紅芋のうむくじボール★ ●野菜とウインナーの炒め物 ●胡瓜とツナの酢の物 ●あみ佃煮 ●ごはん ★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用	ホッケみりん焼き 付)花形人参 ●切干大根 ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●五目厚焼き玉子 ●赤かぶ漬け ●ごはん
8 (火)	いわしかつお節煮 付)味付いんげん ●小松菜の和え物 ●がんもと野菜の含め煮 ●鶏レバー煮 ●しば漬け ●ごはん	大葉香るささみカツ ●ブロッコリーとコーンの和え物 ●ラタトゥイユ ●大豆ちりめん ●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
9 (水)	プレーンオムレツ(ミートソース) ●豆サラダ ●鶏肉のクリーム煮 ●わさび菜おひたし ●胡瓜漬け ●ごはん	あじ塩焼き 付)チンゲン菜のお浸し ●ささげのお浸し ●畑のお肉の旨煮 ●若布と干し海老の当座煮 ●赤しそ大根 ●ごはん
10 (木)	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ●ツナの梅風味パスタ ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●一口照り焼きチキン ●刻みたくあん ●ごはん	豚すき煮 ●ひじきの煮物 ●厚焼き玉子(関東風) ●おぐらの胡麻和え ●おかか佃煮★ ●ごはん ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用
11 (金)	鶏肉ねぎ塩ダレ ●ほうれん草と人参の煮浸し ●ラタトゥイユ ●うずら豆 ●昆布ちりめん ●ごはん	にしんの中華ソース 付)味付いんげん ●しゅうまい ●さつま揚げと野菜の煮物 ●小松菜のお浸し ●畑のお肉しぐれ煮 ●ごはん
12 (土)	白身魚フライ(タルタルソース) ●おかず豆 ●厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ●いんげんのピーナッツ和え ●大根としその実の漬物 ●ごはん	鶏肉と野菜のカレーソース ●コールスローサラダ ●ポテトとウインナー ●花斗六豆 ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん
13 (日)	豚肉のトマトソース ●マカロニのクリーム煮 ●キャベツのコンソメ煮 ●ちりめんじゃこの佃煮 ●塩えんどう豆 ●ごはん	さば味噌煮 付)味付いんげん ●干し海老入り卵の花 ●ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ●チンゲン菜と人参のお浸し ●しそ昆布 ●ごはん

	昼食	夕食
14 (月)	白糸だら煮付 付)花形人参 ●蓮根そぼろ ●蒸し鶏の胡麻だれ和え ●かにかま入り玉子 ●大根の漬物 ●ごはん	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ●焼きそば ●とりごぼう ●黒豆 ●広島菜漬け ●ごはん
15 (火)	鶏肉のみぞれ煮 ●お豆と昆布の煮物 ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●青森県産長芋とオクラの和え物★ ●あみ佃煮 ●ごはん ★【地産外商】青森県産の長芋を使用	ぶり煮付け 付)人参煮 ●ポテトサラダ ●畑のお肉とキャベツの味噌炒め ●ほうれん草のごま和え ●刻みたくあん ●ごはん
16 (水)	赤魚白醤油風味焼き 付)チンゲン菜のお浸し ●切干大根 ●大葉入り豆腐団子 ●ささがききんぴらごぼう ●しば漬け ●ごはん	メンチカツ ●カリフラワーとウインナーの煮物 ●出汁巻き玉子 ●枝豆とコーンの洋風煮 ●白菜漬け ●ごはん
17 (木)	麻婆茄子 ●しゅうまい ●肉入り野菜炒め ●大豆ちりめん ●しそ昆布 ●ごはん	いわし紀州煮 付)花形人参 ●ペンのカレークリーム ●がんもと野菜の含め煮 ●わさび菜おひたし ●あみ佃煮 ●ごはん
18 (金)	あじみりん焼き 付)チンゲン菜のお浸し ●ゆず入り芋きんとん ●五目揚げ豆腐 ●野菜のマリネ ●赤かぶ漬け ●ごはん	豚ロース焼きの生姜風味 ●ひじきの煮物 ●野菜とウインナーの炒め物 ●おぐらのおかか和え ●高菜ちりめん ●ごはん
19 (土)	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ●マカロニと卵のサラダ ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●ツナとほうれん草の和え物 ●切り昆布煮 ●ごはん	いかフライ ●焼きそば ●畑のお肉の旨煮 ●黒豆 ●胡瓜漬け ●ごはん
20 (日)	白糸だらの照焼き 付)味付いんげん ●お豆と昆布の煮物 ●さつま揚げと野菜の煮物 ●おぐらの胡麻和え ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん	ふんわりカニ玉 ●ほうれん草と人参の煮浸し ●高野豆腐の含め煮 ●鶏レバー煮 ●大根としその実の漬物 ●ごはん

	昼食	夕食
21 (月)	鶏ささみチーズカツ ● ブロッコリーとコーンの和え物 ● ポテトとウインナー ● 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] 506kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.3g	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● 豆サラダ ● 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 ● 胡瓜とアカモクの酢の物★ ● ごはん ★【地産外商】新潟県佐渡島産のアカモクを使用 [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.2g
22 (火)	さば塩焼 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 出汁巻き玉子 ● 小松菜のお浸し ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.8g	豚肉とがんもの含め煮 ● さつま芋煮 ● とりごぼう ● 片口いわし浅炊き ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.8g
23 (水・祝)	炭火焼き鳥 ● 焼きそば ● ラタトゥイユ ● かにかまサラダ ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● 小豆煮 ● 切り昆布煮 ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 432kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.2g
24 (木)	めばる白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● 小松菜の和え物 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 花斗六豆 ● 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] 465kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.6g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● お豆と昆布の煮物 ● 鶏肉のクリーム煮 ● ほうれん草のごま和え ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.4g
25 (金)	豚肉と木耳の炒り卵 ● ジャンボ肉だんご ● 花野菜のポトフ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.2g	えびカツ ● コールスローサラダ ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● ささがききんぴらごぼう ● 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] 523kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g
26 (土)	ぶり照焼 付)花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● がんもと野菜の含め煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 赤かぶ漬 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.6g	回鍋肉 ● マカロニのクリーム煮 ● 大葉入り豆腐団子 ● かにかま入り玉子 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.3g
27 (日)	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ● ポテトサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 胡瓜とツナの酢の物 ● おかか佃煮★ ● ごはん ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用 [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.1g	メバル煮付け 付)味付いんげん ● 切干大根 ● 肉入り野菜炒め ● うずら豆 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.8g

	昼食	夕食
28 (月)	ホキ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● とりごぼう ● 黒豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 437kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.4g	肉じゃが ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.9g
29 (火)	黒毛和牛と黒豚のハンバーグ弁当 +ご馳走の日+ 内容は P.9をご覧ください 	あじみりん焼き 付)味付いんげん ● おかず豆 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 431kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.0g
30 (水)	ホッケ塩焼 付)花形人参 ● ひじきの煮物 ● ささみフライ(梅入り) ● ほうれん草のごま和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 2.2g	鶏肉のチーズクリームソース ● マカロニと卵のサラダ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● さつま芋とリンゴの紅芋和え★ ● 塩えんどう豆 ● ごはん ★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用 [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.7g

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。



カツ丼
[エネルギー] 526 kcal
[食塩相当量] 2.6 g



チキンカレー
[エネルギー] 518 kcal
[食塩相当量] 2.4 g

澄み切った秋の空にイチョウの葉が舞っていました。なんて綺麗なんだろう…。葉の隙間から見える青の色があまりにも美しく、眩しかったことを今でもはっきりと覚えています。女将さんの肩越しに見た空とイチョウの葉を、きつとこの先もずっと忘れないだろう。

当時感じていた胸のあたりの違和感と微熱、そして倦怠感。私はそれを夏の疲れのせい、季節の変わり目のせい、と様々な理由をつけ、病院に行くことを先延ばしにしていました。でも、見逃さなかったのがしな

乃の女将さんです。

「志津さん。あんた最近ちよつと痩せた？ 顔色も良くないし…」

核心をつかれて焦る私。その日のうちに受診の予約を取らされ、次の日には女将さん付き添いのもと、病院に行くことになったのです。

待合のソファは受診を待つ患者さんでいっぱい。病院嫌いの私は女将さんの横で小さくなって腰掛けていました。

どれくらい待たされたでしょう。やっとのことで番号が呼ばれた頃には、もうぐったり。

「しつかり診てもらうんだよ！」

女将さんが私の背中をポンと叩きます。

「はあ…」

気の無い返事をしてヨロヨロと診察室へ進みます。

簡単な問診を終えると、待っていたのはいくつもの検査。早く終わらないかなあとか、夕飯は何にしようかなあとか、呑気なことを考えながらやり過ごすこと数時間。

再び番号を呼ばれて検査の結果を聞いた後の記憶は、今でも曖昧です。淡々と病状を説明するお医者さんの声は遥か彼方に遠のき、胸の鼓動だけがどんどんと大きくなっていったのを覚えています。

診察室を出て、混乱のまま女将さんに説明をしました。でも、気が動転した私の言葉では、きつと何を言っているのかわからなかったでしょう。

「早いうちに主人を連れてまた病院に来てって言われて。どうしよう。しばらくお店休まないと…」

「バカ！ あんた何を気にしてんの！ 店のことなんてど

うでもいいんだよ！ 私が今よりちよつと真面目に働けばいいんだから。何より大事なのはあんたの体だよ！」私の肩をぎゅつと抱いてそう言ってくれました。この震えは私が震えてるの？ それとも女将さんが震えてるの？ 女将さんは何も言わず、私の涙が止まるまで背中をさすってくれました。

女将さんの肩越しに窓から見えたのは、飛ぶかの如く舞う黄金色のイチョウの葉でした。

(つづく)



特選 おせち料理

宅配クック123の

ご予約承り中



吉祥 きつしやう

39品 25,000円(税込)
23,149円(税抜)

3~4人前 お重サイズ 257mm×196mm×183mm/3段

エネルギー	3352kcal	炭水化物	316.1g
たんぱく質	257.0g	食塩相当量	25.1g
脂質	123.9g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

巻の重 鹿児島県産鯛照焼、いか松笠ウニ焼、北海道産帆立旨煮、紅白市松蒲鉾、伊達巻、味付焼筍、国産車海老、紅鮭昆布巻、海老のぶりぶりサラダ、海老陣笠、田作り、徳島県産なるときんとん、渋皮栗甘露煮

式の重 黒糖ローストポーク、オーロラカスタード、カニテリーヌ、くるみ甘露煮、北海道産味付数の子、あわび旨煮、ズワイ蟹爪、紅白なます、こはだ酢漬、丹波篠山産黒豆、たたきごぼう、梅人参旨煮、寿高野豆腐、北海道産味付いくら

参の重 若桃甘露煮、ポークパストラミ、甘鯛柚庵焼、あんずさわやか煮、瀬戸内産真蛸旨煮、宮崎県産若鶏塩麹焼、サーモントラウトスモーク、サーモン彩りテリーヌ、焼湯葉、牛肉ごぼう巻、柚子貝柱、近江牛しぐれ煮

あわびやズワイ蟹、近江牛など、山海のご馳走を、色彩豊かに盛り込みました。素材や産地にこだわった、一年の始まりにふさわしい三段の豪華なお重です。

定番の食材を豊富に盛り付け。お正月の食卓が華やぎます。



27品 6,580円(税込)
6,093円(税抜)

1~2人前 お重サイズ 257mm×196mm×79mm/1段

エネルギー	1160kcal	炭水化物	108.3g
たんぱく質	79.2g	食塩相当量	8.8g
脂質	45.3g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

寿高野豆腐、味付焼筍、帆立旨煮、梅人参旨煮、焼湯葉、椎茸旨煮、合鴨スモーク、子持いか旨煮、国産若鶏西京焼、きんとん、栗甘露煮、若桃甘露煮、黒豆、マーブルチーズ キウイ、マーブルチーズ イチゴ、くるみ甘露煮、紅白なます、味付いくら、紅白市松蒲鉾、伊達巻、祝い海老、田作り、味付数の子、鯛照焼、たたきごぼう、サーモントラウトスモーク、鯨けんちん巻

見た目にも鮮やかな伝統の味の数々を、三段のお重いっぱいに取り揃えました。

38品 11,000円(税込)
10,186円(税抜)

2~3人前 お重サイズ 196mm×196mm×185mm/3段

エネルギー	2252kcal	炭水化物	257.3g
たんぱく質	145.5g	食塩相当量	17.6g
脂質	72.2g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

巻の重 きんとん、渋皮栗甘露煮、紅白なます、穴子きぬた巻、たたきごぼう、祝い海老、小鯛ひしお焼、たご照焼、梅人参旨煮、帆立旨煮、焼湯葉、若桃甘露煮、くるみ甘露煮、黒豆

式の重 日向夏あみ笠、大根焙煎胡麻サラダ、合鴨スモーク、サーモントラウトスモーク、南瓜カステラ、牛肉とごぼうのしぐれ煮、寿高野豆腐、味付焼筍、椎茸旨煮、にしん昆布巻、田作り、紅白市松蒲鉾、あんずさわやか煮、宇治抹茶ようかん

参の重 真鱧子昆布、海老サラダ、国産若鶏西京焼、伊達巻、味付数の子、味付いくら、西尾抹茶のフロマージュ、甘鯛柚庵焼、鳴門金時芋レモン煮、クランベリーポーク



初夢 はつゆめ

栄養価の調整が必要な方や噛む力が弱くなった方向けのおせち料理

カロリー・塩分調整おせち 38品 7,590円(税込)
7,028円(税抜)

1人前 お重サイズ 166mm×166mm×107mm/2段

エネルギー	963kcal	炭水化物	94.1g
たんぱく質	63.7g	食塩相当量	7.6g
脂質	37.0g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

巻の重 蒲鉾 紅、蒲鉾 白、にしん昆布巻、たご照焼、花斗六豆、味付数の子、伊達巻、合鴨スモーク、祝い海老、きんとん、渋皮栗甘露煮、椎茸旨煮、味付焼筍、カニ信田巻、焼湯葉、寿高野豆腐、菜の花お浸し、梅人参旨煮、黒豆、鳴門金時芋レモン煮、宇治抹茶ようかん

式の重 クランベリーポーク、田作り、いか松笠ウニ焼、帆立旨煮、伊予柑蒸し鶏、あんずさわやか煮、若桃甘露煮、たらこ旨煮、牛肉とごぼうのしぐれ煮、たたきごぼう、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、くるみ甘露煮、サーモントラウトスモーク、紅白なます、味付いくら、鯛照焼

たんぱく・塩分調整おせち 35品 7,590円(税込)
7,028円(税抜)

1人前 お重サイズ 166mm×166mm×107mm/2段

エネルギー	1247kcal	カリウム	1415mg
たんぱく質	38.3g	リン	532mg
脂質	36.5g	食塩相当量	4.8g
炭水化物	197.5g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

巻の重 きんとん、渋皮栗甘露煮、栗甘露煮、紅白なます、味付いくら、味付数の子、たたきごぼう、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、味付焼筍、椎茸旨煮、菜の花お浸し、梅人参旨煮、伊達巻、合鴨スモーク、豚肉市松、花斗六豆、サーモントラウトスモーク

式の重 鳴門金時芋レモン煮、スイーツキューブマンゴー、蒲鉾 紅、蒲鉾 白、あんずさわやか煮、くるみ甘露煮、スイートポテトロール、田作り、若桃甘露煮、黒豆、にしん昆布巻、ドライトマト赤ワイン煮、蟹入り団子、雪下人参とオレンジのケーキ、市松錦玉子、チーズ入り挽肉の肉巻、桃の三色チーズ

やわらかいおせち料理(和-なごみ-) 噛む力が弱くなった方向けのやわらかおせち。

16品 2,500円(税込)
2,315円(税抜)

1人前 お重サイズ 201mm×143mm×46mm/1段

エネルギー	467kcal	炭水化物	56.9g
たんぱく質	17.8g	食塩相当量	1.9g
脂質	18.7g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび

※1台あたり ●アレルギー物質については特定原材料のみ表示

伊達巻、ソフト蒲鉾 紅、ソフト蒲鉾 白、ほうれん草ムース、魚すり身の照焼、やわらか昆布巻、スイートポテトロール、きんとん、味付いくら、黒豆、祝い海老ムース、梅型ようかん、南瓜カステラ、出汁巻玉子、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)

おせち料理に関するお問い合わせは、店舗までお願いいたします。

- ◆お届けは12月31日となります。
- ◆お料理は必ず冷蔵保存してください。
- ◆お料理は1月2日までに召上がりください。
- ◆お料理内容は変更できません。
- ◆飾り物や魚の骨(製造時細心の注意を払って取り除いております)などもございますので、充分にお気をつけください。
- ◆写真は盛り付け例です。お届けする商品とは異なる場合がございます。
- ◆販売個数に限りがございますので売り切れの際はご容赦ください。