

1日1日がもっと楽しくなる会報誌

あはは

2022年7月

vol.99

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/アールファウエイ株式会社 〒150-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明堂ビル12F TEL06-6445-8898

2022

7

特集

焼いても煮付けても美味
旨味成分が豊富なきのこ

vol.99



オリジナル!
簡単ちぎり絵キット

抽選で
毎月200
名様に

プレゼント!

オリジナルの「ちぎり絵キット」をプレゼントいたします。

今月は、「梨」をプレゼント!
梨の実や葉を置いて紙面を彩りましょう。

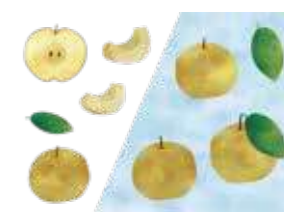


〈完成イメージ〉

セット内容(完成イメージ・台紙・ちぎり絵パーツ)



▲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
7月29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。(2022年8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

食 べる 楽 しさを

お届け

1 2 3 通信



高知県との包括連携協定を締結

少し前になりますが、4月20日に高知県と包括連携協定（高知県の地方創生の推進に向けた連携と協力に関する協定）を締結いたしました。高知県は高齢化率が全国で2番目に高く、働く場所の減少がきっかけで産業の衰退や人口の減少などの課題を抱えています。このような問題に対して、ご高齢者への配

今後も茄子や土佐はちきん地鶏などを使用したお食事を皆さまにお届けできるように、現在もお惣菜の開発を行っています。



『あはは』愛読の皆様へ

地方創生の推進の一助になりたい その思いをカタチに

食サービスや当社が取り組む地産外商で協力していき、問題解決の一助になればと考えています。



以前、あははでも紹介させていただきましたが、高知県産のししとう、そうだがつお、シイラを使用したお惣菜や、土佐清水市での昭和浪漫倶楽部の活動などに取り組んで参りました。



昭和浪漫倶楽部はご地元に住むご高齢者やそのご家族から、地産外商は生産者の方々から、そしてこのような活動に対しては高知県に住む方々から多くのご好評をいただきました。実際にお声をいただくことで、



我々の活動がその地域のお役に立てていると感じると同時に、他の地域でも同じような課題を抱えているところも多いのではないかと感じます。人と会う機会が減ってしまった、少し傷が入ってしまった良質な食材が出荷できずに余ってしまった、協力させていただき、今後も高

知県のような取り組みを全国に増やしていきます。そして全国のお客さまにも、その地域の食材を食べていただくことで地域社会の役に立てていると感じていただけたら嬉しいです。こうした活動がその地域に住む方や働く方の誇りに繋がることで、地域活性化にも貢献できたらと思います。

「ご馳走の日のお食事」

あははをご愛読の皆様の中には既にお気付きの方もいらっしゃると思いますが、今までは「行事食」としてご用意していた特別なお食事の名前が「ご馳走の日のお食事」に変わりました。そして、この「ご馳走の日のお食事」として、今年も山道養鰻場にご協力をいただき、国産のうなぎを使用した「うなぎ」

をご用意することができましたので、皆さまに楽しんでいただけたらと思います。毎月1回、いつもと同じ価格で特別なお食事をお届けしていますが、中でもうなぎは1番のご好評をいただいております。お食事は栄養を摂取するためだけでなく、楽しんで召し上がったという思いから「心の栄養」の取り組みの1つとして、ご馳走の日のお食事の提供を実施しています。当社ではご高齢者の健康寿命の延伸を目標に掲げていますが、「体の栄養」と「心の栄養」の2つが合わさって初めて、健康寿命は延伸するものと考えていますので、今後も配食事業者として、1人でも多くのお客様に、体の栄養と心の栄養を合わせてお届け出来るよう精進して参ります。



MESSAGE

代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI



岩手県はしいたけの生産が盛んな地域で、令和2年の生産量は全国第3位でした。栽培方法には、菌床栽培という人工栽培されるものと、原木栽培という自然の森の中で栽培されるものがあり、約9割が菌床栽培です。菌床栽培では、おが粉や水、栄養体などをブロック状に形成した菌床を使用しており、1年中しいたけの収穫ができるため、8割〜9割はしいたけとして出荷されています。

岩手県洋野町では20年程前から本格的に栽培を開始しました。隣接の久慈市では岩手県全体の4割を生産されていますが、洋野町では5〜6軒の農家でしいたけを栽培しています。栽培する上では、季節はもちろん昼夜の湿度・温度調整が重要であったり、菌床をたいてシヨックを与えることで成長度が変わったりと、栽培が難しいそうです。また、間引きをして栄養を集中させることで、農薬などを使用せずに安全・安心で、形や大きさにも均一性のある肉厚なしいたけが育てられており、洋野町をはじめとした岩手県のしいたけは品評会で何度も最高賞を受賞するなどの高い評価を受けています。



岩手県

しいたけはグアニル酸という、うま味成分が豊富に含まれており、昆布や鰹節などと合わせると相乗効果でうま味が増します。今回の「洋野町産椎茸と昆布の浪漫佃煮」は北海道産昆布と合わせて甘辛く炊き上げています。

7/7(木)夕食メニューに使用

岩手県の北東部 岩手県洋野町を訪れる



地味だけど
滋味深い味わいが魅力だね

しいたけは漢字で「椎茸」と書き、椎の木の枯れ枝に多く発生していたことからその名がついたといわれています。また、しいたけは1年中発生することから「四季茸」と呼ばれ、そこから変化して「しいたけ」になったという説もあります。

しいたけにはうま味や栄養が多く含まれています。エルゴステロールという物質は紫外線に当たると他の野菜からは摂ることのできないビタミンDに変化します。笠を下にして1〜2時間日光に当てることでビタミンDが増えるだけでなく、香りも増すといわれている食材です。



しいたけの食べ方はシンプルに炭火焼き・バター焼き・てんぷら等が代表的ですが、しいたけが苦手な方は、オリーブオイルとんにくで食材を煮る料理の「アヒージョ」がしいたけ独特の臭いが少なくなるのでおすすめです。

特長&栄養コラム

わんつーさんの食材うんちく!



不老長寿の妙薬

中国では不老長寿の妙薬として昔から重宝され、現在でも漢方薬として利用されています。食物繊維やビタミン・ミネラルを豊富に含んでいますが、他にもしいたけ特有の成分として「エリタデニン」が含まれています。エリタデニンはまだ研究段階の栄養素ですが、コレステロールを下げる作用や血圧を下げる作用などが報告されています。



旬のうまいものを求めて

第64回 しいたけ

焼いても煮付けても美味 旨味成分が豊富なきのこ

昭和浪漫倶楽部×ふるさと味めぐり コラボレーション企画

●2022年7月中旬発送予定



昭和浪漫倶楽部 (15~16ページ) に掲載された方へ

本染め職人による「雨ニモマケズタオル」をプレゼント!

岩手県花巻市生まれの詩人、宮沢賢治の代表作「雨ニモマケズ」の全文をプリントしたタオル。手染めで丁寧に仕上げられたフェイスタオルです。どの色が届くか楽しみに。



国宝に認定された 初めての建造物「中尊寺」

850年に開山された中尊寺。戦乱で家族を失った武将が仏の教えによる平和な理想社会への願いを込めたとされています。金色堂をはじめ3,000余点の国宝や重要文化財を伝える、平安時代の美術工芸の宝庫です。



4日間繰り広げられる門踊り「盛岡さんさ踊り」

お祭りの太鼓パレードは「和太鼓同時演奏の世界記録」としてギネス世界記録に認定されています。岩手県で語り継がれている伝説で、鬼の退治を喜ぶ里人が三ツ石の周りを「さんさんさ」と踊ったことが起源とされます。



あまちゃんの舞台にもなった「岩手三陸鉄道」

日本最初の第三セクターとしてスタートした三陸鉄道は、全線163kmを結んでおり「さんてつ」の愛称で親しまれているローカル線です。列車の窓から太平洋を見晴らす絶景を楽しむことができます。



高さ200mの断崖が連なる「北山崎」

北山崎は、日本の海岸風景の中でも迫力のある海岸美を誇り、全国の観光資源を評価し、ランク付けをする観光資源評価では特A級に認定された名所です。その美しさは別名「海のアルプス」という異名を持っています。



ドラゴンブルーに輝く「龍泉洞」

龍泉洞は日本三大鍾乳洞の一つとされており、洞内に棲むコウモリと共に国の天然記念物に指定されています。洞内総延長は知られている所で4,088m、そのうち700mが公開中ですが現在も調査が継続中で、総延長は5,000m以上ではないかと言われています。



今月は地産外商惣菜連動企画として
岩手県の特集をお届けします

ニッポンの故郷 岩手

海の幸に恵まれ林業も盛んな神話の町

岩手県は北海道に次ぐ面積の広さであり、その面積は埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県を合わせた面積よりも広く、日本の4%を占めています。県土の77%が森林のため林業が盛んであり、針葉樹や広葉樹がバランスよく育っています。沿岸部には200メートルの切り立った断崖が8キロメートルに渡って連なっている「北山崎」や、北上高地の裾野が沈水してできた日本における代表的な「リアス式海岸」、沖合いは世界有数の「三陸漁場」となっており、豊かな自然が特徴的です。

「岩手」という名にはいくつもの説がありますが、岩手には羅刹鬼らせつぎという悪事をはたらく鬼がおり、里人が「三ツ石様」と呼ばれる神様をお願いしたところ、三ツ石様は鬼を捕らえ、二度と悪事をしない印として岩に手形を押させたことから、「岩手」と呼ぶようになったという伝説が語り継がれています。そして今も、雨上がりの日など鬼の手形らしきものが石の上に見えるそうです。



岩手県の最高峰 「岩手山」

標高2,038メートルの岩手山は、岩手県の最高峰であり、日本百名山にも名を連ねるほどのシンボリック存在です。古くから信仰の山として親しまれ、現在も県内外からたくさんの登山客が訪れています。中腹より上は、国指定天然記念物「岩手山高山植物帯」となっており、可憐な高山植物を観察することができます。



ご馳走の日 お食事

7/23
昼食

毎月のお楽しみを
ご馳走の日のお食事でお届けしています。

うな井



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

【エネルギー】459kcal
【たんぱく質】16.1g
【食塩相当量】1.6g

「土用の丑の日 うな井」

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

※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。



おいしくてスタミナ満点！
こだわりの「うな井」を
召し上がれ！

「うな井」か「通常メニュー」どちらか
お好きなメニューをお選びいただけます。

※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。



今月の「ご馳走の日 お食事」は7月23日(土)

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



うな井

【エネルギー】459kcal
【たんぱく質】16.1g
【食塩相当量】1.6g

土用の丑の日といえば、やっぱり「うな井」！おいしいだけでなく栄養も豊富だから、夏バテ防止のスタミナ料理としてもうってつけです。宅配クックワン・ツー・スリーでは、日本が誇るこの食文化を皆さまに味わっていただくため、7月23日(土)に「うな井」をお届けします(通常メニューもお選びいただけます)。

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

国産だからおいしい！

「山道養鰻場」の鰻は、ココが違う！

上質な天然水



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

きれいな池



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

贅沢なエサ



有限会社山道養鰻
専務取締役 山道様

私が心を込めて育てたうなぎをぜひご賞味ください！

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

熟練の焼き



大五通商株式会社
代表取締役社長
瓦谷様

美味しい『かば焼き』に仕上げました

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



豚プルコギ丼
[エネルギー] 451kcal
[食塩相当量] 2.3g



チキンカレー
[エネルギー] 518kcal
[食塩相当量] 2.4g

丼メニュー

※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。
※価格は594円(税込)です。

※普通食以外のお食事は通常通り取り扱っております。※容器本体はレンジ対応ですが、ご馳走の日のお食事・丼物などの透明なふたはレンジ対応していません。レンジをかける際には、ふたを取ってから加熱してください。



普通食

2022年

7月の献立表

1週目

	昼食	夕食
1 (金)	えびフライ(タルタルソース) ● ミートソーススパゲティ ● 鶏肉の黒酢風味 ● ツナとほうれん草の和え物 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.1g	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め ● ひじきと蒸し鶏のサラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 野菜のマリネ ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.1g
	牛肉アスパラのオイスターソース ● ポテトサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● 一口照り焼きチキン ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.8g	あじ塩焼き ● チンゲン菜のお浸し ● 焼きそば ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.4g
3 (日)	ぶり照焼 ● 花車かまぼこ ● 小松菜の和え物 ● とりごぼう ● 小豆煮 ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.6g	鶏ささみチーズカツ ● おかず豆 ● キャベツのコンソメ煮 ● おくらの胡麻和え ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.1g

※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170gを含んだ数字になっております。



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。

今月の地産外商メニュー



5日
夕食

26日
昼食

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。



4日
昼食

24日
夕食

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。



11日
夕食

30日
昼食

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。



7日
夕食

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。



21日
夕食

そうだがつおの角煮

高知県産のそうだがつおを使用した角煮です。醤油と水飴・砂糖を使った甘辛い味付けにしました。調味料と加熱工程の調整により、しっとりやわらかく仕上げました。



13日
昼食

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煮を加え、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。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。

※献立表内の★印が地産外商の食材を使ったメニューです。

献立表(WEB版)



☎ 0120-288-120

お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください

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)

お電話の際は、ご利用店舗名、お弁当の種類をお申し付けください。

※ご注文・キャンセル・お支払い方法の変更等は直接ご利用店舗までご連絡ください。

	昼食	夕食
11 (月)	さば塩焼 ● 華かまぼこ ● 切干大根 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 小豆煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g	牛肉のおろし煮 ● 小松菜の和え物 ● 高野豆腐の含め煮 ● 五目厚焼き玉子 ● 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] 568kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.4g
12 (火)	メンチカツ ● 桜えび入り和風パスタ ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● ささがききんぴらごぼう ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.2g	白糸だらの照焼き ● チンゲン菜のお浸し ● ポテトサラダ ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.7g
13 (水)	あじ西京焼き ● 花形人参 ● ささげのお浸し ● がんもと野菜の含め煮 ● さつま芋とリンゴの紅芋和え★ ● 大根の漬物 ● 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] 429kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.9g	若鶏の塩焼き ● ブロccoliのお浸し ● ほうれん草コーンバター ● ラトウイユ ● 野菜のマリネ ● そら豆 ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.7g
14 (木)	回鍋肉 ● バンブキンサラダ ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.0g	白身魚フライ(タルタルソース) ● 蓮根そぼろ ● 花野菜のポトフ ● おくらのおかか和え ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.6g
15 (金)	ホッケ塩焼 ● 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 ● 黒豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 435kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.0g	デミグラスソースハンバーグ ● ナポリタン ● 豆サラダ ● ポテトとウインナー ● 若布と干し海老の当座煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.5g
16 (土)	鶏肉のチーズクリームソース ● ツナの梅風味パスタ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 小松菜とちくわの煮浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.9g	ぶりの揚げ煮 ● 青菜ピーナッツ和え ● ブロccoliとコーンの和え物 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● うずら豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.9g
17 (日)	メバル煮付け ● 味ごぼう ● ジャーマンポテト ● チキンボールのトマトソース ● わさび菜おひたし ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.3g	ゴーヤチャンプルー ● マカロニと果物のサラダ ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 一口照り焼きチキン ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.2g

※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170gを含んだ数字になっております。

	昼食	夕食
4 (月)	酢豚 ● 干し海老入り卵の花 ● 出汁巻き玉子 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用 [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g	カツオの煮付け ● 味付いんげん ● ゆず入り芋きんとん ● がんもと野菜の含め煮 ● ささがききんぴらごぼう ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.5g
5 (火)	赤魚塩焼き ● れんこんの甘酢漬け ● ひじきの煮物 ● 豆腐の中華あん ● いんげんのピーナッツ和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 431kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.7g	ふんわりカニ玉 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● チキンボールのトマトソース ● 大豆ちりめん ● 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] 498kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.6g
6 (水)	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 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g	銀ひらす照焼き ● 味ごぼう ● 大根のそぼろあん ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● うずら豆 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.4g
7 (木)	サーモンバーグ ● キャベツと人参の炒め ● そら豆フライ ● 鶏肉のクリーム煮 ● かにかま入り玉子 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.1g	豚ロース焼きの生姜風味 ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 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] 490kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.2g
8 (金)	麻婆豆腐 ● しゅうまい ● 肉入り野菜炒め ● 合鴨スモーク ● 高菜ちりめん ● わかめごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.9g	めばる白醤油風味焼き ● 青菜ピーナッツ和え ● かぼちゃの田舎煮 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● ごぼうサラダ ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g
9 (土)	いわしかつお節煮 ● 人参煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらと湯葉のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.4g	若鶏から揚げ ● ナポリタン ● 豆ひじき ● あおさ入り玉子焼き ● わさび菜おひたし ● しょうがの甘辛煮 ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.0g
10 (日)	豚肉と筍の旨煮 ● ハムマカロニサラダ ● 鶏肉の玉子とじ ● ほうれん草のごま和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.4g	さわら西京焼き ● オクラのお浸し ● なます ● 畑のお肉の旨煮 ● 花斗六豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.5g

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

	昼食	夕食
25 (月)	ぶり大根 ● 焼きそば ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.6g	麻婆茄子 ● しゅうまい ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● 黒豆 ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g
26 (火)	ふんわり豆腐ハンバーグ ● ナポリタン ● 干し海老入り卵の花 ● とりごぼう ● おくらと湯葉のお浸し ● 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] 562kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.6g	さば煮付け ● 人参煮 ● ひじきの煮物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 565kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.3g
27 (水)	八宝菜 ● ゆず入り芋きんとん ● 鶏肉の黒酢風味 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 肉味噌 ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g	豚ヒレかつ ● ツナの梅風味パスタ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 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] 554kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.4g
28 (木)	プレーンオムレツ(ミートソース) ● 豆サラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 一口照り焼きチキン ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.1g	あじみりん焼き ● 華かまぼこ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● がんもと野菜の含め煮 ● うずら豆 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 441kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.3g
29 (金)	黄金カレイ煮付け ● オクラのお浸し ● ジャーマンポテト ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● ごぼうサラダ ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● マカロニと卵のサラダ ● 豆腐の中華あん ● 野菜のマリネ ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.7g
30 (土)	豚肉とがんもの含め煮 ● 切干大根 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● ほうれん草のごま和え ● 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 [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g	スケソウダラ煮付け ● 花形人参 ● ささげのお浸し ● ささみフライ(梅入り) ● かにかまサラダ ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g
31 (日)	赤魚白醤油風味焼き ● れんこんの甘酢漬 ● かぼちゃの田舎煮 ● 出汁巻き玉子 ● 小豆煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.2g	牛肉と玉ねぎのすき煮 ● ポークビーンズ ● 高野豆腐の含め煮 ● おくらの胡麻和え ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.2g

※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170gを含んだ数字になっております。

	昼食	夕食
18 (月・祝)	大葉香るささみカツ ● お豆と昆布の煮物 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● いんげんのピーナッツ和え ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.7g	いわし紀州煮 ● 人参煮 ● ひじきの煮物 ● とりごぼう ● ほうれん草のごま和え ● 肉味噌 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.8g
19 (火)	さわら塩焼 ● 花車かまぼこ ● マカロニと卵のサラダ ● キャベツのコンソメ煮 ● 野菜のマリネ ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉のトマト煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 五目揚げ豆腐 ● かにかまサラダ ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 587kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.3g
20 (水)	和風おろしソースハンバーグ ● ペペロンチーノ ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 筑前煮 ● おくらの胡麻和え ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.5g	赤魚金山寺味噌焼き ● れんこんの甘酢漬 ● 切干大根 ● 出汁巻き玉子 ● ささがきんぴらごぼう ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.9g
21 (木)	白糸だら煮付 ● 花形人参 ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 冬瓜とひき肉の煮物 ● 花斗六豆 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.8g	肉じゃが ● コールスローサラダ ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● そうだがつおの角煮★ ● 大根の漬物 ● 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] 492kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.9g
22 (金)	牛肉の柳川風 ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● ラタトゥイユ ● 鶏レバー煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.0g	えびカツ ● 小松菜の和え物 ● 鶏肉のクリーム煮 ● 小豆煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.1g
23 (土)	うな丼 土用の丑の日 ご馳走の日のお食事は「うな丼」をご用意しております。スタッフに「うな丼」が「通常メニュー」のどちらかのご希望をお伝えください。*一部取り扱いのない店舗がございます。詳しくは、直接店舗にお問い合わせください。 [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g	チキンミートローフ トッピングソース(トマト) ● 桜えび入り和風パスタ ● 花野菜のポトフ ● 片口いわし浅炊き ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.4g
	昼の通常メニュー ホキ西京焼き ● チンゲン菜のお浸し ● 胡瓜とツナの酢の物	● さつま芋煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.8g
24 (日)	豚肉の黒胡椒焼き ● 豆ひじき ● さつま揚げと野菜の煮物 ● ささみの梅肉和え ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.2g	マスの漬け焼き ● 味付いんげん ● 蓮根そぼろ ● 肉入り野菜炒め ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん ★[地産外商]徳島県鳴門産のわかめを使用 [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.8g

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

読者の方々から寄せられた素敵な作品をご紹介します!

あはは広場

俳句・川柳・短歌

全国で
同じメニュー
笑みの花

岩手県 関市
藤田多恵子さん

雨にめげず
やわらか宅配
ありがとう

山口県 下関市
福永敬太郎さん

お弁当
笑顔で会って
ほっこりし

千葉県 習志野市
ペンネーム:みちのさん

お便り

表紙の「あはは」の発想はどなたが考えていらっしゃるのですか?毎月感激しています。目頭があつくなり涙が出ます。また、ずっと見ていると「あはは」です。泣いたり笑ったり楽しませていただいています。ありがとうございます。

長いこと、おいしい夕食をいただいています。大変助かっています。家族の帰りが遅いので、土日祝日を抜いて、一人で夕食をいただいています。ごちそうさま。ありがとうございます。これからもよろしく願います。

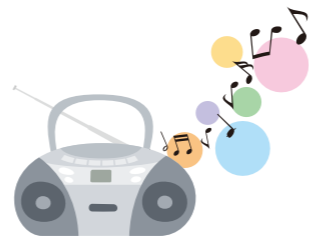
主人を亡くして十数年たちました。この時、あとで、という言葉捨てて今すぐにその手でやると誓い十数年守っています。おかげで置き忘れはしていません。(88才です)その主人は若い頃から筑前煮(根菜たっぷり)とステーキカツが大好きな2点セットでした。年をとってから「カツ丼」になりました。今は2月3日(節分の日)が祥月命日ですが、毎月3日は必ず2点セットを仏様に上げて私たちも同じく食事しています。カレンダー毎月3日は、カツ丼の日、2点セットと書いてあります。ある時、友人に「何でカツ丼2点なの?」と笑われましたがこれからはずっと続けていくつもりです。

埼玉県ふじみ野市 ペンネーム:埼玉A・Yさん

私は昭和19年2月12日生まれです。

台東区立育英小学校に通いました。伝統のある小学校です。同級生のお子さんと孫がお友達と知り、自分が年を取ったと感じました。私がか聞いて懐かしく童心にかえられる歌は童謡です。一つ選ぶのは難しいですが、今の気持ちは「花」です。(♪はるのうらの隅田川～) CDを聞きながら美味しいお弁当を感謝してとても楽しみに待っています。時には絵を描いたりして食べる時はよくかんでゆっくり味わいながら心をかけています。

おかげ様で筋力もついて、日毎に元気をもらっています。これからも体に良い知識を色々教えてください。



東京都台東区 相原早苗さん

私の三人の子どもの話です。

今はもうすっかりお婆さんになってしまった私ですが、子ども達が小さい頃のテレビ番組のはなしです。昭和のいつ頃か、記憶が定かではないのですが、確か四十年代と思います。妖怪人間のベム、ベラ、ペロという妖怪人間の番組でした。内容は、はっきり覚えていませんが、とにかく遊んでいても「今日は妖怪人間の日だよ～」と楽しみにしていました。まだまだ若かった私も息子と娘と一緒に楽しんでいました。夜、トイレへ行くときは「お母さん、ベム、ベラ、ペロは出ないよね?怖い」と言っていました。もうその時の息子、娘は40～50代のおじさんお婆さんになりました。遠い遠い昔のはなしになってしまいました。やはり私にとっても昭和は大好きです。

熊本県熊本市 森裕子さん

お詫びと訂正

あはは5月号・6月号の昭和浪漫倶楽部において都道府県表記に、以下の誤りがございました。謹んでお詫び申し上げます。ここに訂正いたします。(誤)千葉県水戸市 / 愛知県松山市 → (正)茨城県水戸市 / 愛媛県松山市

昭和浪漫倶楽部

『昭和浪漫倶楽部』で懐かしい思い出や新しい発見など暮らしの彩りを見つけてください!



昭和浪漫倶楽部 楽しい思い出アンケート

このコーナーは、「楽しい思い出アンケート」と題して、子供の頃はやった遊びや好きな食べ物など、昔なつかしい思い出を皆で共有するコーナーです。

5月号のお題 結果発表!

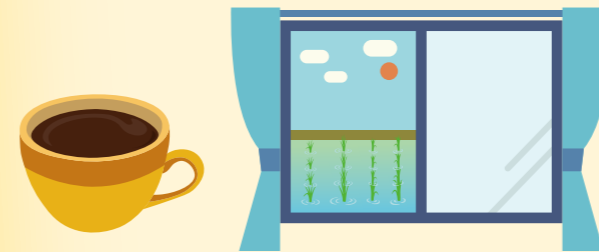
「あなたが好きな飲み物」

今回のテーマは“飲み物”です。日本には数多くの種類の飲料がありますね。ゆったり家に入れるお茶、手軽に自販機で買える飲み物など、あなたのお好きなお飲み物は何ですか?お便りを紹介させていただきます。



週2回、デイサービスに通っています。会報誌「あはは」は、見るのが大好きで隅から隅まで何回となく見て読んでいます。私たちにもわかりやすく書かれていますので、とても読みやすく勉強になります。毎月、楽しみに待っています。宅配のお弁当はもちろんの事。そして10時頃コーヒータイム、家でもデイサービスでもだいたい同じ時間帯になります。家では、昼間は一人ぼっちなので外の景色、今は新緑の庭を眺めながら飲んでます。そろそろ新茶もできるんだらうなあと思ひながら。田んぼも田植えの準備で忙しそうです。日本は、春夏秋冬いい事がたくさんあるので、少しでも長生きできるよう頑張らなくてはと思っています。

千葉県香取市 篠塚幸子さん



今月のお題

「食欲の秋になったら食べたいもの」

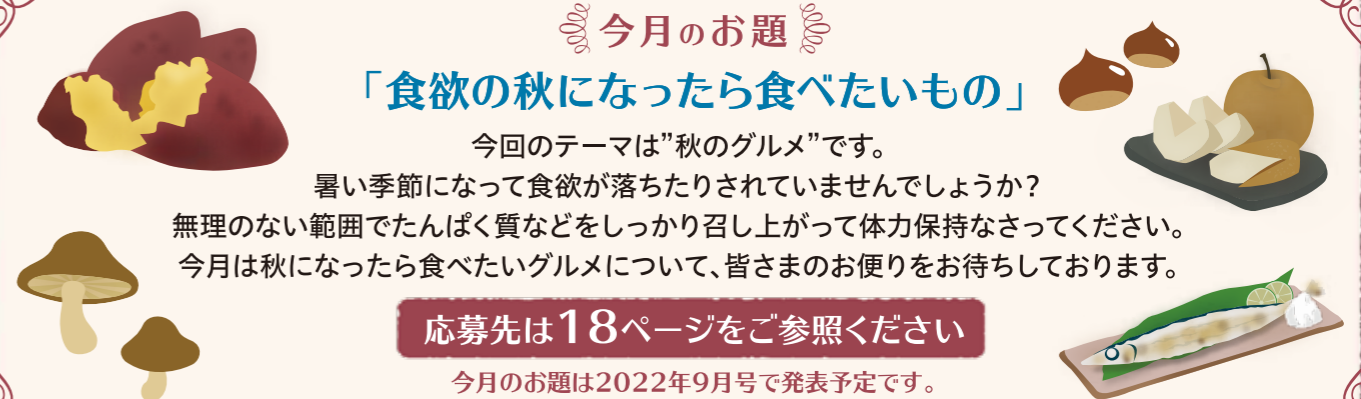
今回のテーマは“秋のグルメ”です。

暑い季節になって食欲が落ちたりされていませんか?

無理のない範囲でたんぱく質などをしっかり召し上がって体力保持なさってください。今月は秋になったら食べたいグルメについて、皆さまのお便りをお待ちしております。

応募先は18ページをご参照ください

今月のお題は2022年9月号で発表予定です。





第25章 第8話 「回転焼」



ストーブの上に置かれたヤカンから急須にお湯を注ぎ、女将さんは二杯目のお茶を作ってくれた。「母ちゃんがいけない時間に来るなんて、喧嘩でもしたのか？」

行った父親に今さら何を話せばいいんでしょうかね」旦那と女将さんに話しているはずなのに、まるでこの場にいない両親に向かつて皮肉を言っているようで、我ながら子供じみていると思っただ。

が白あんだったことを女将さんはとても喜んでいて、でもおかしいな。全て粒あんで注文したはずだし、外箱にも粒あんのシールが貼ってあるじゃないか…。

前たちを置いて出て行った男だ」「え、ええ」「お前はさういふんと苦労してきたよな？それなら恨み言の一つでもぶつけてきたらいいじゃないか。泣き喚いたっていいし、怒鳴り散らしてもいいんだ。何をそんなにかしこまった話をしようとしてんだ？大事なものは、その目でじっと見て確かめてくるってことだ。やっぱりダメな親父ならま

た離れりゃいい。健児、お前がいい子でいる必要はないんだよ」鼻の奥がつんと熱くなり慌てて上を向いた。僕は自分の中で勝手に描いていた父親像が崩れるのを恐れていたのかもしれない。「健ちゃん。食わず嫌いはダメ。回転焼きの中身だって、ほら！まさかの白あんってこともあるし。なんでもこうやって食べてみないとわかんない。あんたの父ちゃんだって会ってみないとわかんないわよ」

じゃねえか？何でもかんでもバクバクと…」女将さんは聞く耳を持たず回転焼きをまた頬張る。心に覆いかぶさっていた「こだわり」が溶けていくのを僕は感じていた。自分の父親がどんな奴かなんて、今はわからない。僕がいい子でいる必要もない。せっかく母親が与えてくれたチャンスだ。ぶつかってみようじゃないか。(つづく)



皆さまのご投稿をお待ちしています！

- 思い出アンケート 俳句 川柳・詩 ころの 絵画 わたしの 写真館 お便り

【昭和浪漫倶楽部】応募先

皆さまからのお便りを募集します!!

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、右記の宛先まで郵送してください。

- ※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。

- ◆ 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
◆ ファックスの場合 03-3548-8318

(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。

あなたのちぎり絵&ぬりえ作品コーナー!!



函館店 金成恵美子さん



前橋中央店 関口キヨさん



浜松東店 畑勝治さん



沼津三島店 幸野敏昭さん



兵庫県尼崎市 財部美子さん



沼津三島店 杉山重幸さん



豊橋店 河村ともさん



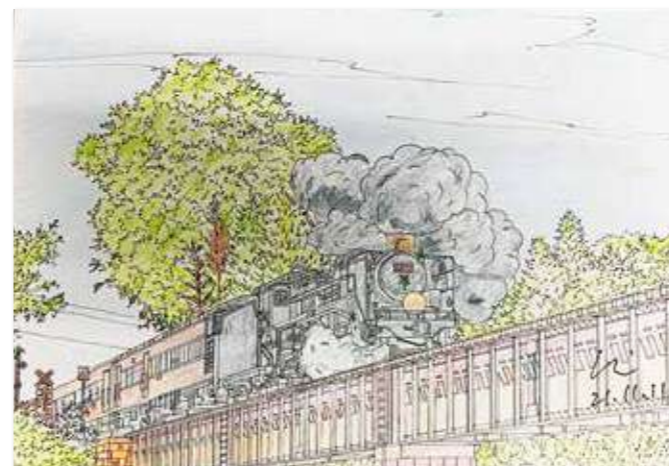
長野県佐久市 白田義和さん



郡山店 江藤文生さん



千葉県習志野市 福田敏子さん



豊島文京店 池田京子さん



日向・門川・延岡店 小野ツネ子さん



なんよ店 野本弘子さん



北総店 篠塚幸子さん



兵庫県神戸市 高瀬春樹さん



神奈川県横浜市 加藤一興さん



山口県岩国市 ペンネーム:はらぼんさん



浜松東店 長谷川誠爾さん



東京都日野市 石橋恵さん



前橋中央店

シニア掲示板

シニア世代の趣味として人気が高まっています！ 「デジタルカメラ」の選び方



1 デジタルカメラを持つと世界がぐんと広がります

ここ数年デジタルカメラがどんどん進化を遂げ、性能がよく使いやすいものも増えてきました。デジタルカメラを持つと、旅行はもちろん地域での集まりや近所のお散歩など、ふとした瞬間を的確に捉えられ、記録としていつまでも持っておけます。撮影した写真はすぐに確認できるので現像して待つ必要もなく、お出かけへの気分も高まって運動不足の解消やストレス軽減にもお役立ちです。新たな趣味の一つとして、デジタルカメラを手に入れてみませんか。



2 まずは気軽なコンパクトデジカメから始めましょう

デジタルカメラには「コンパクトデジカメ」と「一眼レフカメラ」「ミラーレス一眼カメラ」の3種類がありますが、初心者の方なら扱いやすいコンパクトデジカメがおすすめです。小型で軽量なので持ち運びやすく、ポケットに入れられるサイズ感のものも多いです。価格も比較的手頃なので、気軽に写真撮影が始められるでしょう。また一眼レフとミラーレスは本体とレンズが別売りで、レンズの付け替えも必要ですが、コンパクトデジカメは本体とレンズの一体型となっており、扱いやすいのもポイントです。



3 慣れたら性能の良いカメラに切り替えるのもおすすめ

コンパクトデジカメで写真撮影に慣れ、「もう少し画質の良い写真が撮りたい」と思い始めたら、一眼レフカメラやミラーレス一眼カメラに切り替えるのもおすすめです。一眼レフやミラーレスはレンズの付け替え必要とお伝えしましたが、レンズを付け替えるからこそ、遠くのを綺麗に撮影できたり背景をボカした美しい写真に仕上げたりと、多彩な表現が可能になります。さまざまな機能があって使いこなすのは難しいですが、新しいことにチャレンジしてみるのも楽しいものです。



ポイント

ここ最近では、スマートフォンの内蔵カメラでも画質の良い写真が撮れるようになってきました。まずはお手持ちのスマートフォンを触りながら、どんな写真が撮りたいか考えてみてはいかがでしょうか。美しい風景や日々のお料理、孫の成長など、撮りたいものがきっと見つかるはずです。

今月の表紙タイトル

笑顔輝く南国育ちの女の子

顔

髪:赤しそ、ぶどう/目:プチトマト、黒豆/まゆげ:スナップえんどう/鼻:いちじく/口:メロン/耳:キウイ/頬:とうもろこし

背景

【右上から時計回りに】ハイビスカス/ブルーベリー/ラズベリー/ハイビスカス/スイカ/ハイビスカス



元

気

の

素!

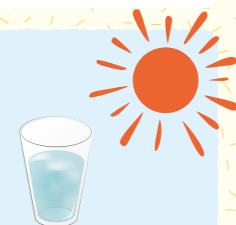
vol. 99

気温差に對抗
楽ちんストレッチで夏バテ予防!

▲ 注意・ポイント

- 無理をせずに自分のペースでやんわり伸ばしましょう。
- 腰などに不安がある場合は医師に相談してから実施してください。

クーラーの風が苦手だからと、暑い室内でもクーラーをつけない習慣などが、脱水症状や熱中症へとつながります。体調と向き合いながら、食事や体操で夏バテに負けない生活をしましょう。



足伸ばしで血行促進



- ① 楽な状態で座ります
- ② 太もも・ひざ・向こう脛・つま先を伸ばします。
- ③ かかとを押し出すように、ふともも裏・ふくらはぎを伸ばします。
- ④ 力を抜いて、ゆっくりと元に戻します。

POINT ②・③を約15秒で行い、3回ほど繰り返しましょう。

両手伸ばして上半身を解放



- ① 楽な状態で座ります
- ② みぞおちを伸ばし、両手をゆっくりと上に挙げます。
- ③ 両手をゆっくり降ろします。

POINT ②を約15秒で行い、3回ほど繰り返しましょう。

リラックスを心がけて、毎日を快適に過ごすことが夏バテ予防には最適です。何事も我慢しすぎないようにしてください。



監修
ぜんけ よしこ
善家佳子氏

弾みをつけず、やんわり、ゆっくり行うことがポイントです。

プロフィール

ダンス・体操の指導歴35年以上、高齢者・障がい者・中高年に優しい体操を教えている。一般社団法人日本アクティブコミュニティ協会理事。レクビクス(楽しい介護予防)を主宰。