

抽選で合計**200**名様に

オリジナル!

# 簡単ちぎり絵キット プレゼント!

果物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  
**ブッシュド  
ノエル**

セット内容(完成イメージ・台紙・ちぎり絵パーツ)



完成イメージ



▲台紙(21×14.8cm)



▲ちぎり絵パーツ

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

ご応募は  
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

**0120-288-120**

受付時間/平日10:00~17:00(土・日・祝・年末年始はお休みいたします)

応募締め切り

2024年  
**10月31日(木)まで**

ご応募お待ちしております!

●当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2024年11月中旬発送予定) ●1回のご応募につき1部の受付となります。

●お問い合わせ



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2024年10月 Vol.126

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/アグリファクトリー株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

読めば、さらにおいしくなる会報誌

# あはは

2024  
**10**  
vol.126

特集

自然豊かな四万十町の方々へ  
医療・食の両面でサポート  
されている四万十町店





代表取締役  
高橋 洋  
HIROSHI TAKAHASHI

## 『あはは』ご愛読の皆様へ

ご高齢者だけでなく地域全体を捉えて  
共食の場の創出にも取り組みたいと思います

### 子どもたちの健康にもアプローチ

少し前の話になりますが、静岡市内の一部の児童クラブ様に対して、夏休みなどの長期休暇中に宅配クック123のお食事をお届けすることになりました。対象の保護者様に向けたプレゼンテーションでもお話ししましたが、子どもの食習慣が形成される大事な時期では、バランスの悪い食事や好き嫌いなどで乱れた食生活が続くと、痩せや肥満、発育障害などに繋がるリスクが増加するといわれています。宅配クック123のお食事はご高齢者向けではございますが、ご高齢者にとって重要なたんぱく質は、子どもの成長にも欠かせない栄養素であったり、飽きがこないように肉と魚が交互になるように届けているお食事は子どもの偏った食生活の予防に繋がったりと、ご高齢

者と子どものお食事は異なるようで似ているように感じています。



また、子どもたちには少子高齢化による核家族化が進む中、在宅で暮らされているご高齢者と同じ食事を食べることで、ご高齢者の食事内容や生活のことを「思う」機会となれば大変嬉しく思います。

静岡市社会福祉協議会様からも、「子どもが休み期間中に在宅高齢者



の食生活を考える”という主旨が素晴らしく、保護者様からの投票でも高い評価をいただくことができました」との嬉しいお言葉を頂戴しました。まだ静岡市の一部の地域ですが、ご高齢者と子どもたちが少し繋がった気分になり、想いが形になっていることを実感しています。



そして、在宅で過ごされているご高齢者にも「子どもたちの夏休み・冬休み・春休みの期間は、子どもたちと同じ

ものを食べているんだよ」と、社会と繋がっている感覚を持ってもらえれば、さらに嬉しく思います。

### 最後に

今後は、地域のご高齢者と子どもたちの共食の場の設営に積極的に取り組んでいきたいと考えています。和気あいあいとした雰囲気の中で、会話をしながら、世代を超えて共にお食事をする光景が見られることを楽しみにしています。



Fin

# 全国のお店めぐり



自然豊かな四万十町の方々へ  
医療・食の両面で  
サポートされている四万十町店

## 四万十町店について

宅配クック123四万十町店を運営するメディカル調剤株式会社は、高知県内で薬局事業を展開されており、ご高齢者の低栄養予防やフレイル対策などを行っておられます。これまでのような“薬・医療”の面から見た健康づくりだけではなく、“食”を通した介護予防や健康づくりにも携わりたいという想いで、2023年の4月にオープンしました。

四万十町の高齢化率は、全国の高齢化率28.9%を大きく上回り、44.9%。オープンしてから1年半でお客様の人数も増えてきていることもあり、お弁当をお届けすることの必要性や重要性を強く感じているそうです。四万十町は自然が豊かな地域ですが、その分買い物などに苦労される方もいらっしゃるようで、地域のご高齢者を支える事業として、ご高齢者が豊かに暮らせるような環境を作るために日々の業務に取り組まれています。



## 情報共有と連携を密に

宅配クック123四万十町店で働くスタッフの人数は8名。全員でお客様の情報を欠かさず共有することを心掛けており、スマートフォンで情報をすぐに発信することで「後で伝えよう」と思って忘れてしまうことのないよう取り組まれています。お弁当を配達するときはただ渡すのではなく必ず一言添えるようにし、あえて名前ではなく「お母さん」「お父さん」と親しみやすい呼び方をされているそうです。お客様1人1人に対して丁寧に接することを意識されており、時にはお客様の生活にも寄り添ってコミュニケーションを取っているようで、お客様からは「スタッフ全員のことを信頼しています」と嬉しい言葉をいただいたこともあるそうです。他にも、配達当初はぶっきらぼうだったお客様が徐々にご自身のお話をしてくれるようになったり、ご家族の方から「お弁当を配達してくれるようになってから



本人が明るくなりました」と言ってもらえたりと、日々のコミュニケーションがお客様に対して良い影響を与えられているなど感じることもあるそうです。現在、宅配クック123四万十町店では、四万十町から依頼されたお食事をお届けしたり、町の保健師さんと連携したりして、地域に根差した活動をされています。今後も地域での活動を続けてチームとしてお客様の健康状態の改善を行っていきたいと考えておられ、現在配達できていない遠方の地域にもお弁当を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

父の故郷である四万十町の地域において「住み慣れた地域でいつまでも生き生きと安心して暮らせるために」を考え、低栄養・フレイル予防への取り組みとして良好な健康状態を維持するための「お食事と元気な笑顔」をお届けさせていただきます。

## 地元の老舗店をご案内

### 文本酒造



四万十町に残る最後の小さな酒造「文本酒造」、1903年創業の酒蔵です。地域特産のブランド薫り米「仁井田米」と「四万十川」の伏流水を使い丁寧に醸造されています。気軽に味わっていただけるように従来のボトルに加えて小さなパウチでも提供されています。

WEB <https://fumimoto.jp/>

## 豊かな森林や 美しい清流など 自然の恵みがたくさんある四万十町

四万十町は、四万十川の中流域に位置しており、窪川町、大正町、十和村の2町1村が合併して誕生しました。面積は東京23区と同じくらいですが、人口は約15,000人。幻の鳥といわれるヤイロチョウの飛来する広大な森林や、最後の清流といわれる四万十川、「快水浴場百選」に選ばれた小室の浜など、山・川・海の自然豊かな町で、総面積の約9割を山林が占めています。自然豊かな町だからこそ、シイラや昆布、伊勢エビなどの海の幸、アユやウナギなどの川の幸、しいたけや栗などの山の幸に加え、仁井田米や窪川牛、窪川ポーク、ミョウガや生姜、ニラなどが採れる食の宝庫です。将来就農を考えている方や家庭菜園をやりたい方に向けた農園つきの宿泊施設や、お試し滞在施設等を通じて移住を目指す方も多く、四季折々の美しい風景や美味しい食材を求めて多くの人々が訪れています。



### 四万十川の風景に映える 山吹色のボディ「しまんとロッコ」

しまんとロッコは国鉄時代の1984年、屋根のない貨車に簡単な屋根と椅子を設置した元祖トロッコ列車で、当時は「清流しまんと号」として運転されていました。2013年に大幅なリニューアルが実施され、現在ではトロッコ車両ならではの爽快な風を感じながら、沿線案内や地元特産品の車内販売などを楽しむことができます。

### 県の近代化遺産「下津井めがね橋」

林業が盛んだった四万十町下津井に残る森林鉄道の軌道跡。津賀ダムの湖畔に映る姿が眼鏡のように見える石造りの橋が、美しい景観を作り出しています。周辺のダム湖では、遊覧船で初夏はホタル、秋は紅葉、冬は水鳥の鑑賞ができます。



### 500匹以上のこいのぼりが泳ぐ 「こいのぼりの川渡し」

昭和49年に50匹程のこいのぼりを川の上に渡したことから始まり、現在は500匹を超えるこいのぼりが四万十川上空を泳いでいます。毎年4月中旬～5月中旬に行われ、こいのぼり公園でイベントなども開催されています。



### 地域活性化のために再建された 木造駅舎「土佐大正駅」

昭和49年開業、予土線の駅。現在の木造駅舎は平成元年に再建された二代目です。明治時代にあった村が大正時代になって改名したことが由来の駅名、予土線と四万十交通が使用しています。



### 国の有形文化財にも登録された 「一斗俵沈下橋」

沈下橋は一般的な橋と違い、川が増水したときに水中に沈む橋のことです。一斗俵沈下橋は昭和10年に建設され、四万十川に現存する沈下橋の中で最古の沈下橋とされています。景観も美しく、橋は車両の通行不可なので、歩いて散策することができます。



伝統の継承と復興の絆

# ふるさと想いめぐり

石川県

素材編

輪島塗



輪島塗とは、国の重要無形文化財として指定されている石川県輪島市の伝統工芸品です。生産には100以上の工程があり、専門の職人たちが分業してひとつの漆器を作っています。現在輪島塗に携わっている職人は約800人。オーダーメイドで材質やデザイン・色などを選んで注文できるだけでなく、写真を絵柄として描き起こすことも可能で、描けない絵はないそうです。こうして、世界に1つだけの自分好みの漆器を作ることができます。漆器は傷やひび割れなどだけではなく割れても修理ができるため、再び使えるように復元できたり、漆を塗り直す際に色や絵柄を変えたりすることもできるそうで、愛着のある漆器を末永く使用することができるのも魅力の1つです。「堅牢優美」ともいわれる強くて美しい輪島塗は、各職人の技術と想いが繋がってお客様の元に届けられています。

輪島塗は、総合プロデューサーである塗師屋が、職人の取り纏めや受注から販売までを統括しており、器のかたちを産む木地師や漆を塗り重ねる数々の職人、最後の仕上げの加飾を経て、半年ほどかけて漆器が完成します。今回は、その塗師屋である「田谷漆器店」の代表、田谷昂大さんにお話を伺いました。田谷漆器店は創業200年の歴史がありますが、先代から「継いでほしい」と言われたことはなかったため大きなプレッシャーや課題を感じたことはなく、ご自身が「おもしろそう」と思ったことで家業を継がれました。現在は、輪島塗の漆器で食事ができるレストランをプロデュースしたり、半年ほど漆器をレンタルして気に入ったら新品を購入できる事業などにチャレンジしたり、より多くの方が気軽に輪島塗を試せるような新たな活動をされています。元旦の地震で大きく被災しましたが、今後はトレーラーやコンテナをたくさん集めた村を作りたいと考えているそうで、作品の展示施設や工場などを作ったり、宿泊施設も準備したりと、輪島塗複合型施設を構想しているそうです。田谷さんに輪島塗への想いをお聞きしたところ、「輪島塗が伝統工芸品として何百年も



続いてきたのは機能性があるから美しいから。だからこそ色々な人に使ってほしいですね。日本の美しい漆器文化が詰まっていて、なんとしてでも継承していく必要があるのだからこれからも頑張ります」とおっしゃっていました。



公式サイトはこちら

電話番号 080-2376-5822

## 輪島市漆器商工課からの言葉



輪島の漆器従事者の7割近くは60代以上のシニア世代であり、高齢化が進んでおりますが、生涯現役で活躍できる業種であるとも言えます。現在、輪島市では漆器業界と協力し、熟練技術者が持つ優れた技や経験を後世に伝えるべく、若手の育成に尽力しております。

# 管理栄養士からの おたより



「管理栄養士からのおたより」のコーナーは、宅配クック123で毎日の献立を作成している管理栄養士が、ご高齢者のお食事についてお話するコーナーです

## 今月の テーマ

### おせち料理についてお話しします！

おせち料理は日本の正月を代表する伝統的な料理で、縁起の良さや健康への願いが込められた様々な食材が用いられており、それぞれに意味や由来があります。代表的な食材について、ご紹介いたします。

#### 黒豆



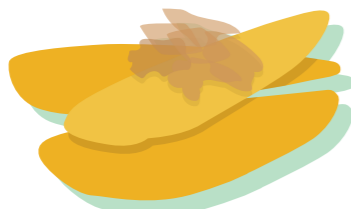
「まめに働く」という意味があり、たんぱく質や食物繊維が豊富です。抗酸化作用のあるポリフェノールの一種であるアントシアニンを含みます。

#### 伊達巻



「書物(巻物)」に見立てられ、教養を身につけることを願います。卵を使用するため、良質なたんぱく質やビタミンA、ビタミンB群、ビタミンDが豊富です。

#### 数の子



子孫繁栄や子宝を象徴し、多価不飽和脂肪酸のEPAやDHAを豊富に含む良質なたんぱく質源です。

#### 栗きんとん



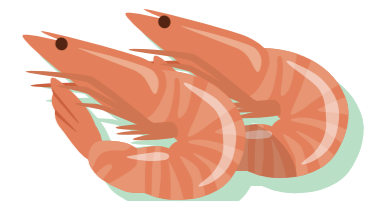
金運を願う黄金色の料理で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

#### 紅白かまぼこ



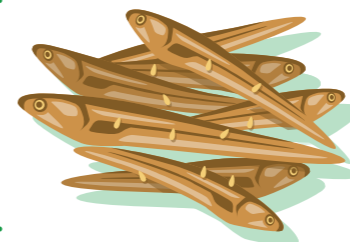
紅白の組み合わせは縁起が良いとされ、赤(紅)は「めでたさ」や「魔除け」の意味があり、白は「清浄」や「神聖さ」を表します。良質なたんぱく質を含み、低脂質で消化も良いことが特徴です。

#### 海老



「腰が曲がるまで長生きする」という願いが込められ、疲労回復効果が期待できるタウリンや抗酸化作用があることで知られているアスタキサンチンを含みます。

#### 田作り 別名: ごまめ 五万米



豊作を願う料理で、カルシウムとカルシウムの吸収率を高めるビタミンDも多く含まれているため、骨や歯を強くしてくれます。



#### ・召し上がる際のご注意点・

おせち料理は全体的に保存性の高い食材や調理法が多く用いられています。これは、正月期間中に台所仕事を控えるという風習に由来しています。そのため、塩分や糖分が多い傾向にあるため、摂取量には注意が必要です。

宅配クック123では、色とりどりの料理を詰め合わせ、華やかに彩ったおせち料理を各種取り揃えております。この機会にぜひご予約ください。

※意味や由来には諸説あります。



# 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

37品 27,000円(税込)  
25,000円(税抜)

3~4人前 お重サイズ 243mm×183mm×171mm/3段

エネルギー	3361kcal	炭水化物	313.7g
たんぱく質	235.5g	食塩相当量	24.8g
脂質	133.4g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに・くるみ

※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** オーロラカスタード、穴子八幡巻、牛肉ごぼう巻、焼湯葉、北海道産帆立旨煮、近江牛しぐれ煮、味付焼筒、田作り、国産車海老、紅白市松蒲鉾、伊達巻、徳島県産なると芋きんとん、渋皮栗甘露煮
- 式の重** 黒糖ローストポーク、リンゴと豆腐のパイ包み、くるみ甘露煮、いか松笠ウニ焼、北海道産味付数の子、あわび旨煮、ズワイ蟹爪、紅白なます、丹波篠山産黒豆、たたきごぼう、寿高野豆腐、北海道産味付いくら
- 参の重** あんずさわやか煮、北寄貝サラダ、市松高菜巻、赤魚西京焼、若桃甘露煮、クランベリーポーク、ローストビーフ、湯葉ティラミス、柚子貝柱、にしん昆布巻、サーモントラウトスモーク、国産鰯照焼

高級食材のズワイ蟹やあわび、そして産地にこだわった国産車海老や近江牛を贅沢に使用した豪華三段重で、新年を華やかに迎えましょう。



寿 ちんねんか

27品 6,980円(税込)  
6,463円(税抜)

1~2人前 お重サイズ 257mm×196mm×79mm/1段

エネルギー	1130kcal	炭水化物	105.5g
たんぱく質	72.1g	食塩相当量	7.6g
脂質	46.3g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・くるみ

※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、味付焼筒、梅人参旨煮、帆立旨煮、焼湯葉、椎茸旨煮、くるみ甘露煮、きんとん、栗甘露煮、チキンテリーヌ、鶏肉と豚肉のテリーヌ、若桃甘露煮、金箔黒豆、マーブルチーズキウイ、マーブルチーズイチゴ、紅白市松蒲鉾、伊達巻、たたきごぼう、祝い海老、紅白なます、味付いくら、合鴨スモーク、チキン香草ロール、味付数の子、鰯照焼、サーモントラウトスモーク、田作り

定番食材を豊富に揃えた一段重が、新年の食卓に彩りを添えます。

鮮やかな彩りと充実した品数の三段重で、伝統の味わいを存分にお楽しみください。

38品 12,000円(税込)  
11,112円(税抜)

2~3人前 お重サイズ 196mm×196mm×185mm/3段

エネルギー	2450kcal	炭水化物	246.1g
たんぱく質	146.7g	食塩相当量	17.9g
脂質	97.5g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・くるみ

※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、鯛きぬた巻、たたきごぼう、祝い海老、小鯛ひしお焼、たこ照焼、焼湯葉、帆立旨煮、金箔黒豆、若桃甘露煮、くるみ甘露煮
- 式の重** 鰯照焼、サーモントラウトのサラダ、大根焙煎胡麻サラダ、若鶏西京焼、味付焼筒、寿高野豆腐、にしん昆布巻、きぬさや、梅人参旨煮、合鴨スモーク、味付数の子、味付いくら、田作り、鳴門金時芋レモン煮
- 参の重** 湯葉ティラミス、真鱈子昆布、ソーセージテリーヌ、鶏肉と豚肉のテリーヌ、サーモントラウトスモーク、北寄貝サラダ、牛肉とごぼうのしぐれ煮、紅白市松蒲鉾、伊達巻、あんずさわやか煮、宇治抹茶ようかん



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



37品 7,980円(税込)  
7,389円(税抜)

1人前 お重サイズ 166mm×166mm×107mm/2段 ※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

エネルギー	968kcal	炭水化物	99.2g
たんぱく質	59.4g	食塩相当量	7.1g
脂質	36.5g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに・くるみ

- 巻の重** カニと南瓜のテリーヌ、カニ信田巻、カニとほうれん草の信田巻、きんとん、渋皮栗甘露煮、鳴門金時芋レモン煮、鰯照焼、紅白なます、味付いくら、味付数の子、椎茸旨煮、梅人参旨煮、たらこ旨煮、伊達巻、にしん昆布巻、たこ照焼、穴子八幡巻、なごみ巻(ほうれん草)、なごみ巻(海老)
- 式の重** 蒲鉾 白、蒲鉾 紅、黒豆、田作り、ソーセージテリーヌ、合鴨スモーク、サーモントラウトスモーク、花斗六豆、焼湯葉、きぬさや、たたきごぼう、牛肉とごぼうのしぐれ煮、寿高野豆腐、くるみ甘露煮、おはぎ、あんずさわやか煮、若桃甘露煮

たんぱく・塩分調整おせち



35品 7,980円(税込)  
7,389円(税抜)

1人前 お重サイズ 166mm×166mm×107mm/2段 ※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

エネルギー	1240kcal	カリウム	1237mg
たんぱく質	38.2g	リン	471mg
脂質	38.7g	食塩相当量	4.7g
炭水化物	186.4g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび・かに・くるみ

- 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、サーモントラウトスモーク、味付数の子、ソーセージテリーヌ、合鴨スモーク、チーズ入り挽肉の肉巻、いちごフロマージュ、金柑百合根市松、椎茸旨煮、きぬさや、たたきごぼう、にしん昆布巻、牛肉とごぼうのしぐれ煮、梅人参旨煮、花斗六豆
- 式の重** 鳴門金時芋レモン煮、あんずさわやか煮、黒豆、若桃甘露煮、伊達巻、カニと南瓜のテリーヌ、ドライマト赤ワイン煮、はかた地鶏のテリーヌ、くるみ甘露煮、蒲鉾 白、蒲鉾 紅、田作り、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、スイートポテトロール、葛プリン

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。



15品 2,980円(税込)  
2,760円(税抜)

1人前 お重サイズ 201mm×143mm×46mm/1段 ※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

エネルギー	458kcal	炭水化物	56.8g
たんぱく質	16.9g	食塩相当量	1.8g
脂質	17.7g	アレルギー物質	小麦・乳成分・卵・えび

伊達巻、ソフト蒲鉾 紅、ソフト蒲鉾 白、マーブルチーズキウイ、マーブルチーズイチゴ、ほうれん草ムース、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、きんとん、黒豆、祝い海老ムース、味付いくら、魚すり身の照焼、真鯛入りつみれ、やわらか昆布巻

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日までにお召上がりください。
- ◆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、充分にお気をつけてください。
- ◆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。

# ご馳走の日のお食事

30日

## 土佐の恵み彩り弁当

[エネルギー]462 kcal [たんぱく質]22.6 g [食塩相当量]2.6 g



10月のご馳走の日のお食事は、山と海に囲まれた自然豊かな高知県の特産品や名産品をたっぷり味わっていただきたいという思いから、「土佐の恵み彩り弁当」をご用意いたしました。

主菜は、高知県土佐郡大川村の特産品である土佐はちきん地鶏を使用した

「土佐はちきん地鶏のすき煮」、副菜には高知県の郷土料理や食材を使用した

「ぐる煮」「ゆずなます」「そうだがつおの角煮」「おかか昆布」「紅生姜漬け」を盛り合わせました。

このお食事を召し上がっていただくことで、高知県への小旅行をお楽しみいただきたいと思います。



### 土佐はちきん地鶏のすき煮

土佐はちきん地鶏のムネ肉は下処理でやわらかくなるように仕上げ、白菜・人参・椎茸と合わせました。すき煮のタレは昆布出汁でうま味を加え、ごはんが進む味付けに仕立てました。花形人参で彩りを添えています。

※土佐はちきん地鶏は、高知県土佐郡大川村で総生産量のおよそ8割を飼育しています。標高1,000m級の山々に囲まれた大川村は、温度管理がキモとなる鶏の飼育にはなかなか厳しい飼育環境ですが、鶏舎の温度管理を徹底し、ストレスのない環境の中でゆったりと育てられています。無駄な脂肪がなく、程よいふくよかな弾力を持ち、臭みがなくうま味のある肉質が特長です。

### ぐる煮

高知県の郷土料理「ぐる煮」は、根菜類を中心に食材を合わせた煮物です。かつおと昆布の和風出汁を効かせた煮汁で炊き合わせた、野菜と竹輪のうま味を活かした一品です。

### ゆずなます

高知県産のゆずを使用した一品です。大根にまるやかな甘酢がよく合い、さっぱりとした味わいが楽しめます。ゆずのさわやかな香りと酸味がアクセントになっています。

### 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・砂糖等を使った甘辛い味付けとなっています。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。

### おかか昆布

高知県産の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内産昆布を合わせ、甘辛く炊き上げました。

### 紅生姜漬け

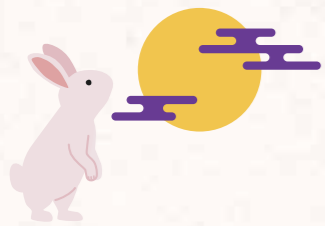
生姜の国内生産量は高知県がトップであり、うま味が凝縮した生姜ができると言われています。高知県産の生姜を使用し、ご高齢者でも食べやすいように辛味を抑え、香りとうま味が楽しめるように仕立てました。





# 10

## 2024年



WEB版の  
献立表はこちら



お手持ちの携帯電話で  
上記QRコードを  
読み取ってください

日	月	火	水	木	金	土
9月29 🐰🐰	30 🌞☁️	1 🌞 鶏肉の柳川風 🌙 赤魚白醤油風味焼き	2 🌞 ホッケ塩焼き 🌙 豚肉豆腐	3 🌞 メンチカツ 🌙 白糸だらの照焼き	4 🌞 さば味噌煮 🌙 鶏肉と蓮根のチリソース	5 🌞 牛肉と野菜のオイスターソース 🌙 マスの塩焼き
6 🌞 にしん甘辛煮 🌙 若鶏から揚げ	7 🌞 和風おろしソースハンバーグ 🌙 ぶり煮付け	8 🌞 あじみりん焼き 🌙 ハッシュドビーフ	9 🌞 ふしめんたいコロケ 🌙 いわし山椒煮	10 🌞 メバル塩焼き 🌙 つくね(くわい入り)	11 🌞 豚肉のトマトソース 🌙 ふんわりカニ玉	12 🌞 カツオ煮付け 🌙 鶏ごぼうフライ
13 🌞 鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) 🌙 さば塩焼	14 🌞 赤魚味噌焼き 🌙 だしから揚げ(タルタルソース)	15 🌞 豚肉の葱塩ソース 🌙 にしんみぞれ煮	16 🌞 スケソウダラ煮付け 🌙 トマトソースハンバーグ	17 🌞 牛肉の柳川風 🌙 気仙沼産カツオカツ	18 🌞 ぶり照焼 🌙 厚揚げの塩さぼろあん	19 🌞 豚ロース焼き 🌙 メバル煮付け
20 🌞 いわし紀州煮 🌙 牛すき煮	21 🌞 若鶏の照焼き 🌙 あじ塩焼き	22 🌞 白身フライ(タルタルソース) 🌙 鶏肉とインゲンのオイスターソース	23 🌞 牛肉と舞茸の生姜醤油 🌙 銀ひらす照焼き	24 🌞 サーモンバーグ 🌙 肉じゃが	25 🌞 鶏肉の二色巻き 🌙 シイラフライ	26 🌞 さわら塩焼き 🌙 チキンミートローフ(トッピングソース(トマト))
27 🌞 麻婆茄子 🌙 ぶりの揚げ煮	28 🌞 えびカツ 🌙 牛肉のおろし煮	29 🌞 デミグラスソースハンバーグ 🌙 いわしかつお節煮	30 🌞 あじ西京焼き 🌙 土佐はちきん地鶏のすき煮	31 🌞 豚肉の生姜風味 🌙 さば煮付け	11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

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。

## 地産外商とは？

地元でとれた農水畜産物を地元で消費する地産地消に対して、地産外商とは地元以外の場所で消費するという意味です。各地域の食材を使用することで、地域の活性化、過疎地域の応援、フードロス削減などを行う取り組みとなります。宅配クック123では、地産外商の取り組みを通じて全国のご利用者様に日々のお食事(お弁当)のお惣菜としてご提供させていただいております。



## 今月の地産外商メニュー

### 3日 おかか佃煮



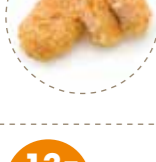
高知県産そうだがつおのうす削りを使用した「おかか佃煮」です。じっくりと蒸らした国産大豆にうま味の多い宗田節をまぶした佃煮です。

### 7日 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全体をバランスよくまとめました。

### 9日 ふしめんたいコロッケ



香川県小豆島産の「ふしめん(そうめんなどの手延べ麺を作る際に出来る副産物)」の食感を残し、辛さを抑えた明太クリームソースと合わせることで、食感と食味を楽しめるコロッケに仕立てました。明太クリームソースを味わっていただくために、ソースはかけずにお召上がりください。

### 13日 鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用)



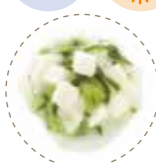
ゆずの生産量日本一である高知県産原料を使用したお惣菜を作りました。鶏ムネ肉・人参に、ゆずおろしを合わせました。ゆず皮ペースト・果汁を加えることで、ゆず特有の香りや味を感じられるように仕立てました。

### 15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。

### 16日 28日 青森県産長芋と胡瓜の和え物



角切りにした青森県産の長芋に千切りの胡瓜を合わせ、和風出汁ベースで和えました。長芋のサクサクとした歯触りの良い食感を楽しめる一品です。

### 20日 30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。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。

### 25日 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られています。

### 30日 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。

## 1週目

2024年 10月

	昼食	夕食
1 (火)	<b>鶏肉の柳川風</b> ● 小松菜の和え物 ● 高野豆腐の含め煮 ● 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] 439kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.5g	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● マカロニと果物のサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● おくらの胡麻和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.5g
2 (水)	<b>ホッケ塩焼き</b> 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● うずら豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g	<b>豚肉豆腐</b> ● ひじき煮 ● 出汁巻き玉子 ● 小松菜のお浸し ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.0g
3 (木)	<b>メンチカツ</b> ● 蓮根そぼろ ● 大根サラダ ● ほうれん草白和え ● <b>おかか佃煮★</b> ● ごはん [エネルギー] 597kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用	<b>白糸だらの照焼き</b> 付)味付いんげん ● さつまいもの甘煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.5g
4 (金)	<b>さば味噌煮</b> 付)オクラのお浸し ● ささげの胡麻和え ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 人参しりしり ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.9g	<b>鶏肉と蓮根のチリソース</b> ● ミートボール(柚子おろし) ● 肉入り野菜炒め ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.5g
5 (土)	<b>牛肉と野菜のオイスターソース</b> ● しゅうまい ● ポテトとウインナー ● 黒豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.7g	<b>マスの塩焼き</b> 付)花車かまぼこ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 五目厚焼き玉子 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 432kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.3g
6 (日)	<b>にしん甘辛煮</b> 付)人参煮 ● お豆と昆布の煮物 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 高菜ナムル ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g	<b>若鶏から揚げ</b> 付)キャベツと人参の炒め ● ミートソーススパゲティ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.3g

	昼食	夕食
7 (月)	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> ☀️ 付)ペペロンチーノ ● パンプキンサラダ ● 鶏肉入り玉子とじ ● <b>高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん</b> ★ [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.5g ● 広島菜漬け ● ごはん ★【地産外商】高知県産のしし唐を使用	<b>ぶり煮付け</b> 🌙 ● 付)花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらのおかか和え [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.0g ● 刻みたくあん ● ごはん
8 (火)	<b>あじみりん焼き</b> ☀️ 付)味付いんげん ● 切干大根煮 ● ブロccoliのカーニカマあんかけ ● 小豆煮 ● 胡瓜漬け [エネルギー] 434kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.2g ● ごはん	<b>ハッシュドビーフ</b> 🌙 ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● ロールキャベツ ● ツナとほうれん草の和え物 ● 切り昆布煮 [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.6g ● ごはん
9 (水)	<b>ふしめんたいコロッケ</b> ★☀️ ● 豆サラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● おくらと湯葉のお浸し ● 桜でんぶ [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.7g ● ごはん ★【地産外商】香川県小豆島産のふしめんを使用	<b>いわし山椒煮</b> 🌙 付)人参煮 ● 小松菜の和え物 ● 鶏さつま揚げ ● 野菜のマリネ ● 赤しそ大根 [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.9g ● ごはん
10 (木)	<b>メバル塩焼き</b> ☀️ 付)れんこんの甘酢漬け ● 野菜しんじょう ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● わさび菜おひたし [エネルギー] 430kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.8g ● あみ佃煮 ● ごはん	<b>つくね(くわい入り)</b> 🌙 ● ひじき煮 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● うずら豆 [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.3g ● 高菜ちりめん ● ごはん
11 (金)	<b>豚肉のトマトソース</b> ☀️ ● マカロニと果物のサラダ ● ささみフライ(梅入り) ● 胡瓜とツナの酢の物 [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g ● 塩えんどう豆 ● ごはん	<b>ふんわりカニ玉</b> 🌙 ● おかず豆 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 合鴨スモーク [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.6g ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん
12 (土)	<b>カツオ煮付け</b> ☀️ 付)花形人参 ● ミートボール(オニオンソース) ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 小松菜のお浸し ● しば漬け [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.8g ● ごはん	<b>鶏ごぼうフライ</b> 🌙 ● ポテトサラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● 片口いわし浅焼き [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.1g ● ザーサイ炒め ● ごはん
13 (日)	<b>鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用)</b> ★☀️ ● 焼きそば ● 出汁巻き玉子 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 赤ずいきの酢の物 [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.1g ● ごはん ★【地産外商】高知県産のゆずを使用	<b>さば塩焼</b> 🌙 付)味付いんげん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● チキンボールトマトソース ● 若布と干し海老の当座煮 [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.1g ● 広島菜漬け ● ごはん

	昼食	夕食
14 (月・祝)	<b>赤魚味噌焼き</b> ☀️ 付)チンゲン菜のお浸し ● さつまいもの甘煮 ● 五目揚げ豆腐 ● ささがきさびらごぼう [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.7g ● 胡瓜漬け ● ごはん	<b>だしから揚げ(タルタルソース)</b> 🌙 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● キャベツの洋風煮 ● 高菜ナムル ● 大根としその実の漬物 [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.8g ● ごはん
15 (火)	<b>豚肉の葱塩ソース</b> ☀️ ● つくねの甘酢あん ● ラタトゥイユ ● おくらの胡麻和え ● <b>鳴門産細切りわかめ煮</b> ★ [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g ● ごはん ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用	<b>にしんみぞれ煮</b> 🌙 付)人参煮 ● 豆ひじき ● 鶏さつま揚げ ● いんげんのピーナッツ和え [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.8g ● 白菜漬け ● ごはん
16 (水)	<b>スケソウダラ煮付け</b> ☀️ 付)味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 畑のお肉の旨煮 ● 花斗六豆 ● 刻みたくあん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.5g ● ごはん	<b>トマトソースハンバーグ</b> 🌙 付)ペペロンチーノ ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● ポテトとウインナー ● <b>青森県産長芋と胡瓜の和え物</b> ★ [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.1g ● あみ佃煮 ● ごはん ★【地産外商】青森県産の長芋を使用
17 (木)	<b>牛肉の柳川風</b> ☀️ ● 切干大根煮 ● 大葉入り豆腐団子 ● 小松菜とちくわの煮浸し [エネルギー] 586kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん	<b>気仙沼産カツオカツ</b> 🌙 ● コールスローサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 鶏レバー煮 [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.8g ● 塩えんどう豆 ● ごはん
18 (金)	<b>ぶり照焼</b> ☀️ 付)花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● おくらのおかか和え [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g ● 赤しそ大根 ● ごはん	<b>厚揚げの塩そぼろあん</b> 🌙 ● ジャンボ肉だんご ● 花野菜のポトフ ● 黒豆 [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.2g ● しば漬け ● ごはん
19 (土)	<b>豚ロース焼き</b> ☀️ ● マカロニのクリーム煮 ● 厚焼き玉子(関東風) ● チンゲン菜と人参のお浸し [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.0g ● 切り昆布煮 ● ごはん	<b>メバル煮付け</b> 🌙 付)味付いんげん ● さつま芋煮 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● ツナマヨコーン [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.5g ● 紅芯大根 ● ごはん
20 (日)	<b>いわし紀州煮</b> ☀️ 付)人参煮 ● 蓮根そぼろ ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 小豆煮 [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.7g ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん	<b>牛すき煮</b> 🌙 ● 豆サラダ ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 人参しりしり ● <b>おかか昆布</b> ★ [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.0g ● ごはん ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用

	昼食	夕食
21 (月)	<b>若鶏の照焼き</b> 付)キャベツと人参の炒め ● ミートボール(柚子おろし) ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● いんげんのピーナッツ和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.8g	<b>あじ塩焼き</b> 付)花形人参 ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 大根サラダ ● ほうれん草のごま和え ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 432kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.7g
22 (火)	<b>白身フライ(タルタルソース)</b> ● ひじき煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● 大豆ちりめん ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.0g	<b>鶏肉とインゲンのオイスターソース</b> ● 野菜しんじょう ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ささがききんぴらごぼう ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.2g
23 (水)	<b>牛肉と舞茸の生姜醤油</b> ● マカロニサラダ ● チキンボールトマトソース ● かにかま入り玉子 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.9g	<b>銀ひらす照焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● うずら豆 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.2g
24 (木)	<b>サーモンバーグ</b> 付)ナポリタン ● 小松菜の和え物 ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● 若布と干し海老の当座煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.6g	<b>肉じゃが</b> ● ささげの胡麻和え ● 鶏肉入り玉子とじ ● ちりめんじゃこの佃煮 ● ふき味噌きゅうり(角一味噌) ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.0g
25 (金)	<b>鶏肉の二色巻き</b> ● 豆ひじき ● ポテトとウインナー ● 高菜ナムル ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.9g	<b>シイラフライ★</b> ● ツナの梅風味パスタ ● ラタトゥイユ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g ★【地産外商】高知県産のシイラを主に使用
26 (土)	<b>さわら塩焼き</b> 付)華かまぼこ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● がんもと野菜の含め煮 ● おくらのおかか和え ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.8g	<b>チキンミートローフ (トッピングソース(トマト))</b> ● おかず豆 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 大根とルッコラのサラダ ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.0g
27 (日)	<b>麻婆茄子</b> ● なます ● 鶏さつま揚げ ● ツナマヨコーン ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.8g	<b>ぶりの揚げ煮</b> 付)チンゲン菜のお浸し ● しゅうまい ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 花斗六豆 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.5g

	昼食	夕食
28 (月)	<b>えびカツ</b> ● マカロニのクリーム煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● 青森県産長芋と胡瓜の和え物★ ● 木耳生姜 ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.1g ★【地産外商】青森県産の長芋を使用	<b>牛肉のおろし煮</b> ● お豆と昆布の煮物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● キャベツのマリネ ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.0g
29 (火)	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● たらこポテトサラダ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 人参しりしり ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.4g	<b>いわしかつお節煮</b> 付)オクラのお浸し ● 切干大根煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● わさび菜おひたし ● 鶏そぼろ ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g
30 (水)	<b>あじ西京焼き</b> 付)味付いんげん ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.5g	<b>土佐の恵み彩り弁当</b> +ご馳走の日+ 内容はP.13-14をご覧ください
31 (木)	<b>豚肉の生姜風味</b> ● パンプキンサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ツナとほうれん草の和え物 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.3g	<b>さば煮付け</b> 付)人参煮 ● つくねの甘酢あん ● 鶏肉と春雨の中華和え ● おくらと湯葉のお浸し ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.8g

**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。



**豚丼**  
[エネルギー] 568 kcal  
[食塩相当量] 1.8 g



**麻婆豆腐丼**  
[エネルギー] 488 kcal  
[食塩相当量] 2.0 g

# 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！



愛知県一宮市 松井徹さん



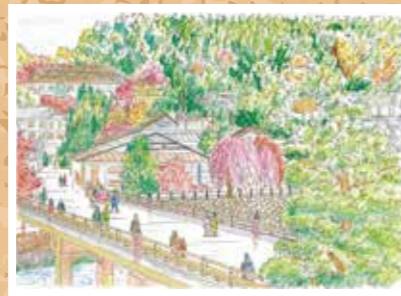
岡山県倉敷市 ペチカさん  
久々にぬりえを楽しみました。ありがとうございます



あいち北店 大野千鶴子さん



石川県金沢市 しんちゃんさん  
ひさしぶりにぬりえをして細かいところがうまく塗れず悔しかったです。実際に中橋に行くと、私のぬりえと比べてみたくなりました



生駒店 山本千代(新吉)さん  
夕食を利用しています。煮物が多くて満足しています



東広島店 谷川美智榮さん



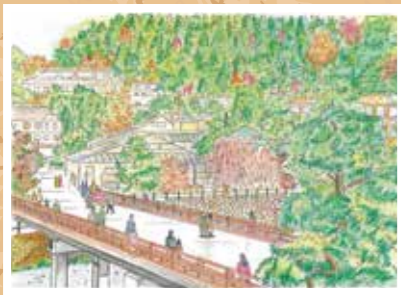
神奈川県厚木市 ひでちゃんさん  
根の要るぬりえでした。でも楽しくさせていただきました。ありがとうございました



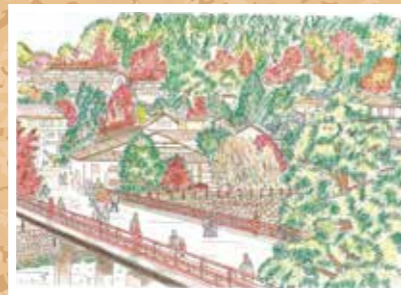
静岡県浜松市 ぼくちゃんさん  
ぬりえをしてたくさん綺麗だった。また宅配クック123を利用します



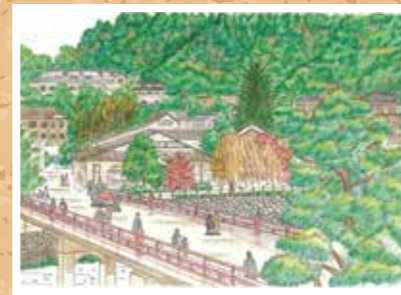
宮城県塩竈市 オーチャン68さん  
もっとぬりえが入ってくるといいですね！



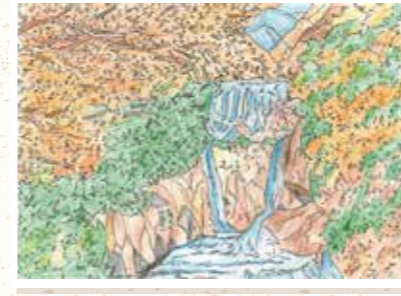
三条店 古川静美さん



多治見・可児店 梅田ゆき子さん  
緑がとても目に良いですね。行ってみたいね



東播磨店 岸本しず子さん  
いつも配達ありがとうございます。楽しみにしております



四日市店 辻さち子さん



神戸中央区店 高瀬春樹さん



相模原店 齋藤秀男さん



北総店 鈴木千代子さん



ふたば茂原店 加藤重夫さん



北総店 佐藤正敏さん

春の山路を登りつめた青年画家は、やがてある温泉水場で才気あふれる女那美と出会う。夏目漱石「草枕」より

## 短歌

ひじき煮が  
上手いよあなたは  
エビフライ  
よかったねと言ひ  
会話が增える

各務原店  
ホットケーキさん

病の身、  
ひとり暮らしの  
九十歳  
「ワン・ツウ・スリー」に  
助けられ居る

藤沢店  
平野博子

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。

# クロスワード パズル

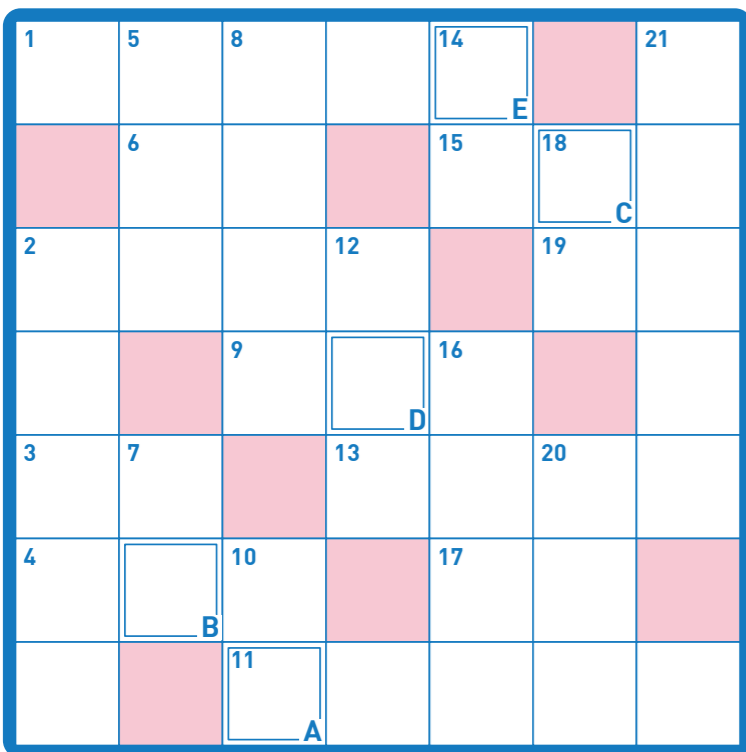
vol. 23

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

竹でつくるおもちゃ



答え



## 🔦 目 コ のカギ

- 1 昔から遊ばれています。みんなをさがします
- 2 和服の小物の1つ
- 3 ー箱 生ー 資源ー
- 4 足のーは鼠径部(そけいぶ)とも言います
- 6 日本生まれの愛玩犬
- 9 イネの害虫
- 11 ー測定で前屈や反復横跳びをしました
- 13 ーダブルス ーワクチン
- 15 駅伝はタスキ、リレーはー
- 17 ーの実がのっているあんパンもあります
- 19 クロスワードのマスに書きこむもの

## 先月号の答え オオズモウ



- 21 おしくらーはみんなできゅうきゅう押し合う遊び
- 20 ー車 京都ー ー東宮ー
- 18 ーあり、遠方より来る、また楽しからずや
- 16 「ヨ」の1の答えの1種。飲み終わったジュースの容器などを使います
- 14 メスの馬はヒンバ、オスの馬はー
- 12 裏返すと相手のをもらえます。たくさん集めている子もいました
- 10 寿司ー ギャグのー
- 8 この機械はこの部分を動かすとーしてこちらも動くんです
- 7 黒白茶のねー
- 5 話のーを切る
- 2 昔から遊ばれています。みんなをつかまえます

## 🔦 タテ のカギ

# 「伝統の継承と復興の絆」企画 アンケート

田谷漆器店は、創業200年の老舗漆器専門店です。日常使いの漆器から贈答品まで幅広く取り揃えています。その品質は国内外で高い評価を受けており、2024年にはアメリカ合衆国大統領への贈答品としても手渡されました。輪島塗の伝統や技術を大切にしながら、現代の生活にも合うような美しい漆器を製造・販売されています。



アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で300名様に  
田谷漆器店様の輪島塗のうるし箸をプレゼント!

2024年  
11月15日(金)  
消印有効

ハガキの表面に貼り宛先ラベル/送り主ラベル  
としてご利用ください

ハガキの裏面に貼り  
アンケート用紙としてご利用ください

〒108-0073  
東京都港区三田3丁目12番14号  
ニッテン三田ビル6階

「あはは」アンケート係

〒 \_\_\_\_\_ 都道 市区  
府県 郡  
ご住所 \_\_\_\_\_  
お名前 \_\_\_\_\_

### アンケート用紙

性別	男性・女性	年齢	歳
----	-------	----	---

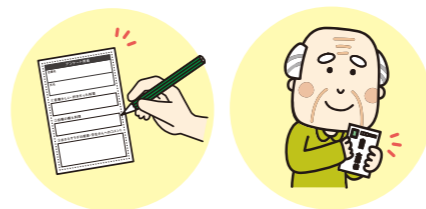
① 輪島塗の商品をお持ちですか?(お椀、お箸、お盆など) どちらかを○で囲んでください。

持っている ・ 持っていない

② 贈り物に輪島塗を使うとしたら、ご予算はいくらまでですか。

円

③ あなたが思う輪島のイメージをお書きください。



輪島塗については本誌P7~8をご参照ください