

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「**角館桜まつり(秋田県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

秋田随一の桜の名所である「角館桜まつり」。桧木内川堤周辺をイメージして描いています。空や川と桜のコントラストを意識しながら色を塗り重ねましょう。

スポット紹介

イラストで描いた桧木内川堤のほかに角館武家屋敷通りでも開催される角館桜まつり。武家屋敷のあたりはシダレザクラが美しく、夜はライトアップイベントも開催されます。

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

2026年
3月31日(火)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。(2026年4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

2026年3月

vol.143

発行/株式会社シニアライフイベント 〒140-0012 東京都品川区勝島1-6-22 ウィラ大井6F
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

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2026

3

vol.143

特集

地域を明るく照らす存在 熊本中央店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

「認定栄養ケア・ステーション あはは」について
少しお話しさせていただきます

認定栄養ケア・ ステーションとは

当社は昨年、公益社団法人 日本栄養士会より認定栄養ケア・ステーションの認可を受け、「認定栄養ケア・ステーション あはは」を立ち上げました。認定栄養ケア・ステーションとは、管理栄養士や栄養士が地域住民の日常生活の場で栄養ケアを実施・提供するための仕組みであり、地域密着型の拠点を指します。



この度、当社の新たな取り組みとして、広島県において訪問看護ステーション

と「認定栄養ケア・ステーション あはは」が共同で在宅療養中の患者様への栄養介入を行いました。在宅療養では、病気の管理はもちろん重要ですが、ご自宅での食事を含めた自己管理を継続することが難しく、徐々に疎かになってしまう方も多くいらっしゃいます。今回の患者様は、栄養制限がある中で体重を増やさなければならないという課題を抱えており、いつも同じメニューになってしまうことや、何を食べればよいかわからないことに悩んでおられました。その方に対して、当社の管理栄養士が毎日の食事例を参考に不足している栄養を補う方法を提案し、簡単なレシピを提供したところ、2か月間で体重が約2kg増加したという事例が報告されました。今回共同で取り組んだ訪問看護ステーションでは、看護師は栄養の専門家ではなく、具体的な食生活の改善を継続的に行うことが



課題でした。そのため、今回の事例においては、主治医やご家族から喜びの声をいただきました。



「食べることは生きること」です。

食事を楽しむことは「生きること」に繋がりますが、ご高齢になると「食べたいもの」と「食べることができるもの」が徐々に変わっていくことがあります。嗜好を伺いながら献立を提案することは、管理栄養士が介入することで実現できたことです。今後も在宅療養の方々に食事を楽しむことを感じてもらえたら大変嬉しく思います。

最後に

上記の取り組みを踏まえ、在宅で病気療養中の患者様向けのお惣菜を開発し、ご本人や同居家族の調理負担を軽減できることを目指しています。また、今回の事例のような栄養介入を実施し、栄養状態の改善とQOLの向上を図ることで、短期間での再入院を抑止する取り組みにも繋げていきたいと考えています。



fin

店舗編

熊本県
熊本中央店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



地域を
明るく照らす存在
熊本中央店

熊本中央店について

宅配クック123熊本中央店を運営する株式会社CONTINUEは、2008年から鹿児島県で宅配クック123を運営しており、熊本市の店舗が引継ぎ先を探しているとの情報をいただいたそうです。隣県といっても車で2時間半かかるため、離れた地域での運営に不安もあったそうですが新たな挑戦として引継ぎを決意し、2015年に熊本中央店をオープンしました。現在では鹿児島県・熊本県・長崎県で3店舗を運営しています。配達スタッフ14名、調理スタッフ11名の計25名が働いており、季節の行事ごとを大切にして、店舗を飾ったりカチューシャをつけたりして、スタッフが働いていて楽しいと思う職場作りをしているそうです。また、SNSを活用してお弁当の内容や店舗の雰囲気などを発信したり、お客様に「あはは」をお渡しする時に丼ものメニューの案内を挟み込んだりと、店舗独自の取り組みをされています。



対話型のコミュニケーションを大切に

熊本中央店

熊本中央店では、スタッフ間でのコミュニケーションを大切にされています。新しいお客様が利用する前には道順を共有し、わかりにくいところは地図に書き込んだり、お客様ごとに異なる情報も詳しく書いたりするなど、安心して配達ができるよう心掛けているそうです。配達時にはお客様に必ず声掛けを行い、手渡しでの配達を徹底されています。一方で、足が悪い方など玄関まで出てくるのに時間がかかる場合は、焦って転倒しないよう配慮。事前に取り決めた上で、声掛けをし、返事を確認してから玄関先に置くなど、安全面にも細やかな心配りをされています。初めてお弁当を希望されていた方に、普段の食事の内容や食べる量などを確認し、お弁当を提案したことがあったそう。しばらく食べた後、お弁当を変えてみたいと相談をいただき、再度お話を伺って提案した際には「丁寧にありがとう。わからないことが多いからとても助かる」と



言っていたいたことと、お客様の為にそれぞれのお弁当についてももっと勉強しようと思ったそうです。また、普段配達に行かないスタッフが電話で「あなたと話していると楽しいし、とても元気が出る！いつもおいしいお弁当をありがとうね」と言われたことがあるそうで、声だけで元気になると言っていたことがとても嬉しかったそうです。今後は、「高齢者向け宅配弁当といえば宅配クック123」と言ってもらえるようにしたいと考えておられ、配達地域を広げ、もっと多くの方にお届けすることを目指されています。

オーナーからのメッセージ

配達に行ったときや電話の時に「いつもおいしいお弁当をありがとう」「お疲れ様。がんばってね」など声をかけていただきとても励みになります。これからもいろんなことに挑戦していきながら頑張りたいと思います。

地元の老舗店をご案内



園田屋

創業から400年以上。名将加藤清正公が朝鮮へ訪問した際に携行したとされている「朝鮮飴」。熊本銘菓として今もなお愛されています。肥後平野のもち米と水飴に砂糖を主原料とし、一子相伝で伝えられた技術で丁寧に練り上げて完成します。

オンラインショッピングはこちら！



日本有数の地下水に 恵まれた「森と水の都」 熊本県熊本市

熊本市は熊本県のほぼ中央に位置し、九州の主要都市として発展しているまちです。人口約74万人を擁し、豊かな自然と歴史が調和する都市として知られています。市の象徴である熊本城は、日本三名城の1つに数えられ、加藤清正公によって築かれた壮麗な石垣や復元された天守が訪れる人々を魅了します。市内には水前寺成趣園の美しい庭園や、開湯130年の歴史を誇る植木温泉など、歴史と文化を感じられるスポットが点在しています。さらに、阿蘇や天草への玄関口として自然を満喫できる立地にあり、雄大な阿蘇の火山景観や天草の海の絶景も楽しめます。食文化も豊かで、馬刺しや辛子蓮根、熊本ラーメンなどが名物です。春の桜や秋の紅葉、火の国まつりや熊本城マラソンなど四季折々のイベントが彩りを添え、訪れる人々に多彩な魅力を提供しています。



熊本の歴史と自然が息づく名庭 「水前寺成趣園」

出水神社の境内地にあり、国の名勝・史跡に指定されている回遊式庭園。阿蘇の伏流水が静かに湧き出る園内には、能楽殿や大正元年(1912年)に京都御所内から移築された古今伝授の間もあり、池を中心に築山、松などを眺めながら優雅に散策ができます。また、3月下旬～4月上旬頃にかけては、散策路に沿って咲く桜が満開になり、多くの花見客で賑わいます。



日本五大稲荷の1つ「高橋稲荷神社」

全国的に商売の神様として知られており、毎年2月の初午はつうまの日に行われる初午大祭には、商売繁盛や五穀豊穡を願う大勢の参拝者が訪れます。数回に分けて行われる「福餅まき」では、高い石垣の上からまかれる紅白の福餅を拾おうと人々が詰めかけ、盛り上がります。



熊本県で5番目に移り住んだ家 「夏目漱石内坪井旧居」

4年3か月の熊本滞在期間中に6回転居しており、最も長い1年8か月を暮らしたのがこの家です。当時、新婚きょうごだった鏡子きょうこ夫人と暮らし、長女ふでこ筆子が誕生した夏目家にとっての思い出の家。後に、鏡子夫人が「熊本で住んだ家の中で1番良かった」と語ったといわれています。



1日の湧水量は約40万t「江津湖」

上江津湖と下江津湖からなる湖で、湖水面積は約50ha。年間を通じて水温の変化がほとんどないため、多くの動物、植物が生息しており、貴重な自然の宝庫となっています。また、付近には動植物園、ボート乗り場などがあり、市民の憩いの場としても人気です。



熊本の資源を生かした灯りの祭典 「熊本暮らし人まつりみずあかり」

秋の夜、熊本城周辺に約5万4千個のろうそくが灯る幻想的な祭り。熊本城のお堀を流れる坪井川に浮かぶ約5千個の「浮き灯籠」と、熊本の名水を注ぎ、和ろうそくを立て、阿蘇のご神火を灯した「竹ぼんぼり」などの見どころが満載です。



＼ 今月の 地産外商 メニュー ＼



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。



ゆず白菜

高知県安芸郡北川村産のゆずを使った和え物です。塩・砂糖・お酢でシンプルに味付けし、ゆずの爽やかな香りを活かせるよう仕立てました。



蒸し鶏の
柚子風味

高知県安芸郡北川村産のゆず果汁を使用した一品です。軽く焼いてからほぐした鶏ムネ肉に北川村産のゆず果汁と醸造酢を合わせ、玉ねぎを加えることで食味のアクセントと、ゆずの風味が全体にまわるように仕立てました。



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。



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高齢の方でも食べやすく仕上げています。



高知県産しし唐と
玉葱の甘酢あん

高知県産のしし唐を使用してお惣菜を作りました。しし唐は食べやすいように、一口大にカットしています。しし唐と玉ねぎ、人参を合わせ、酸味のある甘酢あんですべてをバランスよくまとめました。



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。



鶏肉のゆずおろし
(高知県産ゆず使用)

ゆずの生産量日本一である高知県産原料を使用したお惣菜です。鶏ムネ肉・人参に、ゆずおろしを合わせました。ゆず皮ペースト・果汁を加えることで、ゆず特有の香りや味を感じられるように仕立てました。



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。



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。

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。



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げていただくこと**を目指しています。



フードロス削減

地域応援・活性

お惣菜メニューの充実

ご馳走の🍴のお食事

24日



新芽息吹く 旬彩春便り弁当



[エネルギー]497kcal [たんぱく質]22.1g [食塩相当量]2.4g

今月のご馳走の日は、桜のつぼみがほころび始める頃、お食事から春の訪れを感じていただきたいとの想いで、「新芽息吹く旬彩春便り弁当」をご用意いたしました。

主菜は、春告魚とも呼ばれる鯖に木の芽を使用したソースを合わせました。

副菜は、筍やふき、若布等を彩り豊かに盛り合わせ、海と山の食材を組み合わせることで、

豊かな春の恵みを一度に味わえるお食事(お弁当)となっています。

木の芽の香りを楽しみながら、季節の移ろいを感じさせる味わいです。

旬の食材をお召し上がりいただくことで、暖かな春の陽だまりを感じていただければ幸いです。

筍とふきの
煮物

若布と干し
海老の当座煮

出汁巻き玉子



さわらの薄塩焼き 木の芽風山椒ソース

そら豆 しそ風味高菜



さわらの薄塩焼き 木の芽風山椒ソース

さわらは、薄く塩味を効かせてから焼き上げることで、一緒に合わせるソースの風味を引き立たせるよう仕上げました。木の芽風山椒ソースは、爽やかな香りと味噌の奥深い旨味を調和させた和風の味わいとなっています。さわらに添えることで、春らしい香りと深みのある味わいを演出しています。

筍とふきの煮物

春の訪れを告げる筍とふきの煮物です。旬の筍とふきをおだしで薄味に仕上げ、素材本来の味わいを大切にしました。春らしい彩りと上品な味わいが楽しめる一品です。

若布と干し海老の当座煮

若布と干し海老を合わせ、甘めの煮物に仕上げました。干し海老の旨味が効いた一品です。

出汁巻き玉子

かつお出汁を効かせ、甘味と塩味のバランスがとれた一品です。

そら豆

春の香りが漂うそら豆を、シンプルな塩浸し風に仕立てました。

しそ風味高菜

高菜に赤しそを合わせた、さっぱりとした漬物をご用意しました。しそ特有の香りには食欲増進効果が期待されています。赤しその深い赤色でお弁当に彩りを添えました。



普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

1 週目

普通食

	昼食	夕食
1 (日)	デミグラスソースハンバーグ ☀️ 付)ナポリタン ● さつま芋煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● いんげんのピーナッツ和え ● 大根のしそ風味漬 ● ごはん [エネルギー] 541 kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.3g	白身魚南蛮漬け 🌙 ● 野菜しんじょう ● 高野豆腐の含め煮 ● 高菜ナムル ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 431 kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.0g
2 (月)	赤魚白醤油風味焼き ☀️ 付)味付いんげん ● 豆ひじき ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 大根とルッコラのサラダ ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 479 kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.2g	だしから揚げ(タルタルソース) 🌙 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 花斗六豆 ● 青しそ漬け ● ごはん [エネルギー] 546 kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.7g
3 (火)	牛すき焼き風コロッケ ☀️ ● 菜の花の辛子和え ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 鶏レバー煮 ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 562 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g	さわらみりん焼き 🌙 付)花形人参 ● しゅうまい ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● わさび菜おひたし ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 501 kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 1.9g
4 (水)	いわし山椒煮 ☀️ 付)人参煮 ● 蓮根そぼろ ● 大根サラダ ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 484 kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.5g	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) 🌙 ● ひじき煮 ● 出汁巻き玉子 ● 大豆ちりめん ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 527 kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.1g
5 (木)	鶏肉と茄子の黒酢あん ☀️ ● さつまいもの甘煮 ● ロールキャベツ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 461 kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 1.2g	気仙沼産カツオカツ 🌙 ● 香草パスタ ● 畑のお肉の旨煮 ● かにかま入り玉子 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 574 kcal [たんぱく質] 15.7g [食塩相当量] 1.9g
6 (金)	麻婆春雨 ☀️ ● 切干大根煮 ● 鶏さつま揚げ ★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] 521 kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g	豚肉の葱塩ソース 🌙 ● つくねの甘酢あん ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● うずら豆 ★ゆず白菜 ● ごはん [エネルギー] 530 kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.9g
7 (土)	若鶏のカレー焼き ☀️ 付)ペペロンチーノ ● 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 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 531 kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.9g	あじ西京焼き 🌙 付)味付いんげん ● 干し海老入り卵の花 ● 大根のそぼろあん ● キャベツのマリネ ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 467 kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.5g
8 (日)	黄金カレイ唐揚げ ☀️ ● なます ● がんもと野菜の含め煮 ● ほうれん草のごま和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 478 kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉と野菜の和風醤油煮 🌙 ● 焼きそば ● 大葉入り豆腐団子 ● 人参しりしり ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 524 kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.1g

2 週目

普通食

	昼食	夕食
9 (月)	プレーンオムレツ(ミートソース) ☀️ ● ささげのお浸し ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 一口照り焼きチキン ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 455 kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 2.0g	マス塩焼き 🌙 付)れんこんの甘酢漬け ● さつま芋煮 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 高菜ナムル ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 487 kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.7g
10 (火)	にしんみぞれ煮 ☀️ 付)味付いんげん ● マカロニと果物のサラダ ● チキンボールトマトソース ● 小豆煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 563 kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.0g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 🌙 ● ぐる煮 ● キャベツの洋風煮 ● おくらの胡麻和え ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 464 kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.7g
11 (水)	鶏肉としろ菜の旨煮 ☀️ ● やわらか肉しゅうまい ● ポテトとウインナー ● ごぼうサラダ ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 496 kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.1g	★シイラフライ 🌙 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ツナマヨコーン ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 544 kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g
12 (木)	さばバター醤油炙り焼き ☀️ 付)花形人参 ● 味噌担々風春雨(角一味噌) ● ラタトゥイユ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 502 kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.5g	厚揚げの塩そぼろあん 🌙 ● ひじき煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● 花斗六豆 ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 467 kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 1.8g
13 (金)	豚大根 ☀️ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 483 kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g	いわし紀州煮 🌙 付)人参煮 ★久米島産紅芋のうむくじボール ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● ほうれん草白和え ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 510 kcal [たんぱく質] 15.2g [食塩相当量] 1.8g
14 (土)	気仙沼産マグロカツ ☀️ ● お豆と昆布の煮物 ● 大根サラダ ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 552 kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉と蓮根のチリソース 🌙 ● 香草パスタ ● たこ入り豆腐しんじょう ● いんげんのピーナッツ和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 477 kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g
15 (日)	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) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● おくらのおかか和え ★鳴門産細切りわかめ煮 ● ごはん [エネルギー] 486 kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.5g	豚肉の生姜風味 🌙 ● さつまいもの甘煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 大豆ちりめん ● 青しそ漬け ● ごはん [エネルギー] 497 kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.9g



普通食

幸たんぱく食

健康ポリニウム食

3週目

普通食

	昼食	夕食
16 (月)	あじみりん焼き 付)花形人参 ● マカロニサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.6g	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 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.4g
17 (火)	豚肉とがんもの含め煮 ● おかず豆 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.8g	白身フライ(タルタルソース) ● じゃが芋とおからのサラダ ● 花野菜のポトフ ★ 蒸し鶏の柚子風味 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 1.6g
18 (水)	メバル塩焼き 付)味付いんげん ● 切干大根煮 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● うずら豆 ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.4g	麻婆茄子(角一味噌) ● 豆ひじき ● 鶏さつま揚げ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.2g
19 (木)	大葉香るささみカツ ● ポテトサラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● ささがききんぴらごぼう ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.9g	銀ひらす照焼き 付)人参煮 ● なます ● チキンボールトマトソース ● おくらと湯葉のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.3g
20 (金・祝)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● ほうれん草と人参の煮浸し ● キャベツの洋風煮 ● ツナマヨコーン ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 15.8g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉の二色巻き ● マカロニと果物のサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 小豆煮 ★ おかか昆布 ● ごはん [エネルギー] 556kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 2.0g
21 (土)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 鶏肉入り玉子とじ ● ザーサイの塩レモン風味 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 15.9g [食塩相当量] 2.1g	さば塩焼き 付)味付いんげん ● ミートボール(柚子おろし) ● ポテトとウインナー ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.6g
22 (日)	いわしかつお節煮 付)花形人参 ● ひじき煮 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 大豆の甘煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.1g	メンチカツ ● 干し海老入り卵の花 ● 大根サラダ ● 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] 595kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g

4週目

普通食

	昼食	夕食
23 (月)	豚肉のトマトソース ● さつまいもの甘煮 ● 五目揚げ豆腐 ● 人参しりしり ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 567kcal [たんぱく質] 15.3g [食塩相当量] 1.3g	にしん甘辛煮 付)人参煮 ● 小松菜の和え物 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 黒豆 ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.7g
24 (火)	新芽息吹く旬彩春便り弁当 ★ご馳走の日★ 内容はP.9-10をご覧ください 	鶏肉とインゲンのオイスターソース ● お豆と昆布の煮物 ● ラトトウユク ● ほうれん草のごま和え ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.7g
25 (水)	つくね(くわい入り) ● 香草パスタ ● 野菜と木耳の彩り炒め ● わさび菜おひたし ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 15.4g [食塩相当量] 2.4g	カツオ煮付け 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 畑のお肉の旨煮 ★ 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.5g
26 (木)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● たこ入り豆腐しんじょう ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 15.5g [食塩相当量] 2.0g	豚肉と木耳の中華旨煮 ● ミートボール(オニオンソース) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 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] 473kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.1g
27 (金)	鶏ごぼうフライ ● ポテトサラダ ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ちりめんじゃこの佃煮 ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 15.3g [食塩相当量] 2.0g	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 切干大根煮 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 合鴨スモーク ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.6g
28 (土)	ぶりの揚げ煮 付)人参煮 ● 豆ひじき ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● おくらのおかか和え ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.3g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● がんもと野菜の含め煮 ● ささがききんぴらごぼう ● 大根のしそ風味漬 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 15.1g [食塩相当量] 2.3g
29 (日)	麻婆豆腐 ● マカロニと果物のサラダ ● ささみフライ(梅入り) ● 小松菜のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 1.7g	メバル煮付け 付)味付いんげん ● やわらか肉しゅうまい ● ブロッコリーのカニカマあかけ ● 小豆煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.4g



普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

5週目

普通食

	昼食	夕食
30 (月)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ●なます ●鶏さつま揚げ ●大豆の甘煮 ●広島菜漬 ●ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.5g	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ●ひじき煮 ●ポテトとウィンナー ●ツナマヨコーン ●しば漬 ●ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 15.3g [食塩相当量] 2.4g
	★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) ●玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ●高野豆腐の含め煮 ●いんげんのピーナッツ和え ●おかか生姜 ●ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.0g	ホッケ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬 ●桜えび入り和風パスタ ●大根サラダ ●チンゲン菜と人参のお浸し ●胡瓜漬 ●ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.7g
31 (火)		

1週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
1 (日)	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)ナポリタン ▲キャベツのマリネ ▲鶏肉入り玉子とじ ▲桜でんぶ ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.4g	白身魚南蛮漬 ▲ちくわの煮物 ▲黒豆 ▲高野豆腐の含め煮 ▲白菜漬 ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.8g
2 (月)	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ▲小松菜のお浸し ▲キャベツの洋風煮 ▲おかか生姜 ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 431kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 1.0g	だしから揚げ(タルタルソース) ▲ミートマカロニ ▲若布と干し海老の当座煮 ▲花野菜のポトフ ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.9g
3 (火)	牛肉の甘辛焼き ▲鶏レバー煮 ▲ポテトとウィンナー ▲キャロットラペ ▲菜の花の辛子和え ▲ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.5g	ぶり煮付け 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 ▲しば漬 ▲しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 598kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 1.8g
4 (水)	いわし山椒煮 ▲がんもの煮物 ▲若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ▲とりごぼろ ▲豚肉のしぐれ煮 ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 1.8g	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ▲えびとポテトのバター醤油 ▲ツナマヨコーン ▲出汁巻き玉子 ★ おかか昆布 ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.3g
5 (木)	鶏肉と茄子の黒酢あん ▲ほうれん草ベーコン ▲ザーサイの塩レモン風味 ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲さばおぼろ ▲平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.5g	気仙沼産カツオカツ ▲イカのマリネ ▲ささみの梅肉和え ▲畑のお肉の旨煮 ▲広島菜漬 ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.4g
6 (金)	麻婆春雨 ▲わさび菜おひたし ▲鶏さつま揚げ ▲くるみ味噌 ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g	豚肉の葱塩ソース ▲片口いわし浅炊き ▲かぶの湯葉あんかけ ★ ゆず白菜 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g
7 (土)	若鶏のカレー焼き 付)ペペロンチーノ ▲花斗六豆 ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲胡瓜漬 ▲ひじき煮 ▲ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.0g	あじ西京焼き 付)味付いんげん ▲キャベツのマリネ ▲ラタトゥイユ ▲切り昆布煮 ▲ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 1.6g
8 (日)	黄金カレイ唐揚げ ▲彩かにかまサラダ ▲おくらのおかか和え ▲がんと野菜の含め煮 ▲しば漬 ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲大葉入り豆腐団子 ▲大根のしそ風味漬 ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.4g



普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

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。

チキンカレー

[エネルギー] 518 kcal
[食塩相当量] 2.4 g



豚丼

[エネルギー] 568 kcal
[食塩相当量] 1.8 g



2 週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
9 (月)	プレーンオムレツ(ミートソース) ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ 桜でんぶ ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.4g	マス塩焼き ▲ ちくわの煮物 ▲ 高菜ナムル ▲ 肉入り野菜炒め ▲ あみ佃煮 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 1.9g
10 (火)	にしんみぞれ煮 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ ツナサラダ ▲ チキンボールトマトソース ▲ 畑のお肉しぐれ煮 ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ ザーサイ炒め ▲ ぐる煮 ▲ ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g
11 (水)	鶏肉としろ菜の旨煮 ▲ うずら豆 ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ 白菜漬 ▲ やわらか肉しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g	★シイラフライ ▲ ミートマカロニ ▲ 豚ももチャーシュー ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ 刻みたくあん ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.3g
12 (木)	さば煮付け 付)花形人参 ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ とりごぼろ ★おかか佃煮 ▲ 菜の花の辛子和え ▲ ごはん [エネルギー] 595kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.7g	厚揚げの塩そばろあん ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ 竹輪とじゃこの煮物 ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ しそ昆布 ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.6g
13 (金)	豚大根 ▲ 黒豆 ▲ 揚げ団子のオイスターソース ▲ 広島菜漬 ▲ ふぎと油揚げの田舎煮 ▲ ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.0g	いわし紀州煮 ▲ がんもの煮物 ▲ 鶏レバー煮 ▲ キャベツの洋風煮 ▲ 胡瓜漬 ▲ マカロニサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g
14 (土)	気仙沼産マグロカツ ▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ 人参しりしり ▲ 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] 579kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉と蓮根のチリソース ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.6g
15 (日)	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ▲ ほうれん草のごま和え ▲ ラタトゥイユ ★鳴門産細切りわかめ煮 ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.4g	豚肉の生姜風味 ▲ かにかま入り玉子 ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ 青しそ漬 ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g

3 週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
16 (月)	あじみりん焼き 付)花形人参 ▲ 小松菜とちくわの煮浸し ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 1.4g	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)ペペロンチーノ ▲ 一口照り焼きチキン ▲ じゃが芋と人参の煮物 ▲ 胡瓜の生姜漬 ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 577kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.5g
17 (火)	豚肉とがんもの含め煮 ▲ ほうれん草ベーコン ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 大根のそぼろあん ▲ くるみ味噌 ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g	白身フライ(タルタルソース) ▲ イカとグリーンピースバター風味 ▲ 花斗六豆 ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 白菜漬 ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 582kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.0g
18 (水)	メバル塩焼き 付)味付いんげん ▲ わさび菜おひたし ▲ ポテトとウインナー ▲ おかか生姜 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 1.5g	麻婆茄子(角一味噌) ▲ 彩かにかまサラダ ▲ おくらの胡麻和え ▲ 鶏さつま揚げ ▲ さばおぼろ ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.0g
19 (木)	大葉香るささみカツ ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ 豚ももチャーシュー ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 切り昆布煮 ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 587kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	銀ひらす照焼き 付)人参煮 ▲ 高菜ナムル ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ あみ佃煮 ▲ 香草バスカ ▲ ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.4g
20 (金・祝)	サーモンバーグ ▲ イカのマリネ ▲ 大豆ちりめん ▲ 花野菜のポトフ ▲ 肉味噌(角一味噌) ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.2g	鶏肉の二色巻き ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ 大根と豚肉の煮物 ★おかか昆布 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.4g
21 (土)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ▲ ミートマカロニ ▲ ザーサイの塩レモン風味 ▲ 揚げ団子のオイスターソース ▲ 桜でんぶ ▲ 菜の花の辛子和え ▲ ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.4g	さば塩焼 付)味付いんげん ▲ うずら豆 ▲ ブロッコリーのカニカマあんかけ ▲ 広島菜漬 ▲ 蓮根そぼろ ▲ ごはん [エネルギー] 591kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g
22 (日)	いわしかつお節煮 ▲ ちくわの煮物 ▲ 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) ▲ 白菜漬 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.4g	メンチカツ ▲ ほうれん草ベーコン ▲ ささみの梅肉和え ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ 干し海老入り卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 600kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニューム食



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニューム食

4週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
23 (月)	豚肉のトマトソース ▲ ツナマヨコーン ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ 胡瓜漬け ▲ ミートボール(柚子おろし) ▲ ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.7g	にしん甘辛煮 ▲ がんもの煮物 ▲ 黒豆 ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ ザーサイ炒め ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.0g
24 (火)	さわら薄塩焼き 木の芽風山椒ソース 付)華かまぼこ ▲ 合鴨スモーク ▲ 筍とふきの煮物 ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 出汁巻き玉子 ▲ そら豆 ▲ しそ風味高菜 ▲ ごはん +ご馳走の日+ [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.7g	鶏肉とインゲンのオイスターソース ▲ 片口いわし浅炊き ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ キャロットラペ ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g
25 (水)	つくね(くわい入り) ▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 厚揚げのそぼろあん ▲ 刻みたくあん ▲ カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.5g	カツオの煮付け 付)花形人参 ★高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん ▲ キャベツの洋風煮 ▲ しば漬け ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 1.9g
26 (木)	ホキ西京焼き 付)チンゲン菜のお浸し ▲ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ 畑のお肉しぐれ煮 ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.5g	豚肉と木耳の中華旨煮 ▲ ツナサラダ ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ くるみ味噌 ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 2.1g
27 (金)	鶏ごぼうフライ ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ かにかま入り玉子 ▲ 豚肉とポテトのカレーソース ▲ さばおぼろ ▲ ささげの胡麻和え ▲ ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲ わさび菜おひたし ▲ 野菜とウインナーの炒め物 ▲ あみ佃煮 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 22.5g [食塩相当量] 1.5g
28 (土)	ぶりの揚げ煮 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ 鶏レバー煮 ▲ キャベツとさつま揚げの中華煮 ▲ 胡瓜の生姜漬け ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.8g	ハンバーグ(トマトソース) 付)ペペロンチーノ ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ がんもと野菜の含め煮 ▲ 大根のしそ風味漬 ▲ カリフラワーと海老のサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g
29 (日)	麻婆豆腐 ▲ 彩かにかまサラダ ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ ささみフライ(梅入り) ▲ 桜でんぶ ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g	メバル煮付け 付)味付いんげん ▲ ごぼうサラダ ▲ 春雨と野菜のそぼろ炒め ★ゆず白菜 ▲ やわらか肉しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 1.8g

5週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
30 (月)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ▲ キャベツのマリネ ▲ 鶏さつま揚げ ▲ 広島菜漬け ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 1.8g	若鶏から揚げ ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 若布と干し海老の当座煮 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g
31 (火)	★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) ▲ うずら豆 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ おかか生姜 ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.1g	ホッケ塩焼 付)れんこんの甘酢漬け ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ 大根サラダ ▲ 胡瓜漬け ▲ さつま芋煮 ▲ ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.1g

必要なたんぱく質を摂りながらお食事を楽しみたい方へ

しあわせ

幸たんぱく食

のおすすめポイント

- 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

1 週目

健康ボリューム食

Table with 2 columns (昼食, 夕食) and 8 rows (1-8). Each row contains menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Salt).

2 週目

健康ボリューム食

Table with 2 columns (昼食, 夕食) and 8 rows (9-15). Each row contains menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Salt).

3 週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
16 (月)	ぶり煮付け 付)花形人参 ◆ ささげの胡麻和え ◆ きのこ入金平牛蒡炒め ◆ マカロニサラダ ◆ 刻みたくあん ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 655kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 2.3g	鶏肉のカレーソース 付)ペペロンチーノ ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ 蓮根そぼろ ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 703kcal [たんぱく質] 27.1g [食塩相当量] 2.8g
17 (火)	豚角煮 ◆ 高菜ナムル ◆ ビーフン ◆ おかず豆 ◆ 切り昆布煮 ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 742kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 2.0g	大きな海老フライ(タルタルソース) ◆ 牛肉と野菜の洋風煮 ◆ ジャが芋とおからのサラダ ◆ 白菜漬け ★ 蒸し鶏の柚子風味 ◆ ごはん [エネルギー] 680kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.3g
18 (水)	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆ ラタトゥイユ ◆ 切干大根煮 ◆ おかか生姜 ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.3g	さば味噌煮 付)ふきの含め煮 ◆ 鶏肉の黒酢風味 ◆ 豆ひじき ◆ しば漬け ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 777kcal [たんぱく質] 28.1g [食塩相当量] 2.8g
19 (木)	白身魚甘酢きのこあん 付)ブロッコリーのお浸し ◆ 菜の花の辛子和え ◆ ポテトサラダ ◆ 胡瓜漬け ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 650kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 3.0g	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆ 厚揚げのそぼろあん ◆ なます ◆ あみ佃煮 ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 614kcal [たんぱく質] 25.4g [食塩相当量] 2.1g
20 (金・祝)	牛肉のオイスターソース ◆ 大粒海鮮焼売 ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 肉味噌(角一味噌) ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 723kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.1g	いわし山椒煮 付)人参煮 ◆ ささげのお浸し ◆ マカロニと果物のサラダ ★ おかか昆布 ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 671kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.5g
21 (土)	デミグラスソースハンバーグ ◆ 豆サラダ ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ ザーサイの塩レモン風味 ◆ ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 3.2g	豚肉炙り焼き 付)キャベツと人参の炒め ◆ ニラ入り玉子 ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 広島菜漬け ◆ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ ごはん [エネルギー] 603kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.8g
22 (日)	銀ひらす照り焼き 付)花形人参 ◆ 野菜とウィンナーの炒め物 ◆ ひじき煮 ◆ 白菜漬け ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 622kcal [たんぱく質] 27.1g [食塩相当量] 2.2g	チキンカツ ◆ カラフルピクルス ◆ ジャが芋と人参の煮物 ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 切り昆布煮 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 643kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.3g

4 週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
23 (月)	麻婆豆腐 ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 塩えんどう豆 ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 627kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g	豚肉の味噌仕立て ◆ 花野菜のポトフ ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ 小松菜の和え物 ◆ 紅芯大根 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 687kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 3.0g
24 (火)	さわら薄塩焼き 木の芽風山椒ソース 付)華かまぼこ ◆ つくねの甘酢あん ◆ 出汁巻き玉子 ◆ そら豆 ◆ 筍とふきの煮物 ◆ しそ風味高菜 ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん +ご馳走の日+ [エネルギー] 611kcal [たんぱく質] 25.1g [食塩相当量] 2.9g	鶏唐揚げの香味ソース ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ キャロットラペ ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 676kcal [たんぱく質] 24.7g [食塩相当量] 2.4g
25 (水)	ミートオムレツ(トマトケチャップ) ◆ ポテトとウィンナー ◆ とりごぼう ◆ 香草パスタ ◆ 刻みたくあん ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.7g	ヒレカツ ◆ おくらとひじきの和え物 ◆ キャベツの洋風煮 ◆ 蓮根そぼろ ◆ あみ佃煮 ★ 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん ◆ ごはん [エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.9g
26 (木)	鶏肉のカレーソース 付)ペペロンチーノ ◆ カリフラワーサラダ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ ザーサイ炒め ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 767kcal [たんぱく質] 28.3g [食塩相当量] 2.6g	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ごはん [エネルギー] 615kcal [たんぱく質] 30.5g [食塩相当量] 1.9g
27 (金)	海老フライ(タルタルソース) ささみチーズフライ ◆ ささげの胡麻和え ◆ ポテトサラダ ◆ しそ昆布 ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 673kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.7g	豚肉とアスパラの塩ダレソース ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ 切干大根煮 ◆ 白菜漬け ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 613kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.7g
28 (土)	白糸だらの照焼き 付)人参煮 ◆ 豚肉の黒胡椒ソース ◆ 豆ひじき ◆ 鶏そぼろ ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 633kcal [たんぱく質] 28.6g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆ ミートソースパゲティ ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 大根のしそ風味漬 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.7g
29 (日)	豚肉ときのこの生姜醤油炒め ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ さつまいもの蜜がけ ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 塩えんどう豆 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 621kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.5g	牛焼肉 付)キャベツと人参の炒め ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ やわらか肉しゅうまい ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 651kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.1g

普通食
幸たんぱく食
健康ボリューム食

普通食
幸たんぱく食
健康ボリューム食



普通食



幸たんぱく食



健康ボリューム食

5週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
30 (月)	にしん甘辛煮 付)花形人参 ◆高野豆腐と野菜の煮物 ◆なます ◆広島菜漬け ◆大豆の甘煮 ◆ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉とザーサイのメンチカツ ◆おくらの胡麻和え ◆肉入り野菜炒め ◆ひじき煮 ◆しば漬け ◆ツナマヨコーン ◆ごはん [エネルギー] 712kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 3.4g
	和風おろしソースハンバーグ 付)ブロッコリーのお浸し ◆ちくわの炒り煮 ◆玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆おかか生姜 ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 3.2g	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆一口照り焼きチキン ◆かぶの湯菜あんかけ ◆桜えび入り和風パスタ ◆胡瓜漬け ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 602kcal [たんぱく質] 29.8g [食塩相当量] 2.2g
31 (火)		

活動的でしっかりとお食事を楽しみたい方へ



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

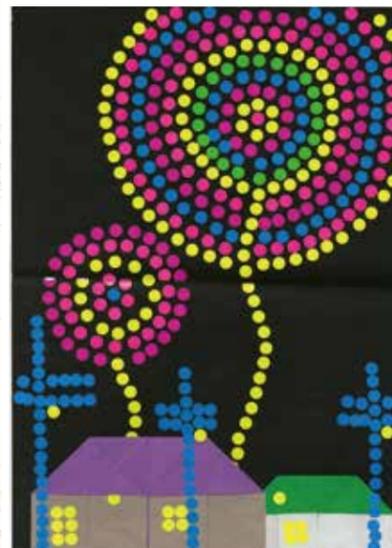
※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。

※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」が地産外商の食材を使ったメニューです。 ※メニューは食事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

昭和浪漫倶楽部

読者の方々から寄せられた素敵な作品・お便りをご紹介します!



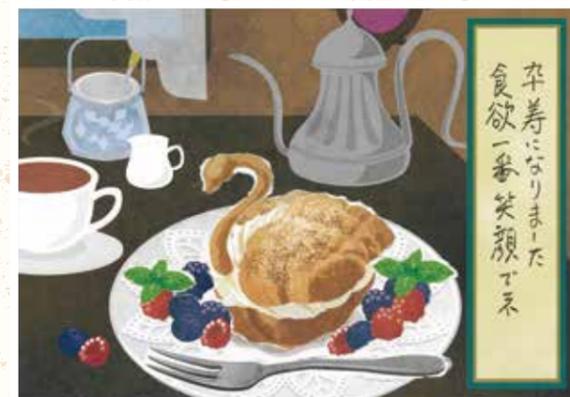
東埼玉店 匿名さん



鹿児島県鹿児島市 上加世田節子さん



愛媛県松山市 和田弘子さん



愛知県名古屋市 飯田邦夫さん



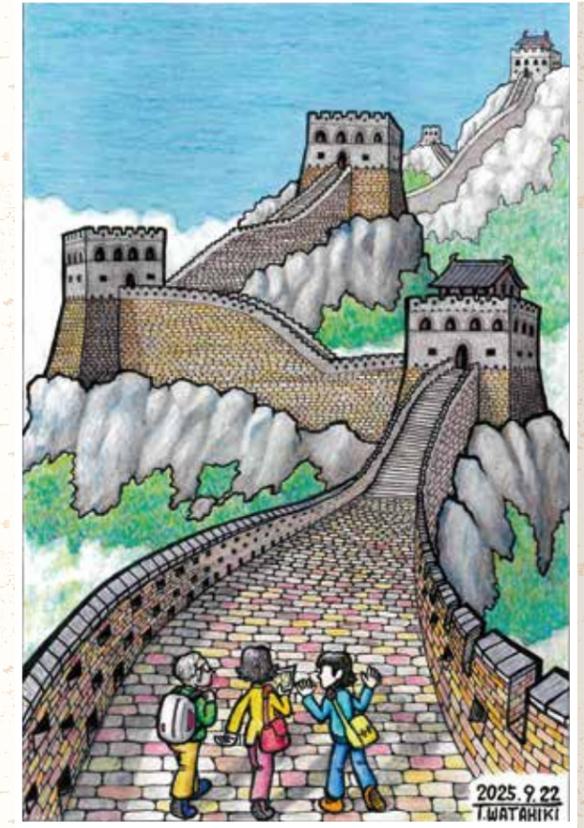
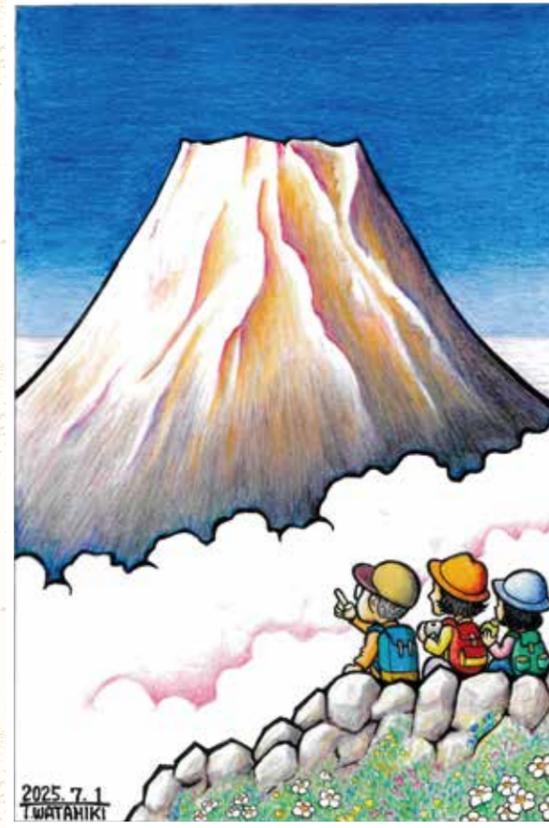
港・中川店 加藤かよ子さん



沼津三島店 佐々木洋子さん



小豆島店 清水千世子さん



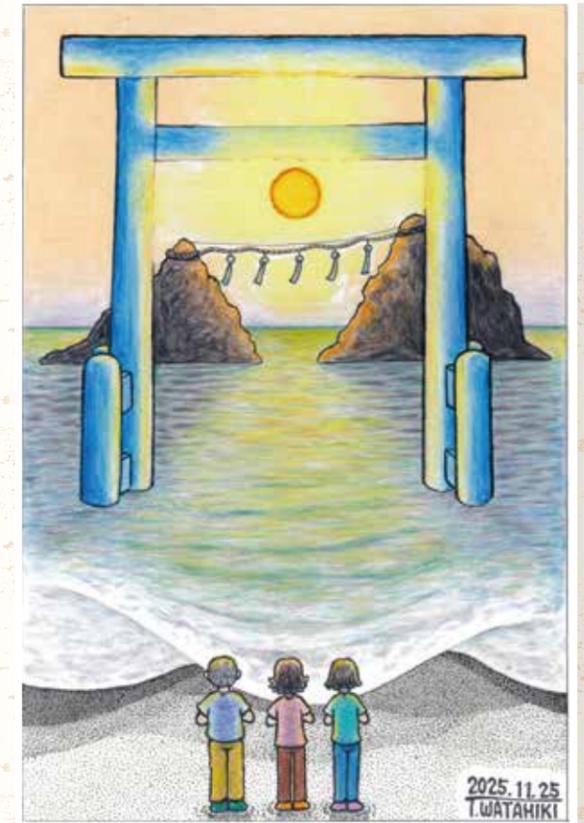
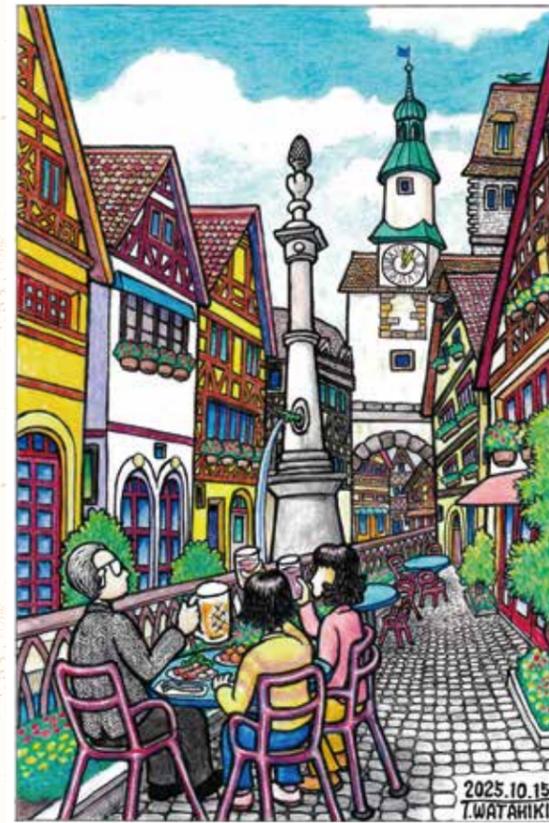
掛川店 石山幸さん、菊子さん

雨の日、祝日、いつも配達くださり、夫92才、妻87才。ふたり家で暮らせるのも、宅配クック123さんのおかげです。ありがとうございます。



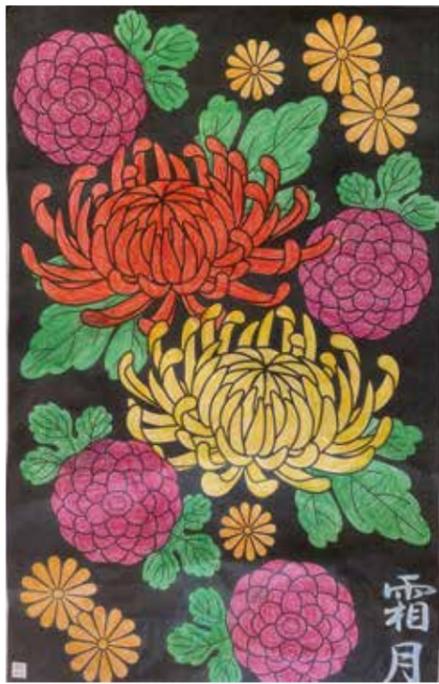
千葉県柏市 柳賢二さん

題「すし」。この絵は私がニュージーランドへ行ったときに買った絵の具で描いた絵です。今日初めて描きました。



茨城県水戸市 綿引健夫さん

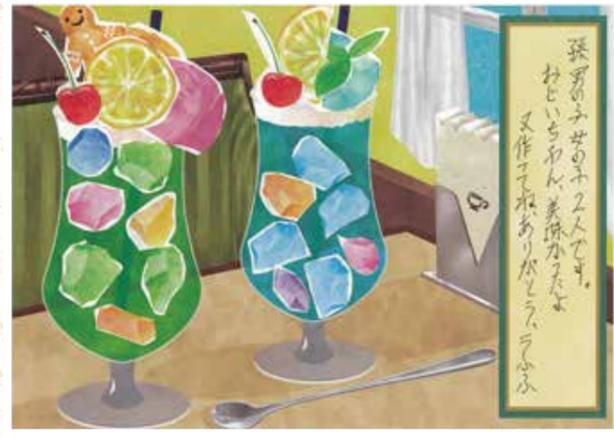
左上から「バーチャルメモリー1富士展望」「バーチャルメモリー17万里の長城」「バーチャルメモリー21ドイツ ローテンブルクの街並」「バーチャルメモリー29福岡 桜井二見ヶ浦の白鳥居と夫婦岩」。イラストを投稿いたします。妻が長い闘病の末に亡くなりました。毎年楽しみにしていた年1回のささやかな家族旅行は約20年間途絶えたまま。旅好きだった妻には心残りだったことと思います。そこで、供養のつもりで元気な頃の妻の姿を思い浮かべつつ、架空の家族旅行のイラストを描き始めました。国内外の名所の情景が妻に届くことを願いつつ。



諏訪エリア店 永井百合子さん



伊勢原店 菅原敏子さん



かなざわ店 大橋啓修さん

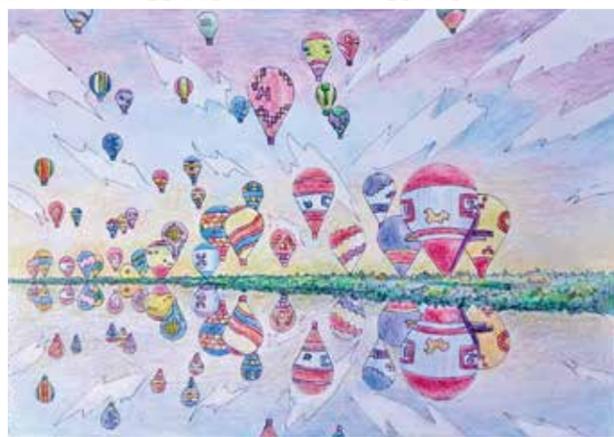


府中店 神藤安佐子さん

※掲載にあたり、一部編集を行っております



久留米店 大隈節子さん



諏訪エリア店 小出ちひろさん



川崎麻生・稲城店 熊澤三郎さん



川崎麻生・稲城店 渡辺明子さん

俳句・川柳・短歌

花に来て
前方後円墳に
会ふ

広島県廿日市市
斎藤金二さん

広島県庄原にて。とても良い古墳でした。

クラス会
昔話もなつかしく
浮かぶ笑顔に
老う装い

新潟県長岡市
佐藤まち子さん

安くておいしい弁当
待ちに待つ
栄養豊
われ惚れけんや

広島県東広島市
今田東洋樹さん

寂しいね
主がいなくても
花は咲く

埼玉県ふじみ野市
AYさん

春野菜
あたたかくなり
また伸びた

福岡筑紫野店
矢野隆生さん

アゲハの子
サナギになって
チョウウいつ

三鷹・調布・狛江店
丸山智子さん

病棟に
看護師さんの
愛あふれ

神奈川県相模原市
馬場モトさん

つづらおり
九十九折
百歳で見ると
初日かな

静岡県藤枝市
神村七郎さん

味よりも
情がしみる
1、2、3

愛知県名古屋
横井久時さん

毎月のあははが楽しみです。ありがとうございます。

散歩道
はいてた靴が
赤となり
鶏が墓できこえる

八王子西部店
大石晴子さん

登山した
夢みただけで
若返る

八王子西部店
大石晴子さん

宮島に
卒寿の夜
星涼し

広島中央店
中倉若子さん

花の雨
一言優し
薬剤師

静岡県沼津市
西村忠江さん

あはは・・・
いつもうまいね
米1番

東京都墨田区
徳田良子さん

政治より
クマの出所
たしかめる

宮城県仙台市
板橋ミサラさん

毎日お世話になっております。弁当を美味しく食べて幸せを感じております。年をとると暇がありすぎて、ペン習字を書いたり、テレビで歌番組があれば合わせたり、川柳を作ったり…。その作った作品を送ってみました。

いつも楽しく「あはは」を見せていただいております。いつも1人ですが「ご馳走の日」は弁当を2つお願いしたりして友人を招いたり、伯母を呼んで楽しんでおります。好評です。今回は米騒動で川柳に初挑戦してみました。よろしくお願ひ申し上げます。

優しい薬剤師さんと笑顔で届けてくださる(待ってます)スタッフの方に、とても元気をいただいております。94才、ありがとうございます。

家族で主人の卒寿のお祝いを宮島でした時に詠んだ句です。

人の不幸はみつの味という言葉がありますがまさにその通りだと思います。健康な人が日々思っていることだと思います。私も病気にならなかつたらそうだったかも！

紅葉ちる
散歩で目にし落ち葉まい
木々の葉つばが
まいちりおちる

長野県駒ヶ根市
城田美穂さん

あはは1番
うふふは2番
おほほもあって
1、2、3

兵庫県西宮市
水上喜行さん

ありがとう
今日の1日
ワンツースリー

神奈川県川崎市
神谷恵泉さん

おいしくて
ありがたくって
宅配は 元気の源
生きる喜び

横須賀店
笠原隆司さん

米高く
おかわりダメよ
3杯目

長野県長野市
ラッキーさん

初雪に
朝日をあびて
キラキラと

長崎県大村市
西川妙子さん

物頼む
時だけ甘い
妻の声

山口県下関市
二川忠さん

食する楽しみ
会える楽しみ
やっぱ1・2・3
ありがとう!!

古河店
丸山幸子さん

街道の
木の实遊ばす
風の音

みよし東郷刈谷店
吉田充子さん

おたより

いつもお弁当おいしくいただいております。今日は11月19日、親友からいただきましたお手紙で知ったことを書かせていただきます。若き頃、同年齢で山梨にあります天目山温泉へ行ったものです。民宿に泊まりながら山の中で家も少なく、のんびりと2泊したと思います。時には日帰りの時もあったかしら？彼女からの便りによると民宿で富士山が見えたとか。私はびっくりしました。今は毎日毎日、話題になっています熊のお刺身を食べたとか、よく覚えていましたね。あの頃は2人とも元気で楽しかったですね。

八王子西部店 大石晴子さん

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

アルファクリエイティブ株式会社「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

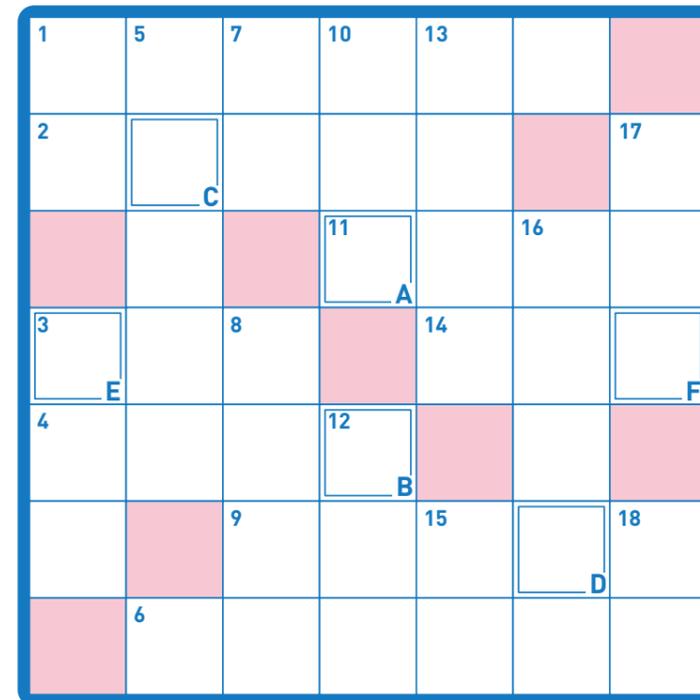
vol. 40

パズル制作/ニコリ

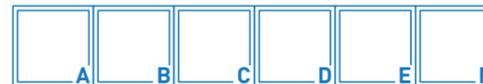
二重枠に入った文字を
Aから順に並べてできる言葉は何でしょう?

ヒント

呉服屋が起源となるお店もあります



答え



ヨコのカギ

- 昭和47年にランランとカンカンが来た時は多くの人が上野——に行きました
- ツバをつけておきたいときにとりあえず払います
- これが売りのおせんべいもありますね
- カナリアやニワトリのすまい
- お湯をそそぐとトロトロのお吸い物に
- 昭和の頃からあるブランド米
- 泊まらずに——で温泉に行きました
- 赤や白があるお酒

先月号の答え

マメマキ



- ツクシが顔を出したりするところ
- 学校給食の牛乳は、ビン入りや——パック入りなど様々に移り変わっています
- 土俵際で逆転する決まり手
- おさむらい。——屋敷
- の知れた仲だから遠慮がないの
- 「ふみよむ——かさねつつ」は『虫の光』の一節
- 神社をこういうことも
- 猫がひなたぼっこしたりお餅を干したりするところ
- 曾孫を——孫ということも
- お出かけ先の一つ。昭和の頃は3本立ての——も多くありました
- 今年の冬季——の開催国はイタリア
- 女性解放運動のウーマン——は昭和40年代頃に起こりました
- 18
- 17
- 16
- 15
- 14
- 13
- 12
- 11
- 10
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

タテのカギ