

期間限定・お一人様1回限り

食後のデザート6種セット お試しキャンペーン

2023年10月1日(日)～12月31日(日)



美味しいたんぱく質補給ゼリーをお弁当と一緒にいかがですか？
食後のデザート、おやつにどうぞ！



〈 6種セットの内訳 〉



オレンジ ピーチ 青りんご
いちご グレープ ゆず

たんぱく質
6.2g/個

半額

6種セット通常価格

~~840円~~

▶ 420円 税込

購入ご希望の方は、お名前とお電話番号をご記入の上、配達スタッフにお渡しください

〈 ご注文書 〉

お名前

お電話番号

●お問い合わせ



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2023年11月 Vol.115

発行/株式会社ソニアライフクリエイティブ 〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッポン三田ビル6F TEL03-6303-7500
企画/制作/アールワンライフ株式会社 〒550-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2023
11
vol.115

特集

町の9割近くが山間部だからこそ
できることを確実に
積み重ねる 南巨摩店

お正月
ちぎり絵特別企画





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

香川大学の学生との取り組みは刺激的で
世代間交流が地域活性化につながる
という手ごたえを感じています

香川大学の学生との 新しい取り組み

今回は昭和浪漫倶楽部小豆島店で行われている香川大学との取り組みについてお話ししたいと思います。

小豆島とは、瀬戸内海にある人口2万5,000人強の島で、そのうちの約40%が65歳以上の高齢者という地域です。その島内で、宅配クック123と惣菜店の「福み味(ふくみみ)」、ご高齢者の集いの場の「昭和浪漫倶楽部」を展開しています。

香川大学には、小豆島の地域おこしのプロジェクトがあり、通称「豆P(まめピー)」として活動している学生さんと、小豆島のために地域活性化に繋がる活動が、共同で出来ないかということで、以前より企画や打ち合わせを重ねていました。

その企画の1つとして、8月の下旬に夏

祭りイベントを開催し、多くの島民の方々に集っていただきました。

豆Pさんは、射的やヨーヨー釣り、輪投げなど昔懐かしい縁日を開催して下さり、会場内には大きな笑い声が響き、大盛り上がりとなりました。

新型コロナウイルスが蔓延し、地域のお祭りが中止になったり、ご近所の方との関わりが少なくなったりしていましたので、今回の催しで世代間の交流を繋いでいただいた豆Pの皆様には心から感謝しています。



福むすび食堂を初開催

昼食には、宅配クック123と福み味の共同企画として「福むすび食堂」を初開催し、それぞれの特長あるお惣菜を使ったバイキング方式のお食事を皆さんにお楽しみいただきました。小さなお子様からご高齢者様まで多世代の方にお召上がりいただき、誰かと食事をする「共食の場」としての時間を、和気あいあいと楽しんでいただけたのではないかと思います。



そして夏祭りの最後では、昭和浪漫倶楽部に参加されているご婦人が先生となり、「小豆島めぐり小唄」の踊り方をご指導していただきました。参加した皆さんと小豆島の盆踊りを踊り、小さなお子様からご高齢者様まで、世代を超えた大きな笑顔の輪が完成しました。

当社の理念として「体の栄養」と「心の栄養」を掲げておりますが、集まった方々が共に食事をし、世代を超えた交流ができ、笑顔溢れる時間を過ごすことは生きる喜びにもつながるのではないのでしょうか。

これからも昭和浪漫倶楽部が、地域のご高齢者様にとって「生きてきた足音を聞いて、それを生きていく勇気に変える場所」となれるよう、地域の方々のお力添えをいただきながら創り上げていきたいと思ひます。

fin

店舗編

山梨県
南巨摩店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



町の9割近くが山間部だからこそ
できることを確実に
積み重ねる 南巨摩店

南巨摩店の特徴

宅配クック123南巨摩店の佐野店長は、以前にお父様と担当ケアマネジャーの方の「毎日お弁当を届けてくれる業者がこの田舎にもほしい」という会話を耳にしたことがあったそうで、「田舎だからできないで諦めるのではなく、田舎だからできることを見つけたい」という想いでオープンしました。山間部が多い地域のため配達している範囲も広く、高速道路を使用する際はスピードに気をつけて安全運転を心掛け、雨天時や冬の時期はいつも以上に運転に気をつけながら配達をされています。

2023年10月に5周年を迎えた宅配クック123南巨摩店は、南部警察署との連携や、町のイベントへの参加、地元のお食事処とコラボレーションをすることで、高齢者だけではなく地域の方々に密着した取り組みを実施されています。



お客様との対話を宝物に換える南巨摩店

南巨摩店

宅配クック123南巨摩店で働くスタッフの方々は、それぞれがお客様のことを考えて業務に取り組んでおられます。調理を担当されている方は、お客様への個別の対応はもちろん、綺麗な盛り付けや容器にタレなどが付着していないかなども確認しており、衛生面や基本的なことにも気を配りながらお弁当を作っておられます。配達を担当されている方は、お客様とのコミュニケーションや体調の確認だけではなく、季節に合った折り紙をプレゼントしたり、お誕生月にプレゼントをお渡ししたり、お客様のために簡単な手話を覚えている方もいるそうです。お客様の情報もしっかりと共有できるよう、ノートや月に1回のミーティングを欠かさずおこなっておられます。一人暮らしの高齢者の中には1日誰にも会わず、話をしない方も多いため、配達の際のわず



かな会話でも「いろいろ話せて嬉しかったよ」という言葉や、感謝の言葉をいただいたり、昔話や勉強になるようなお話をしていただいたりするそうで、配達スタッフもお客様と会話ができることを楽しみにされているそうです。宅配クック123南巨摩店が配達している地域は高齢者が多く、スーパーや食料品店が少ないため買い物なども大変だそうで、町の配食サービスとも連携し、お食事に困っている方へしっかりと届けられるように取り組まれています。これからも、もっと多くの方に宅配クック123を知ってもらい、1人でも多くの方にお食事をお届けすることを目指されています。

店長からのメッセージ

これからもお客様に寄り添って、スタッフ一同“ワンチーム”を合言葉に1人でも多くの方や、宅配クック123のお弁当を毎日楽しみに待っていてくれる方に、お食事をお届けしたいです。

地元のおススメ



南アルプスと天子山脈のふもとで育てられる南部茶。JA山梨みらいが管理している「甲賀のみどり」ブランドと、アリメント工業株式会社が共同で「粉末スティックの南部茶」を開発しました。味と香りに優れ、甘く柔らかい舌触りと、いつまでも残るさわやかさを感じることができます。

JA山梨みらい南部茶業センター

住所 〒409-2305

山梨県南巨摩郡南部町内船8526-1

電話番号 0556-64-3414

営業時間 8:30~17:00

山梨県の最南端 雄大な自然に包まれた 穏やかな町

山梨県南巨摩郡にある南部町は、山梨県の最南端に位置し、東・南・西側の三方は静岡県に面した県境の町です。町の中央には日本三大急流の1つである富士川が流れており、町の9割近くが森林地帯で自然に囲まれています。南部町の名産品には、アクが少ないことが特徴的なタケノコや、甘くやわらかな旨味が特徴的な南部茶があり、4月にはタケノコ祭りが開催されたり、道の駅では南部茶を使用した商品が販売されたりしています。奥州の豪族・南部氏の発祥の地である南部町は、甲斐源氏の祖加賀美遠光公の三男光行公がこの地を治め、南部氏を称したことから始まりました。同じく南部氏のゆかりの地である青森県南部町とも鎌倉時代から深く関わりがあり、現代でも交流が続いています。様々な歴史を繋いで平成15年に現在の南部町になりました。



夏の一大風物詩 南部の火祭り

8月15日に行われる「南部の火祭り」はお盆の送り火と川供養の奇祭であると同時に、稲を病害虫から守るための虫送りの意味も込められていると言われています。オープニングを飾る「投げ松明」、「大松明」の炎が仏様の道明かりとなり、「灯籠流し」が行われます。一斉に点火される「百八たい」が富士川の両岸で燃え上がると、祭りはクライマックスを迎えます。



食のテーマパーク「道の駅なんぶ」

地元農家から毎日届く新鮮な野菜やくだもの、南部茶を使用した茶そばやスイーツなど様々な商品を販売しており、なかにはここでしか買えない商品もあります。キッズルーム、芝生広場、ドッグランも設けており、様々な世代が楽しむことができます。



山梨県の花の名所「うつぶな公園」

ボランティアの方々が育てている90種約3万株のアジサイが咲き誇るうつぶな公園では、毎年6月に恒例の「南部あじさいまつり」が開催されます。公園内には桜もあり、その季節によって異なる一面が見られる公園です。



南部町の天然記念物に指定されている 「原間のイトザクラ」

樹齢150~200年の巨樹で枝を四方に張り、細い枝は地面に届くほど垂れ下がり、支柱もなく樹形も整った桜の木です。細い枝が風に揺れる姿はとても優美だと言われています。



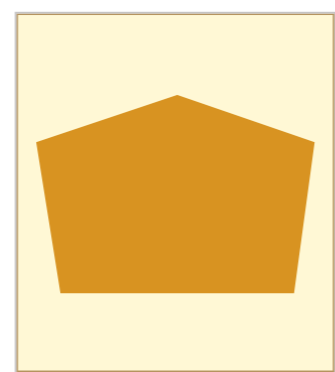
甲斐百八霊場の1つ「内船寺」

内船寺は建治3年、邸内に三間(5.5cm)四面の持仏堂を建てたのがはじまりとされています。山梨の歴史と貴重な文化財、そして巡礼という伝統を守り育てることを目指した県内の霊場巡りの1つにもなっています。

抽選で
200名様に

新春
特別企画

オリジナル色紙
お正月ちぎり絵をプレゼント



色紙▲



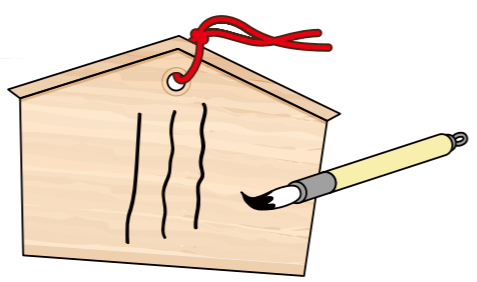
ちぎり絵パーツ▲

サイズ:色紙サイズ(273mm×242mm) 完成イメージ▲

来年の抱負を絵馬に書き込んで、その周りをちぎり絵パーツで自由に飾ることのできるキットです。抽選で200名様へ進呈。

完成作品をご応募いただいた方は、作品をあははへ掲載させていただきます。皆さまからのご応募をお待ちしております！

- セット内容
- ・色紙
 - ・ちぎり絵パーツ
 - ・説明書
 - ・応募用封筒



応募フロー

1

オリジナル色紙お正月ちぎり絵応募

ご応募は
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

0120-288-120

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

応募締め切り

2023年

11月30日(木)まで



2

抽選で200名様にプレゼント

- ◆ 当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2023年12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。

3

作品づくり

同封される完成イメージや作り方を参考に作品づくり



4

作品応募

同封された封筒に作品を入れ事務局へ送付

応募用封筒を同封しておりますので、費用もかからず簡単にご応募いただけます

ご負担なしで
簡単応募♪
どしどしご応募
ください!



特典
1

会報誌「あはは」へ作品を掲載 (順次)

特典
2

人気のぬりえ3点を進呈



※応募は作品そのもの(後日返却)、撮影した画像でも構いません。

ご馳走の日のお食事

24日
☀️

黒毛和牛と黒豚の クリームソースハンバーグ弁当



11月のご馳走の日のお食事は、「黒毛和牛と黒豚のクリームソースハンバーグ弁当」をご用意しました。

黒毛和牛と黒豚を贅沢に使用したハンバーグです。黒毛和牛はもも肉を使用することで、肉の食感・旨味を感じられるように仕上げました。パルメザンチーズとナチュラルチーズを加えた濃厚な旨味のあるクリームソースと一緒に召し上がってください。

[エネルギー]533kcal [たんぱく質]16.5g [食塩相当量]2.8g



キャベツのコンソメ煮

キャベツの食感をほどよく残すため、加熱の温度と時間の調整を行いました。コンソメで薄味に仕立て、素材の味も楽しめる一品です。



小松菜の和え物

食べやすい大きさにカットし、やわらかく仕上げた小松菜を、シンプルな和え物にしました。小松菜の緑色に人参の赤色が映える彩りの良い一品です。



パンプキンサラダ

かぼちゃをマヨネーズソースで和えました。味と食感のアクセントにレーズンを合わせています。

ごはん



枝豆とコーンの洋風煮

彩りの良い野菜(枝豆・とうもろこし・人参)を、ほんのりとバターの効いたソースで仕上げました。



赤しそ大根

大根を食べやすいサイズのいちょう切りにし、しそ風味が香る淡いピンク色の浅漬けに仕上げました。

こだわり食材を使ったお弁当のおかずをご紹介します

献立ピックアップ

18日 つくね(くわい入り)

つくねとつみれの違いは?

魚のすり身やひき肉に調味料を加えて練り、団子状にした「つくね」と「つみれ」ですが、その違いは調理方法にあります。つくねは、こねて丸めるといった意味を持つ「捏ねる(つくねる)」という言葉が語源であり、焼く・煮る・揚げるなど様々な料理に活用されています。つみれは「摘み入れる」という言葉が語源で、摘み取ったタネを汁や鍋に入れて調理することが多く、おでんや煮物、鍋の具材として使われています。



源で、摘み取ったタネを汁や鍋に入れて調理することが多く、おでんや煮物、鍋の具材として使われています。



くわいってどんな野菜?

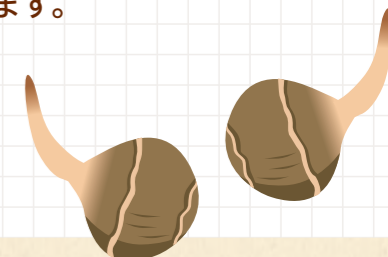
くわいはサトイモに似た球形をしている中国原産の野菜です。中国から日本に渡来した時期は明らかではありませんが、奈良時代には日本に伝わっていたと言われています。日本では、丸い塊茎の部分から芽が出ることから「芽出たい(めでたい)」という縁起物として、おせち料理などに用いられることが多い食材です。含め煮やくわいご飯などの和食だけではなく、クリーム煮などにしても楽しむことができます。野菜の中ではたんぱく質が豊富で、余分な塩分を排泄し高血圧を予防するカリウムや、味覚を正常に保つ亜鉛などを多く含んでいます。

混ぜ込む食材で食感が変わる料理

つくねは狩猟時代にはすでに存在していたとされており、石の斧や包丁で叩いてミンチ状にして食べられていました。現在では軟骨やレンコン、もやしなどを入れた食感を楽しむつくねや、はんぺんや豆腐を入れたふわふわとしたつくねなど、様々な食材と合わせてアレンジされています。今回は鶏ひき肉にサクサク感のあるくわいを加えたつくねに、醤油ベースの甘めのタレを絡めました。この機会にぜひ召し上がってください。

つくね(くわい入り)

おせち料理などで古くから日本に馴染みのあるくわいを使用した「つくね(くわい入り)」が、新たなお惣菜として宅配クック123のお弁当に追加されました。今回は「つくね」と「くわい」についてご紹介します。





11

2023年



WEB版の
献立表はこちら



お手持ちの携帯電話で
上記QRコードを
読み取ってください

日	月	火	水	木	金	土
10月29 いとし山椒煮 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	30 鶏肉とインゲンのオイスターソース 気仙沼産カツオカツ	31 さば塩焼 デミグラスソースハンバーグ	1 メバル塩焼き 茄子と大豆ミートのカレー風味	2 ふんわり豆腐ハンバーグ にしん甘辛煮	3 いかフライ 鶏肉ねぎ塩ダレ	4 豚肉と野菜のガーリック風味 厚揚げとそぼろの彩り炒め
5 和風おろしソースハンバーグ さば煮付け	6 赤魚塩焼き 麻婆豆腐	7 鶏ごぼうフライ いわし紀州煮	8 豚肉とがんもの含め煮 ホッケみりん焼き	9 ふしめんたいコロッケ 鶏肉と茄子の黒酢あん	10 豚肉のトマトソース ぶり照焼	11 あじ西京焼き チキンカツ
12 ホッケ塩焼き プレーンオムレツ(ミートソース)	13 牛すき焼き風コロッケ 銀ひらす照焼き	14 麻婆茄子 豚肉の葱塩ソース	15 ふんわりカニ玉 鶏肉と蓮根のチリソース	16 豚肉の生姜風味 あじ塩焼き	17 にしんみぞれ煮 鶏ささみチーズカツ	18 つくね(くわい入り) スケソウダラ煮付け
19 厚揚げとそぼろの彩り炒め 白身フライ(タルタルソース)	20 あじみりん焼き トマトソースハンバーグ	21 若鶏の塩焼き 赤魚味噌焼き	22 鶏肉と野菜の和風醤油煮 サーモンバーグ	23 いわしかつお節煮 鶏肉の二色巻き	24 黒毛和牛と黒豚のクリームソースハンバーグ メバル塩焼き	25 さば味噌煮 鶏肉の炊き合わせ
26	27	28	29 シイラ竜田揚げ(甘酢あん) 豚肉の生姜風味	30 鶏肉としろ菜の旨煮 さば塩焼	12月1	2



月間献立表の使いかた

右端の空白は、お弁当配達の有無を
チェックする欄としてご活用ください



お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください

☎ 0120-288-120

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

地産外商の取り組み



地産外商とは？

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

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。

今月の地産外商メニュー



1日

胡瓜とアカモクの酢の物

新潟県佐渡島産のアカモクに胡瓜を合わせた酢の物です。胡瓜・アカモクの食感を楽しみながら、箸休めとしてサッパリと召し上がっていただける一品です。



2日
20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。



4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。



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し上がりください。



17日
30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。



22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。



29日

シイラ竜田揚げ

高知県産のシイラを竜田揚げにしました。調味液に漬込んだ後に薄衣で仕上げることで、魚の旨味を閉じ込めながら、揚げ上がり後もしっとりやわらかく仕上がるように調整しました。甘酢あんと一緒に召し上がりください。

1週目

2023年 11月

	昼食	夕食
1 (水)	メバル塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ミートボール(柚子おろし) ● 畑のお肉の旨煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.3g	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 出汁巻き玉子 ● うずら豆 ● 胡瓜とアカモクの酢の物★ ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.7g ★【地産外商】新潟県佐渡島産のアカモクを使用
2 (木)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ● 切干大根 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 合鴨スモーク ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 577kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.6g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用	にしん甘辛煮 付)味付いんげん ● じゃが芋とおからのサラダ ● ささみフライ(梅入り) ● おくらのおかか和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g
3 (金・祝)	いかフライ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 鶏肉入り玉子とじ ● 野菜のマリネ ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● ひじき煮 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 花斗六豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g
4 (土)	豚肉と野菜のガーリック風味 ● マカロニのクリーム煮 ● ラタトゥイユ ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g	厚揚げとそばろの彩り炒め ● ささげの胡麻和え ● 大根サラダ ● かにかま入り玉子 ● おかか昆布★ ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用
5 (日)	いわし山椒煮 付)人参煮 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.0g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● コールスローサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
6 (月)	鶏肉とインゲンのオイスターソース ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 厚焼き玉子(関東風) ● ささがききんぴらごぼろ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g	気仙沼産カツオカツ ● お豆と昆布の煮物 ● 大葉入り豆腐団子 ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 582kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.8g
7 (火)	さば塩焼 付)花形人参 ● かぼちゃの田舎煮 ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● キャベツのマリネ ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● スクラブルエッグ(人参) ● 花野菜のポトフ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.4g
8 (水)	豚肉とがんもの含め煮 ● 蓮根そぼろ ● 鶏さつま揚げ ● 人参しりしり ● 刻みたくあん ● わかめごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 3.0g	ホッケみりん焼き 付)味付いんげん ● ひじきと蒸し鶏のサラダ ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● おくらと湯葉のお浸し ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.8g
9 (木)	ふしめんたいコロッケ★ ● ミートボール(オニオンソース) ● 高野豆腐の含め煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 高菜ちりめん ● ごはん ★【地産外産】香川県小豆島産のふしめんを使用 [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.6g	鶏肉と茄子の黒酢あん ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.9g
10 (金)	豚肉のトマトソース ● ハムマカロニサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 黒豆 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.7g	ぶり照焼 付)花形人参 ● 切干大根 ● 出汁巻き玉子 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.8g
11 (土)	あじ西京焼き 付)味付いんげん ● ひじき煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ほうれん草のごま和え ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.1g	チキンカツ ● ミートソーススパゲティ ● キャベツのコンソメ煮 ● ツナマヨコーン ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g
12 (日)	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 ● 五目厚焼き玉子 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.3g	さば煮付け 付)人参煮 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 畑のお肉の旨煮 ● ごぼうサラダ ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.7g

	昼食	夕食
13 (月)	赤魚塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ささげのお浸し ● 大根サラダ ● うずら豆 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.8g	麻婆豆腐 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 一口照り焼きチキン ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.7g
14 (火)	鶏ごぼうフライ ● 豆サラダ ● がんもと野菜の含め煮 ● ツナとほうれん草の和え物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g	いわし紀州煮 付)味付いんげん ● 小松菜の和え物 ● チキンボールのトマトソース ● 小豆煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.9g
15 (水)	ふんわりカニ玉 ● しゅうまい ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ささみの梅肉和え ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.9g	鶏肉と蓮根のチリソース ● さつまいもの甘煮 ● 五目揚げ豆腐 ● ほうれん草白和え ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.6g
16 (木)	豚肉の生姜風味 ● お豆と昆布の煮物 ● キャベツのコンソメ煮 ● 片口いわし浅炊き ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.4g	あじ塩焼き 付)花形人参 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 鶏肉入り玉子とじ ● ささがききんぴらごぼろ ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 434kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.1g
17 (金)	にしんみぞれ煮 付)チンゲン菜のお浸し ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● ツナマヨコーン ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.9g	鶏ささみチーズカツ ● ミートボール(オニオンソース) ● 肉入り野菜炒め ● 青森県産長芋と胡瓜の和え物★ ● 刻みたくあん ● ごはん ★【地産外産】青森県産の長芋を使用 [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 2.1g
18 (土)	つくね(くわい入り) ● 焼きそば ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● かにかま入り玉子 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.5g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● 豆ひじき ● 鶏さつま揚げ ● 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.5g
19 (日)	ホッケ塩焼き 付)味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 花斗六豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.5g	プレーンオムレツ(ミートソース) ● ツナの梅風味パスタ ● 鶏肉のクリーム煮 ● おくらのおかか和え ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.4g

	昼食	夕食
20 (月)	牛すき焼き風コロッケ ミートボール(柚子おろし) 春雨と野菜のそぼろ炒め ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.8g	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ● ぐる煮 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● キャベツのマリネ ● 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] 444kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.4g
21 (火)	麻婆茄子 ひじき煮 出汁巻き玉子 おくらの胡麻和え 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g	豚肉の葱塩ソース しゅうまい ポテトとウィンナー わさび菜おひたし 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.9g
22 (水)	鶏肉と野菜の和風醤油煮 切干大根 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.2g	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● マカロニのクリーム煮 ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 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] 528kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.1g
23 (木・祝)	いわしかつお節煮 付)花形人参 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 畑のお肉の旨煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 刻みたかあん ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉の二色巻き ● 干し海老入り卵の花 ● ラタトゥイユ ● ツナとほうれん草の和え物 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.9g
24 (金)	黒毛和牛と黒豚の クリームソースハンバーグ弁当 ※ご馳走の日※ 内容はP.9をご覧ください	メバル塩焼き 付)味付いんげん ● さつま芋煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 人参しりしり ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.2g
25 (土)	さば味噌煮 付)人参煮 ● おかず豆 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● おくらと湯葉のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 556kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉の炊き合わせ ● マカロニと果物のサラダ ● 野菜とウィンナーの炒め物 ● 五目厚焼き玉子 ● 塩えんどう豆 ● ひじきごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.9g
26 (日)	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● ささげのお浸し ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● ささがきさんぴらごぼう ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g	白身フライ(タルタルソース) ● ミートボール(柚子おろし) ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 小松菜のお浸し ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.6g

	昼食	夕食
27 (月)	あじみりん焼き 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● だし巻玉子 ● いんげんのピーナッツ和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.4g	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 ● 大根サラダ ● 黒豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.0g
28 (火)	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ● ペンネのカレークリーム ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 若布と干し海老の当座煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.8g	赤魚味噌焼き 付)味付いんげん ● さつまいもの甘煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 大豆ちりめん ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.7g
29 (水)	シイラ竜田揚げ(甘酢あん)★ ● 豆ひじき ● チキンボールのトマトソース ● ごぼうサラダ ● 広島菜漬け ● ごはん ★【地産外商】高知県産のシイラを使用 [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.9g	豚肉の生姜風味 ● 焼きそば ● 厚焼き玉子(関東風) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.4g
30 (木)	鶏肉としろ菜の旨煮 ● ハムマカロニサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 青森県産長芋と胡瓜の和え物★ ● 昆布ちりめん ● ごはん ★【地産外商】青森県産の長芋を使用 [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.2g	さば塩焼 付)れんこんの甘酢漬け ● 小松菜の和え物 ● がんもと野菜の含め煮 ● 花斗六豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.0g

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。
 ※井メニューの価格は594円(税込)です。



豚プルコギ丼
 [エネルギー] 451kcal
 [たんぱく質] 16.1g
 [食塩相当量] 2.2g



カツ丼
 [エネルギー] 526kcal
 [たんぱく質] 18.5g
 [食塩相当量] 1.6g

昭和浪漫倶楽部

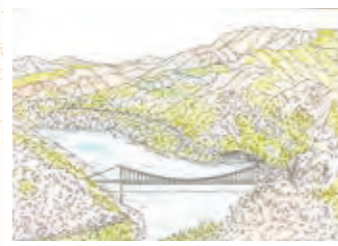
読者の方々から寄せられた素敵な作品をご紹介します！



福井中央・丹南店 榎征子さん



福井中央・丹南店 横井糸江さん



福井中央・丹南店 白崎清子さん



岡崎中央店 丸山弘さん



福井中央・丹南店 矢敷千代子さん



浜松東店 畑勝治さん



岡崎中央店 鈴木覺さん



京都南店 鳥居建樹さん



桑名店 丹羽禮子さん



朝霞・戸田店 秋元希依子さん



浜松東店 小池順子さん



砺波店 村田恵さん



武蔵野店 鈴木邦子さん



埼玉県秩父郡 浅見慎吾さん



山形店 伊藤正治さん



砺波店 鷹西外喜代さん



砺波店 鷹西外喜代さん



豊橋店 福井二三子さん



北総店 鈴木千代子さん



古河店 大熊としさん



砺波店 鳩澤洋子さん



大阪府大阪市 矢野貴美代さん

俳句・川柳・短歌

につこりと
ほほえみかわし
ごちそうだ！

黒田すみ子さん
砺波店

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きます場合がございます。※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。

おたより募集

テーマ 私の気分転換

今年の夏は暑い日が続きましたね。
出かけるにも気をつかう季節が続きますが、みなさんの気分転換にはどんなものがありますか？
みなさんの元気の秘密を教えてください。

本紙に随時、掲載させていただきます

特選 おせち料理

宅配クック123の

ご予約承り中



吉祥 きつしょう

参の重

式の重

巻の重

37品 27,000円(税込)
25,000円(税抜)

3~4人前 お重サイズ 257mm×196mm×183mm / 3段

エネルギー	3543kcal	炭水化物	329.1g
たんぱく質	240.2g	食塩相当量	24.6g
脂質	143.6g	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 国産鰯照焼、いか松笠ウニ焼、牛肉ごぼう巻、赤魚西京焼、焼湯葉、味付焼筒、国産車海老、紅白市松蒲鉾、伊達巻、田作り、北海道産帆立旨煮、徳島県産なると芋きんとん、渋皮栗甘露煮

式の重 海老テリーヌ、オーロラカスタード、くるみ甘露煮、湯葉ティラミス、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 柚子貝柱、若桃甘露煮、リンゴと紅芋のパイ包み、紅鮭昆布巻、サーモントラウトスモーク、クランベリーポーク、黒糖ローストポーク、カニ彩りテリーヌ、北寄貝サラダ、市松高菜巻、あんずさわやか煮、近江牛しぐれ煮

あわびやズワイ蟹、近江牛など素材や産地にこだわった豪華な三段重。山海のご馳走が存分に詰まったおせちが、一年の始まりを華やかに彩ります。



定番の食材を揃えた、五色の配置が目にも美しい一段重です。

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	1141kcal	炭水化物	100.8g
たんぱく質	74.1g	食塩相当量	7.7g
脂質	49.1g	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

寿高野豆腐、味付焼筒、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、チキン香草ロール、田作り、チーズ入り挽肉の肉巻、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、くるみ甘露煮、紅白なます、味付いくら、紅白市松蒲鉾、祝い海老、きんとん、栗甘露煮、味付数の子、たたきごぼう、鰯照焼、サーモントラウトスモーク、カニテリーヌ

伝統の味を豊富に盛り込んだ三段重。彩り豊かな食材をお楽しみください。

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	2407kcal	炭水化物	249.9g
たんぱく質	141.2g	食塩相当量	17.1g
脂質	93.8g	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、鯛きぬた巻、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、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 合鴨スモーク、サーモントラウトスモーク、大根焙煎胡麻サラダ、日向夏あみ笠、牛肉とごぼうのしぐれ煮、スイートポテトロール、寿高野豆腐、味付焼筒、きぬさや、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 真鱈子昆布、北寄貝サラダ、ソーセージテリーヌ、チーズ入り挽肉の肉巻、味付数の子、味付いくら、湯葉ティラミス、鰯照焼、鳴門金時芋レモン煮、シーフードテリーヌ



初夢 はつゆめ

参の重

巻の重

式の重

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 7,980円(税込)

1人前 7,389円(税抜) お重サイズ 166mm×166mm×107mm / 2段

エネルギー	960kcal	炭水化物	91.0g
たんぱく質	69.8g	食塩相当量	7.4g
脂質	37.1g	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

式の重

巻の重 蒲鉾 白、蒲鉾 紅、たご照焼、にしん昆布巻、味付数の子、サーモントラウトスモーク、くるみ甘露煮、鳴門金時芋レモン煮、花斗六豆、あんずさわやか煮、おはぎ、味付焼筒、寿高野豆腐、きぬさや、焼湯葉、椎茸旨煮、梅人参旨煮、カニ信田巻、カニとほうれん草の信田巻、黒豆

式の重 たたきごぼう、カニと南瓜のテリーヌ、子持いか旨煮、たらこ旨煮、若桃甘露煮、きんとん、渋皮栗甘露煮、鰯照焼、紅白なます、味付いくら、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、祝い海老、田作り、合鴨スモーク、ソーセージテリーヌ、宮崎県産若鶏のチーズ焼、牛肉とごぼうのしぐれ煮

たんぱく・塩分調整おせち 35品 7,980円(税込)

1人前 7,389円(税抜) お重サイズ 166mm×166mm×107mm / 2段

エネルギー	1232kcal	カリウム	1343mg
たんぱく質	38.2g	リン	472mg
脂質	39.2g	食塩相当量	5.0g
炭水化物	184.3g	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

式の重

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、たたきごぼう、なごみ巻(海老)、なごみ巻(ほうれん草)、きぬさや、味付焼筒、梅人参旨煮、椎茸旨煮、カニと南瓜のテリーヌ、合鴨スモーク、ソーセージテリーヌ、花斗六豆

式の重 鳴門金時芋レモン煮、蒲鉾 紅、蒲鉾 白、若桃甘露煮、あんずさわやか煮、くるみ甘露煮、田作り、日向夏あみ笠、スイートポテトロール、黒豆、にしん昆布巻、ドライトト赤ワイン煮、蟹入り団子、いちごフロマージュ、はかた地どりテリーヌ、錦玉子市松、チーズ入り挽肉の肉巻

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)

1人前 2,760円(税抜) お重サイズ 201mm×143mm×46mm / 1段

エネルギー	419kcal	炭水化物	48.5g
たんぱく質	16.0g	食塩相当量	1.8g
脂質	17.5g	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、きんとん、錦玉子市松、サーモンとほうれん草のテリーヌ、スイートポテトロール、魚すり身の照焼、やわらか昆布巻、ほうれん草ムース、なごみ巻(ほうれん草)、なごみ巻(海老)、祝い海老ムース、味付いくら、黒豆

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。