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！

今月は シュークリーム

ベリーとシュークリームのパーツ等を置いて紙面を彩りましょう。

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（21×14.8㎝）

▲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

2025年 8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。（2025年9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

高齢者専門宅配弁当 宅配COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2025年8月 vol.136

発行／株式会社シニアライフクリエイト　〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号　ニッテン三田ビル6F
企画・制作／アルファクリエイト株式会社　〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

株式会社シニアライフクリエイト SENIOR LIFE CREATE

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2025 8 vol.136

今月の作品

砺波・小矢部店 真っ赤なチューリップさんの作品

特集

丁寧なコミュニケーションの積み重ねを大切にされている霧島店

高齢者専門宅配弁当 宅配COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

食べる楽しさをお届け 123通信

代表取締役
髙橋　洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

共創の場を創り出すことで
地域社会づくりの一助になることを願っております

己書体験イベントを開催

2年程前に本誌あははの特別企画で日本己書道場の総師範と対談をさせていただきましたが、その時から思い描いていた企画が実現しましたのでお話しさせていただきます。

己書とは、書き方や文字の書き順にとらわれることなく、自由に筆を走らせ楽しく表現する書で、筆ペン1つでどなたでも始めることができるものです。今回はその己書の体験講座と弊社管理栄養士による栄養講話、そして皆さまで「幸たんぱく食」を召し上がっていただく特別イベントを高知市で開催しました。

当日は「昭和浪漫倶楽部 高知帯屋町」のご利用者様をはじめとして、地域住民の方々、地域包括支援センターや近隣薬局の方々など、たくさんの方にご参加いただき笑顔が溢れるイベントとなりました。2年前の対談時には「ゆくゆくは昭和浪漫倶楽部で己書の講座が開催できたら」という話をしていましたので、よくやく実現できたことを大変嬉しく思います。当日参加された方から「また参加したい」というお声や、ご利用者様のことをよく知るスタッフから「あんな笑顔は初めて見ました」というお声をいただき、心の栄養につながる新たな取り組みとなりました。

以前、己書を体験させていただいた時に師範からご指導いただき、書いた文字を皆さまに披露したところ、大きな拍手で褒めてもらえたことを鮮明に覚えています。何歳になっても、たとえ小さなことであっても、周りの人から認められることは大変嬉しいものです。また、今回の己書のように、自由に描いたり笑ったりすることは脳が活性化し、健康寿命の延伸にも繋がるように感じますので、今後もこのような場を創出していきたいと考えています。

皆で笑って楽しめる憩いの場は、生きて来た足音を聞き、その足音を生きて行く勇気に変えられる場所となるように感じました。

最後に

地域のご高齢者が集まって楽しめるような、憩いの場としての昭和浪漫倶楽部を全国へ展開していけるように、そしてこれからも「競争ではなく共創」することで、共生できる地域社会づくりの一助となれるように邁進いたします。

fin

店舗編

鹿児島県
霧島店

宅配クック ワン・ツゥ・スリー

全国のお店めぐり

丁寧なコミュニケーションの積み重ねを大切にされている霧島店

霧島店について

宅配クック123霧島店を運営する株式会社iRUFAは、鹿児島県内で調剤薬局や訪問看護ステーションなど地域医療に関する事業をされており、他の事業でも地域の方の健康を支えていきたいという想いでオープンしました。現在は社会福祉協議会や行政と契約してお弁当のお届けなどもしており、地域と連携した活動をされています。今後は介護予防を目的としたサロン活動や、調剤薬局事業の強みを活かしたお薬と食事の相互作用をテーマにした出前講座などを実施したいと考えているそうで、地域のご高齢者に対して、株式会社iRUFAの企業理念「健康の強い味方」でいられるような存在になれるよう努められています。「関わる1人1人の健康を支えていく存在でありたい」という想いから、霧島市だけではなく姶良市や高千穂という別荘地まで、お食事にお困りの方がいれば断ることなくお届けされています。

笑顔と丁寧な対応が魅力の霧島店

霧島店では、お客様に対してはもちろん、スタッフ間でも笑顔で挨拶することを徹底されており、気持ちよく業務に取り組めるような環境を作られています。また、お客様の安否確認や誤配がないような確認作業、情報を共有する仕組みを作り、漏れがないように徹底されています。お客様にも、「いつもありがとうございます。〇〇様」とお名前を呼んだり、お話をしっかり聞いたりと丁寧なコミュニケーションを意識されているそうです。その結果から「運転気を付けてね」などのお気遣いや、豪雨の際に「こんな時に申し訳ないね、本当にありがとう」などの声をかけていただき、少しずつ関係が築けているなと感じることもあるそうです。また、以前熱中症で倒れられたお客様を発見したことがあったそうで、その時にスポーツドリンクの提供とタオルを冷やしてお渡しするなどの対応を実施。それ以降、季節に応じたお声掛けや熱中症などの対策も徹底しているそうで、お食事をお届けするということの意義や醍醐味を感じながら日々奮闘されています。今後は認知症の人とそのご家族を支えるサポーターの講習をスタッフ全員が受講する予定で、今以上にお客様1人1人に合ったコミュニケーションをとれるようにと考えているそうです。また、別事業の強みを活かして、食と薬の両方の面で健康支援につながる活動を実施していきたいと考えているそうで、地域にその活動を根付かせていくことを目指されています。

オーナーからのメッセージ

弊社理念である、健康の強い味方として、地域の1人1人の健康（体の栄養と心の栄養）を支えていける存在でありたい。宅配クック123霧島店をそしてスタッフ共々、これからもよろしくお願い申し上げます。

地元の老舗店をご案内

徳重製菓とらや「霧や櫻や」

明治17年創業。西郷隆盛翁が日当山の「西郷どんの湯」の帰りに訪れたことが創業のきっかけだそう。以来、鹿児島銘菓を丁寧につくり続けておられます。平成27年に霧島をテーマにした和洋菓子店「霧や櫻や」を開店。伝統を守りながら霧島の名水・関平鉱泉を使った「創作生かるかん」など新感覚のお菓子づくりにも取り組まれています。

W E B　霧や櫻や　https://www.kokubutoraya.com/

郷土編

鹿児島県
霧島市

大自然と歴史が織りなす雄大な景色が魅力的な鹿児島県霧島市

霧島市は鹿児島県内で2番目に人口の多いまちで、北に霧島山、南に桜島や錦江湾を望み、海・山・川と豊かな自然を感じることができます。全国的にも人気の高い温泉地で、坂本龍馬が妻のお龍を伴い日本で初めての新婚旅行として訪れたことでも有名です。「霧島」という名は、霧島連山が霧の海に浮かぶ島のように見える様子や天孫降臨の建国神話から由来するともいわれています。四季折々に神秘的な表情を見せる霧島連山の名峰たちや躍動感あふれる清流はもちろん、伝統の製法で熟成された福山黒酢、豊かな香りとコクが特徴の霧島茶、火山活動の産物シラス大地で育ったサツマイモを使用した焼酎など、自然の恵みに満ちあふれています。国内の主要都市や離島をつなぐ路線に、国際線ターミナルも持つ鹿児島空港がある霧島市には国内外から年間で600万人以上が訪れています。

西郷隆盛も訪れたとされる「霧島温泉郷」

霧島山のふもとから湧き出る霧島温泉郷は大小9つの温泉からなり様々な泉質を有します。中でも日当山温泉郷は県内で最も古い温泉といわれ、西郷隆盛が訪れたとか。塩浸温泉には坂本龍馬が訪れたとされるなど歴史を裏で支えたといっても過言ではありません。

坂本龍馬・お龍夫妻も新婚旅行で訪れた「霧島神宮」

創建は6世紀で、霧島山の噴火により消失と再建を繰り返し、室町時代に現在地に移されました。霧島神宮本殿、幣殿、拝殿が鹿児島県内における建造物では初めての国宝に指定され、年間約150万人もの参拝客が訪れています。

標高1,241mの高地にある「大浪池」

「お浪伝説」が語られる神秘的な火口湖として知られており、約4万年前の霧島山の火山活動で形成されました。池の周囲には遊歩道が整備されており、約2時間で1周する事ができます。

日本で一番大きな楠「蒲生の大クス」

樹齢約1,600年で、蒲生八幡神社境内にそびえ立つ大楠は、環境庁が実施した巨樹・巨木林調査で日本一に認定されています。毎年11月第３日曜日には秋まつりが開催され、太鼓演奏の音が周囲に響きわたります。

1903年に営業を開始した「嘉例川駅」

鹿児島県内で最も古い木造駅舎で、旧鹿児島本線の明治期の遺構として貴重であることから2006年に登録有形文化財に登録されています。無人駅ですが、趣のある木造駅舎を一目見ようと観光客が絶えず訪れているスポットです。

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。

宅配クック123と地産外商

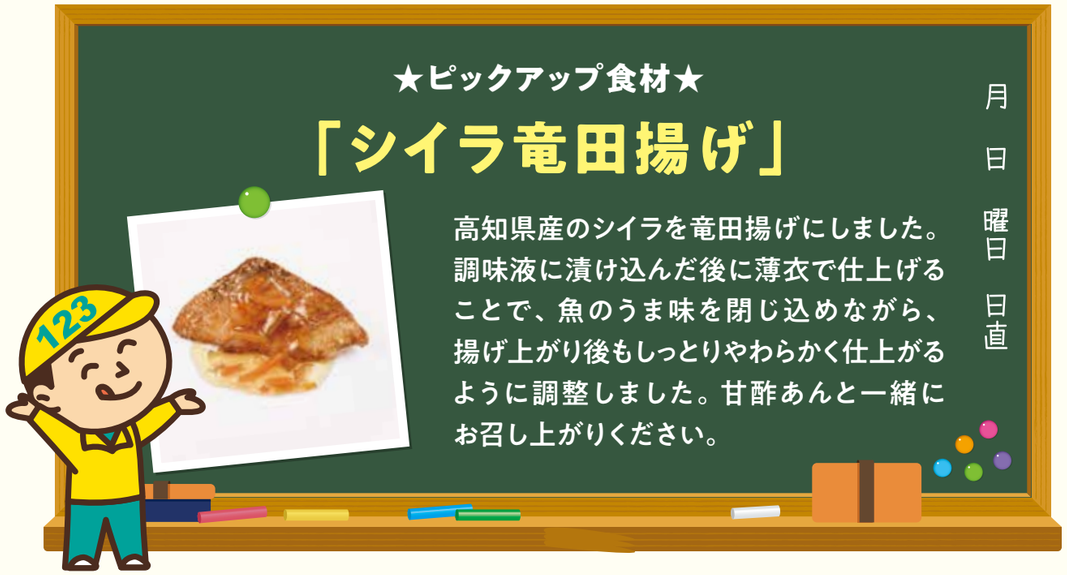
地域の**農産物や魚介類**をお惣菜メニューに取り入れ全国のお客様へお届けすることで**安定した流通量を確保すること**ができ、流通量の確保に役立つこと。更にお客様が**日本各地の食材を美味しく召し上がっていただくこと**を目指しています。

フードロス削減

地域応援・活性

惣菜メニューの充実

＼今月の 地産外商 メニュー／



★ピックアップ食材★

「シイラ竜田揚げ」

月　日　曜日　日直

高知県産のシイラを竜田揚げにしました。調味液に漬け込んだ後に薄衣で仕上げることで、魚のうま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。甘酢あんと一緒にお召し上がりください。

真狩村産人参のコロッケ

北海道虻田郡真狩村産の人参を細かく刻み、北海道産のじゃが芋と合わせました。じゃが芋の甘味の中に人参の風味が感じられるように配合を調整し、鶏挽肉でうま味を足しました。箸で割ると人参の色がきれいな一品です。

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。

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。

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。

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。

ご馳走の日のお食事

28日

南九州伝統と文化の味めぐり弁当

［エネルギー］614kcal　［たんぱく質］16.5g　［食塩相当量］1.8g

2025年8月のご馳走の日は、鹿児島県、熊本県、宮崎県の3県のご当地食材や郷土料理を集めた「南九州伝統と文化の味めぐり弁当」をご用意しました。「鹿児島県産黒豚の豚しゃぶ さっぱりおろしあん」をメインに、熊本県の「なすびとにがごりの味噌煮」、宮崎県の「がね」、お漬け物には九州地方で親しまれている「高菜明太」を組み合わせた献立になっています。鹿児島県の豚肉文化は薩摩藩の時代から続く伝統で、熊本県には夏野菜を味噌で煮て保存する文化があります。宮崎県の「がね」は、おかずとしてもおやつとしても馴染みのある郷土料理として、代々受け継がれています。全国のご利用者様に、南九州地方の伝統と文化を食して楽しんでいただきたいという想いを込めたお食事（お弁当）をお届けします。

鹿児島県産黒豚の豚しゃぶ さっぱりおろしあん（鹿児島）

鹿児島県産の黒豚（黒の匠）を使用した豚しゃぶです。赤身と脂身のバランスが丁度良い「ロース肉」を使用し、肉の厚みを調整することで、やわらかく食べ応えもあるように仕上げてあります。タレは大根おろしをベースに、醤油・昆布エキス・かつお節エキス等で味にコクと深みを出しました。酢の酸味が食欲を刺激し、柚子とすだちの柑橘果汁が爽やかな香りを添えています。豚ロース肉を野菜・おろしあんと組み合わせることで、暑い夏でもさっぱりと召し上がっていただけるお惣菜に仕上げました。

※「黒の匠」は、飼育期間が概ね200日以上と、じっくり丹念に育て上げた「豊かな旨味ときめ細かい肉質」匠の技ともいえる鹿児島県産の黒豚です。専用のこだわり飼料（サツマイモを10～20%含む）を与え、旨味とコクを一層引き出しています。

なすびとにがごりの味噌煮（熊本）

熊本県では「にがごり」として親しまれているゴーヤと茄子を味噌で煮た郷土料理です。にがごりと茄子は、夏の間に多くの熊本の農家で盛んに栽培され、地元の市場や直売所にも豊富に並び、熊本県民の食卓に広く取り入れられています。九州の家庭で愛されるフンドーキン社の甘めの味噌を使用し、家庭の味を再現しました。

がね（宮崎）

「がね」は、南九州（都城市・鹿児島県など）地方の代表的な郷土料理で、「がね」という言葉は、当地方の方言でカニを意味します。霧島連山の周辺で、人が集まる際に欠かせない郷土料理として、食卓のおかずや焼酎のつまみ、さらには子どものおやつとして、幅広い世代に愛されています。さつまいもを細く切って揚げた姿がカニのように見えることから、その名が付けられたと云われていますが、今回はさつまいもを細切りで揚げると硬くなってしまうため、ご高齢の方でも食べやすいように太めの千切りにアレンジしました。さつまいもと人参を組み合わせた彩り豊かな逸品に仕上がっています。

高菜明太（九州全般）

「高菜明太」は九州の食文化を代表する食材を組み合わせた一品です。だしには鰹節、焼きあご、さば節を使用しており、ごはんが進む仕立てです。

おくらと湯葉のお浸し

輪切りにしたおくらと湯葉に出汁を効かせたタレを和えました。

お豆と昆布の煮物

大豆をふっくら甘めに炊き上げ、昆布と合わせました。

※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。

丼メニュー

冷やし中華
[エネルギー] 430 kcal
[食塩相当量] 4.6 g

豚丼
[エネルギー] 568 kcal
[食塩相当量] 1.8 g

※丼メニューは一部取り扱いのない店舗がございます。 詳しくは、直接店舗にお問い合わせください。

1週目　普通食

	昼食	夕食
1（金）	**牛すき焼き風コロッケ** 豆ひじき 豆腐干と野菜の中華和え 五目厚焼き玉子 赤しそ大根 ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g	**豚肉の南蛮風** 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 小松菜のお浸し 昆布ちりめん ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.9g
2（土）	**にしん甘辛煮** 付）花形人参 湯葉入りチンゲン菜 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ささみの梅肉和え あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.8g	**麻婆豆腐** しゅうまい ブロッコリーのカニカマあんかけ ツナマヨコーン 紅芯大根 ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.7g
3（日）	**鶏肉と茄子の黒酢あん** マカロニサラダ たこ入り豆腐しんじょう 人参しりしり 野沢菜入り大根の漬物 ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.6g	**白身フライ（タルタルソース）** 干し海老入り卵の花 春雨と野菜のそぼろ炒め 小豆煮 胡瓜漬け ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.6g

※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。 ※「付）」はメインのおかずの付け合わせです。

2週目　普通食

	昼食	夕食
4（月）	**さわらみりん焼き** 付）人参煮 ささげの胡麻和え 肉入り野菜炒め ザーサイの塩レモン風味 ★おかか佃煮 ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.3g	**豚肉の葱塩ソース** ひじき煮 鶏さつま揚げ 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] 507kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.4g
5（火）	**つくね（くわい入り）** 焼きそば 大根サラダ うずら豆 広島菜漬け ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.2g	**いわし山椒煮** 付）味付いんげん カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉入り玉子とじ 若布と干し海老の当座煮 キャロットラペ ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.8g
6（水）	**気仙沼産マグロカツ** お豆と昆布の煮物 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.2g	**鶏肉の二色巻き** ツナの梅風味パスタ 高野豆腐と野菜の煮物 かにかま入り玉子 胡瓜の生姜漬け ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.4g
7（木）	**厚揚げの塩そぼろあん** マカロニと果物のサラダ チキンボールトマトソース おくらの胡麻和え ★おかか昆布 ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.9g	**肉じゃが** 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 一口照り焼きチキン そら豆 ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.6g
8（金）	**あじ西京焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し ポテトとウインナー ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.8g	**若鶏の塩焼き** 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 黒豆 ザーサイ炒め ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.6g
9（土）	**豚肉と木耳の中華旨煮** 味噌担々風春雨（角一味噌） がんもと野菜の含め煮 ちりめんじゃこの佃煮 刻みたくあん ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.0g	**いかフライ** 豆ひじき ラタトゥイユ いんげんのピーナッツ和え 鶏そぼろ ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.5g
10（日）	**マスの塩焼き** 付）花車かまぼこ さつまいもの甘煮 キャベツの洋風煮 高菜ナムル おかか生姜 ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.1g	**デミグラスソースハンバーグ** 付）ペペロンチーノ 切干大根煮 厚焼き玉子（関東風） 枝豆とコーンのカラフルマリネ 白菜漬け ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.3g

※「★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。

3週目　普通食

	昼食	夕食
11（月・祝）	**大葉香るささみカツ** ほうれん草と人参の煮浸し 豆腐と野菜のそぼろあん 小豆煮 赤しそ大根 ごはん ［エネルギー］534kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］1.6g	**にしんみぞれ煮** 付）味付いんげん マカロニサラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） おくらと湯葉のお浸し 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］501kcal ［たんぱく質］17.3g ［食塩相当量］2.0g
12（火）	**銀ひらす照焼き** 付）人参煮 干し海老入り卵の花 野菜と木耳の彩り炒め モロヘイヤの辛子和え しば漬け ごはん ［エネルギー］444kcal ［たんぱく質］16.8g ［食塩相当量］1.6g	**ゴーヤチャンプルー** なます ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 大豆ちりめん 桜でんぶ ごはん ［エネルギー］484kcal ［たんぱく質］16.1g ［食塩相当量］1.6g
13（水）	**チキンミートローフ（トッピングソース（トマト））** 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 ツナマヨコーン 大根としその実の漬物 ごはん ［エネルギー］483kcal ［たんぱく質］17.8g ［食塩相当量］2.3g	**メバル塩焼き** 付）チンゲン菜のお浸し ひじき煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 花斗六豆 キャロットラペ ごはん ［エネルギー］456kcal ［たんぱく質］17.8g ［食塩相当量］1.7g
14（木）	**いわし紀州煮** 付）花形人参 蓮根そぼろ 鶏肉入り玉子とじ キャベツのマリネ あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］461kcal ［たんぱく質］17.0g ［食塩相当量］1.7g	**鶏ごぼうフライ** お豆と昆布の煮物 ブロッコリーのカニカマあんかけ わさび菜おひたし 豚肉のしぐれ煮 ごはん ［エネルギー］534kcal ［たんぱく質］17.9g ［食塩相当量］1.8g
15（金）	**麻婆茄子（角一味噌）** つくねの甘酢あん キャベツとさつま揚げの中華煮 ツナとほうれん草の和え物 白菜漬け ごはん ［エネルギー］510kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］2.2g	**サーモンバーグ** 付）ナポリタン 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉の旨煮 大根とルッコラのサラダ 胡瓜の生姜漬け ごはん ［エネルギー］559kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］2.5g
16（土）	**さば塩焼** 付）味付いんげん 豆サラダ ★真狩村産人参のコロッケ 若布と干し海老の当座煮 紅芯大根 ごはん ［エネルギー］532kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］1.8g	**だしから揚げ（タルタルソース）** ツナの梅風味パスタ ロールキャベツ おくらの胡麻和え 切り昆布煮 ごはん ［エネルギー］536kcal ［たんぱく質］21.7g ［食塩相当量］1.6g
17（日）	**豚肉のトマトソース** ささげのお浸し 鶏さつま揚げ うずら豆 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］523kcal ［たんぱく質］17.6g ［食塩相当量］1.8g	**あじみりん焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ポテトサラダ 鶏肉と春雨の中華和え 小松菜のお浸し ふき味噌きゅうり（角一味噌） ごはん ［エネルギー］460kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］1.8g

※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。　※「付）」はメインのおかずの付け合わせです。

4週目　普通食

	昼食	夕食
18（月）	**和風おろしソースハンバーグ** 付）キャベツと人参の炒め さつまいもの甘煮 ラタトゥイユ ささみの梅肉和え 高菜ちりめん ごはん ［エネルギー］525kcal ［たんぱく質］18.0g ［食塩相当量］2.0g	**牛肉と野菜のオイスターソース** おかず豆 五目揚げ豆腐 人参しりしり しば漬け ごはん ［エネルギー］524kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］2.1g
19（火）	**チキンカツ** 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 おくらのおかか和え 塩えんどう豆 ごはん ［エネルギー］519kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］1.7g	**さわら塩焼き** 付）花形人参 ミートボール（オニオンソース） ポテトとウインナー 小豆煮 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］512kcal ［たんぱく質］21.7g ［食塩相当量］1.5g
20（水）	**スケソウダラ煮付け** 付）人参煮 切干大根煮 豆腐干と野菜の中華和え 黒豆 ★胡瓜とアカモクの酢の物 ごはん ［エネルギー］444kcal ［たんぱく質］18.8g ［食塩相当量］1.4g	**鶏肉の柳川風** マカロニと果物のサラダ 野菜と木耳の彩り炒め いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］472kcal ［たんぱく質］17.1g ［食塩相当量］1.9g
21（木）	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** しゅうまい がんもと野菜の含め煮 高菜ナムル しそ昆布 ごはん ［エネルギー］508kcal ［たんぱく質］16.5g ［食塩相当量］2.3g	**ナガメバルのトマト煮** 付）ペペロンチーノ なます 豆腐と野菜のそぼろあん 花斗六豆 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］459kcal ［たんぱく質］16.5g ［食塩相当量］2.0g
22（金）	**ホッケ塩焼き** 付）花形人参 パンプキンサラダ 大葉入り豆腐団子 枝豆とコーンのカラフルマリネ おかか生姜 ごはん ［エネルギー］504kcal ［たんぱく質］19.4g ［食塩相当量］1.8g	**メンチカツ** 豆ひじき あおさ入り玉子焼き チンゲン菜と人参のお浸し 紅芯大根 ごはん ［エネルギー］591kcal ［たんぱく質］17.8g ［食塩相当量］1.8g
23（土）	**鶏肉と蓮根のチリソース** 小松菜の和え物 キャベツとさつま揚げの中華煮 五目厚焼き玉子 キャロットラペ ごはん ［エネルギー］465kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］1.9g	**いわしかつお節煮** 付）人参煮 じゃが芋とおからのサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め 鶏レバー煮 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］500kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］1.9g
24（日）	**★シイラ竜田揚げ（甘酢あん）** ミートボール（柚子おろし） 鶏肉入り玉子とじ ささがききんぴらごぼう しば漬け ごはん ［エネルギー］466kcal ［たんぱく質］18.1g ［食塩相当量］2.1g	**茄子と大豆ミートのカレー風味** ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐と野菜の煮物 ツナマヨコーン ザーサイ炒め ごはん ［エネルギー］474kcal ［たんぱく質］16.1g ［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。

5週目　普通食

	昼食	夕食
25（月）	**鶏肉と野菜の和風醤油煮** 焼きそば 花野菜のポトフ 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］452kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］2.1g	**あじ塩焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ささげの胡麻和え チキンボールトマトソース うずら豆 白菜漬け ごはん ［エネルギー］493kcal ［たんぱく質］21.5g ［食塩相当量］1.5g
26（火）	**ぶり照焼** 付）味付いんげん さつまいもの甘煮 畑のお肉の旨煮 若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） 大根としその実の漬物 ごはん ［エネルギー］499kcal ［たんぱく質］17.7g ［食塩相当量］1.7g	**豚肉の生姜風味** 野菜しんじょう 鶏肉と春雨の中華和え わさび菜おひたし ★おかか佃煮 ごはん ［エネルギー］467kcal ［たんぱく質］19.5g ［食塩相当量］2.2g
27（水）	**トマトソースハンバーグ** 付）ペペロンチーノ ひじき煮 大根サラダ かにかま入り玉子 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］540kcal ［たんぱく質］17.1g ［食塩相当量］2.5g	**さば味噌煮** 付）花形人参 干し海老入り卯の花 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 小豆煮 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］559kcal ［たんぱく質］16.2g ［食塩相当量］1.7g
28（木）	**黄金カレイの煮付け** 付）人参煮 ふきと油揚げの田舎煮 ポテトとウインナー 野菜のマリネ 塩えんどう豆 ごはん ［エネルギー］444kcal ［たんぱく質］19.0g ［食塩相当量］1.4g	**南九州伝統と文化の味めぐり弁当** ✦ご馳走の日✦ 内容はP.9-10をご覧ください
29（金）	**鶏肉としろ菜の旨煮** ツナの梅風味パスタ 厚焼き玉子（関東風） 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］519kcal ［たんぱく質］19.5g ［食塩相当量］2.2g	**めばる白醤油風味焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ミートボール（オニオンソース） 豆腐と野菜のそぼろあん 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］453kcal ［たんぱく質］19.8g ［食塩相当量］1.8g
30（土）	**えびカツ** 豆乳入りしっとり卯の花 ブロッコリーのカニカマあんかけ 一口照り焼きチキン 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］550kcal ［たんぱく質］17.0g ［食塩相当量］1.9g	**鶏肉ねぎ塩ダレ** 平麺ビーフン（大豆ミート入り） キャベツの洋風煮 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］499kcal ［たんぱく質］16.6g ［食塩相当量］1.8g
31（日）	**豚肉とがんもの含め煮** 豆ひじき 春雨と野菜のそぼろ炒め 人参しりしり 赤ずいきの酢の物 ごはん ［エネルギー］473kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］1.6g	**カツオ煮付け** 付）花形人参 さつま芋煮 ラタトゥイユ モロヘイヤの辛子和え あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］471kcal ［たんぱく質］17.1g ［食塩相当量］1.1g

※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。　※「付）」はメインのおかずの付け合わせです。

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

幸（しあわせ）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　幸たんぱく食

	昼食	夕食
1（金）	**牛肉アスパラのオイスターソース** 鶏レバー煮 ロールキャベツ キャロットラペ 豆ひじき ごはん ［エネルギー］484kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.5g	**豚肉の南蛮風** ツナとほうれん草の和え物 鶏さつま揚げ くるみ味噌 蓮根そぼろ ごはん ［エネルギー］544kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.2g
2（土）	**にしん甘辛煮** がんもの煮物 蒸し鶏胡麻和え 出汁巻き玉子 切り昆布煮 湯葉入りチンゲン菜 ごはん ［エネルギー］531kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.7g	**麻婆豆腐** えびとポテトのバター醤油 片口いわし浅炊き 鶏肉と春雨の中華和え 広島菜漬け しゅうまい ごはん ［エネルギー］509kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.1g
3（日）	**鶏肉と茄子の黒酢あん** グリーンピースとベーコンの炒め 小松菜のお浸し たこ入り豆腐しんじょう 豚肉のしぐれ煮 さつまいもの甘煮 ごはん ［エネルギー］496kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.4g	**白身フライ（タルタルソース）** ミートマカロニ いんげんのピーナッツ和え 畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） ★おかか昆布 厚揚げのきのこあんかけ ごはん ［エネルギー］563kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.0g

※「★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。

2週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
4（月）	**さば煮付け** 付）人参煮 ▲ザーサイの塩レモン風味 ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲白菜漬け ▲ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］571kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］1.7g	**豚肉の葱塩ソース** ▲一口照り焼きチキン ▲大葉入り豆腐団子 ▲あみ佃煮 ▲豆サラダ ▲ごはん ［エネルギー］548kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.0g
5（火）	**つくね（くわい入り）** ▲イカのマリネ ▲ツナマヨコーン ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲そら豆 ▲焼きそば ▲ごはん ［エネルギー］553kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.6g	**いわし山椒煮** ▲湯葉の含め煮 ▲大根とルッコラのサラダ ▲鶏肉入り玉子とじ ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲小松菜の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］491kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］2.0g
6（水）	**気仙沼産マグロカツ** ▲彩かにかまサラダ ▲ささみの梅肉和え ▲豆腐の中華あん ▲桜でんぶ ▲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	**鶏肉の二色巻き** ▲ほうれん草ベーコン ▲黒豆 ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲胡瓜の生姜漬け ▲ミートボール（柚子おろし） ▲ごはん ［エネルギー］566kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.3g
7（木）	**厚揚げの塩そぼろあん** ▲えびとポテトのバター醤油 ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲豚肉入り甘辛春雨 ▲大根としその実の漬物 ▲スクランブルエッグ（人参） ▲ごはん ［エネルギー］510kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.1g	**白糸だらの照焼き** 付）花形人参 ▲小松菜とちくわの煮浸し ▲茄子と挽肉の味噌炒め ▲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］485kcal ［たんぱく質］21.9g ［食塩相当量］1.6g
8（金）	**あじ西京焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ▲小豆煮 ▲ブロッコリーのカニカマあんかけ ▲胡瓜漬け ▲切干大根煮 ▲ごはん ［エネルギー］458kcal ［たんぱく質］22.1g ［食塩相当量］1.4g	**若鶏の塩焼き** 付）キャベツと人参の炒め ▲わさび菜おひたし ▲厚焼き玉子（関東風） ▲ザーサイ炒め ▲マカロニサラダ ▲ごはん ［エネルギー］540kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］1.6g
9（土）	**豚肉と木耳の中華旨煮** ▲ツナサラダ ▲鶏さつま揚げ ▲刻みたくあん ▲味噌担々風春雨（角一味噌） ▲ごはん ［エネルギー］528kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.2g	**いかフライ** ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲かぶの湯葉あんかけ ▲鶏そぼろ ▲野菜しんじょう ▲ごはん ［エネルギー］576kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.1g
10（日）	**マスの塩焼き** ▲がんもの煮物 ▲高菜ナムル ▲キャベツの洋風煮 ▲あみ佃煮 ▲おかず豆 ▲ごはん ［エネルギー］460kcal ［たんぱく質］21.3g ［食塩相当量］1.3g	**ハンバーグ（デミグラスソース）** 付）ペペロンチーノ ▲豚ももチャーシュー ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲白菜漬け ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん ［エネルギー］588kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.5g

※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。　※「付）」はメインのおかずの付け合わせです。

3週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
11（月・祝）	**大葉香るささみカツ** ▲ほうれん草ベーコン ▲片口いわし浅炊き ▲あおさ入り玉子焼き ▲キャロットラペ ▲平麺ビーフン（大豆ミート入り） ▲ごはん ［エネルギー］597kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］1.8g	**にしんみぞれ煮** ▲ちくわの煮物 ▲ツナマヨコーン ▲畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） ▲塩えんどう豆 ▲ひじき煮 ▲ごはん ［エネルギー］528kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.3g
12（火）	**銀ひらす照焼き** 付）人参煮 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲しば漬け ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん ［エネルギー］469kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］1.7g	**ゴーヤチャンプルー** ▲彩かにかまサラダ ▲大豆ちりめん ▲とりごぼう ▲桜でんぶ ▲ジャンボ肉だんご ▲ごはん ［エネルギー］575kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.4g
13（水）	**チキンミートローフ（トッピングソース（トマト））** ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲うずら豆 ▲高野豆腐の含め煮 ▲肉味噌（角一味噌） ▲小松菜の和え物　▲ごはん ［エネルギー］532kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.2g	**メバル塩焼き** 付）チンゲン菜のお浸し ▲大根とルッコラのサラダ ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲切り昆布煮 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん ［エネルギー］453kcal ［たんぱく質］23.9g ［食塩相当量］1.7g
14（木）	**いわし紀州煮** ▲湯葉の含め煮 ▲モロヘイヤの辛子和え ▲大根サラダ ▲おかか生姜 ▲ミートボール（オニオンソース） ▲ごはん ［エネルギー］492kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］1.7g	**鶏ごぼうフライ** ▲ミートマカロニ ▲おくらの胡麻和え ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲豚肉のしぐれ煮 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん ［エネルギー］569kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.9g
15（金）	**麻婆茄子（角一味噌）** ▲えびとポテトのバター醤油 ▲合鴨スモーク ▲出汁巻き玉子 ▲高菜ちりめん ▲ささげのお浸し ▲ごはん ［エネルギー］567kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.3g	**サーモンバーグ** ▲イカのマリネ ▲ツナサラダ ▲畑のお肉の旨煮 ▲そら豆 ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん ［エネルギー］570kcal ［たんぱく質］21.2g ［食塩相当量］2.2g
16（土）	**さば塩焼** 付）味付いんげん ▲若布と干し海老の当座煮 ▲豆腐の中華あん ▲赤ずいきの酢の物 ▲豆サラダ ▲ごはん ［エネルギー］594kcal ［たんぱく質］21.3g ［食塩相当量］1.8g	**だしから揚げ（タルタルソース）** ▲ほうれん草ベーコン ▲花斗六豆 ▲ロールキャベツ ▲ザーサイ炒め ▲切干大根煮 ▲ごはん ［エネルギー］526kcal ［たんぱく質］22.0g ［食塩相当量］1.4g
17（日）	**豚肉のトマトソース** ▲かにかま入り玉子 ▲鶏さつま揚げ ▲塩えんどう豆 ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん ［エネルギー］531kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.6g	**あじみりん焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ▲小松菜のお浸し ▲がんもと野菜の含め煮 ▲ふき味噌きゅうり（角一味噌） ▲焼きそば ▲ごはん ［エネルギー］479kcal ［たんぱく質］22.1g ［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。

4週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
18（月）	**ハンバーグ（和風おろしソース）** 付）キャベツと人参の炒め ▲黒豆 ▲豚肉入り甘辛春雨 ▲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］597kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］2.4g	**牛肉と野菜のオイスターソース** ▲鶏レバー煮 ▲五目揚げ豆腐 ▲はりはり漬 ▲おかず豆 ▲ごはん ［エネルギー］538kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］1.9g
19（火）	**チキンカツ** ▲イカとグリンピースバター風味 ▲おくらのおかか和え ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲しょうがの甘辛煮 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん ［エネルギー］533kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］2.0g	**さわら塩焼** 付）花形人参 ▲キャベツのマリネ ▲ポテトとウインナー ▲広島菜漬け ▲マカロニサラダ ▲ごはん ［エネルギー］523kcal ［たんぱく質］22.9g ［食塩相当量］1.5g
20（水）	**スケソウダラ煮付け** 付）人参煮 ▲わさび菜おひたし ▲ラタトゥイユ ★胡瓜とアカモクの酢の物 ▲干し海老入り卵の花 ▲ごはん ［エネルギー］448kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］1.5g	**鶏肉の柳川風** ▲彩かにかまサラダ ▲いんげんのピーナッツ和え ▲かぶの湯葉あんかけ ▲くるみ味噌 ▲ひじき煮 ▲ごはん ［エネルギー］520kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.5g
21（木）	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** ▲ツナマヨコーン ▲厚焼き玉子（関東風） ▲そら豆 ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん ［エネルギー］537kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］1.9g	**ナガメバルのトマト煮** 付）ペペロンチーノ ▲合鴨スモーク ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲胡瓜漬け ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん ［エネルギー］522kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.3g
22（金）	**ホッケ塩焼** 付）花形人参 ▲モロヘイヤの辛子和え ▲大葉入り豆腐団子 ▲ザーサイ炒め ▲平麺ビーフン（大豆ミート入り） ▲ごはん ［エネルギー］492kcal ［たんぱく質］23.4g ［食塩相当量］2.3g	**メンチカツ** ▲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 ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲赤ずいきの酢の物 ▲野菜しんじょう ▲ごはん ［エネルギー］594kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.3g
23（土）	**鶏肉と蓮根のチリソース** ▲五目厚焼き玉子 ▲厚揚げのそぼろあん ▲胡瓜の生姜漬け ▲小松菜の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］483kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.1g	**いわしかつお節煮** ▲ちくわの煮物 ▲おくらの胡麻和え ▲畑のお肉の旨煮 ▲刻みたくあん ▲ツナの梅風味パスタ ▲ごはん ［エネルギー］521kcal ［たんぱく質］21.0g ［食塩相当量］2.2g
24（日）	**★シイラ竜田揚げ（甘酢あん）** ▲ほうれん草ベーコン ▲小豆煮 ▲筑前煮 ▲しそ昆布 ▲ミートボール（柚子おろし） ▲ごはん ［エネルギー］513kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.1g	**茄子と大豆ミートのカレー風味** ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲大根とルッコラのサラダ ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲高菜ちりめん ▲豆ひじき ▲ごはん ［エネルギー］512kcal ［たんぱく質］20.1g ［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。　※「付）」はメインのおかずの付け合わせです。

5週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
25（月）	**鶏肉と野菜の和風醤油煮** ▲豚ももチャーシュー ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲あみ佃煮 ▲焼きそば ▲ごはん ［エネルギー］490kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.1g	**あじ塩焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ▲人参しりしり ▲キャベツの洋風煮 ▲白菜漬け ▲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］22.3g ［食塩相当量］1.5g
26（火）	**ぶり照焼** 付）味付いんげん ▲若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲大根としその実の漬物 ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん ［エネルギー］535kcal ［たんぱく質］21.5g ［食塩相当量］1.8g	**豚肉の生姜風味** ▲わさび菜おひたし ▲鶏さつま揚げ ★おかか佃煮 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん ［エネルギー］506kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.2g
27（水）	**ハンバーグ（トマトソース）** 付）ペペロンチーノ ▲かにかま入り玉子 ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲広島菜漬け ▲蓮根そぼろ ▲ごはん ［エネルギー］599kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.0g	**さば味噌煮** 付）花形人参 ▲小松菜のお浸し ▲高野豆腐の含め煮 ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲なます ▲ごはん ［エネルギー］580kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.6g
28（木）	**黄金カレイの煮付け** ▲がんもの煮物 ▲うずら豆 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲赤ずいきの酢の物 ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん ［エネルギー］478kcal ［たんぱく質］22.5g ［食塩相当量］1.7g	**鹿児島県産黒豚の豚しゃぶ さっぱりおろしあん** 付）キャベツと人参の炒め ▲ニラ入り玉子 ▲なすびとにがごりの味噌煮 ▲おくらと湯葉のお浸し ▲がね　▲お豆と昆布の煮物 ▲高菜明太　▲ごはん ✦ご馳走の日✦ ［エネルギー］630kcal ［たんぱく質］17.5g ［食塩相当量］1.9g
29（金）	**鶏肉としろ菜の旨煮** ▲片口いわし浅炊き ▲厚焼き玉子（関東風） ▲切り昆布煮 ▲じゃが芋とおからのサラダ ▲ごはん ［エネルギー］509kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.2g	**めばる白醤油風味焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ▲若布と干し海老の当座煮 ▲肉入り野菜炒め ▲刻みたくあん ▲小松菜の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］443kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.9g
30（土）	**えびカツ** ▲ミートマカロニ ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲揚げ団子のオイスターソース ▲キャロットラペ ▲ひじき煮 ▲ごはん ［エネルギー］587kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.4g	**鶏肉ねぎ塩ダレ** ▲ごぼうサラダ ▲ポテトとウインナー ▲豚肉のしぐれ煮 ▲野菜しんじょう ▲ごはん ［エネルギー］555kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］2.0g
31（日）	**豚肉とがんもの含め煮** ▲イカのマリネ ▲おくらのおかか和え ▲かぶの湯葉あんかけ ▲白菜漬け ▲玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ▲ごはん ［エネルギー］492kcal ［たんぱく質］21.0g ［食塩相当量］2.0g	**カツオの煮付け** 付）花形人参 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ラタトゥイユ ▲あみ佃煮 ▲マカロニサラダ ▲ごはん ［エネルギー］460kcal ［たんぱく質］22.3g ［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。

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

1週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
1（金）	**ヒレカツ** ◆山菜とちくわの炊き合わせ ◆ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆豆ひじき ◆赤しそ大根 ◆五目厚焼き玉子 ◆ごはん ［エネルギー］666kcal ［たんぱく質］22.8g ［食塩相当量］2.1g	**ナガメバルのトマト煮** 付）ツイストマカロニ ◆大葉入り豆腐団子 ◆蓮根そぼろ ◆昆布ちりめん ◆小松菜のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］634kcal ［たんぱく質］25.3g ［食塩相当量］2.9g
2（土）	**ネギ塩豚焼肉** 付）キャベツ ◆高野豆腐と野菜の煮物 ◆湯葉入りチンゲン菜 ◆あみ佃煮 ◆ささみの梅肉和え ◆ごはん ［エネルギー］605kcal ［たんぱく質］23.6g ［食塩相当量］2.6g	**鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て** ◆花野菜のポトフ ◆しゅうまい ◆紅芯大根 ◆ツナマヨコーン ◆ごはん ［エネルギー］650kcal ［たんぱく質］25.8g ［食塩相当量］2.4g
3（日）	**銀ひらす照り焼き** 付）オクラのお浸し ◆厚揚げのそぼろあん ◆マカロニサラダ ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆人参しりしり ◆ごはん ［エネルギー］621kcal ［たんぱく質］28.3g ［食塩相当量］2.0g	**ゴロっとイカメンチ チンジャオロース** ◆キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆干し海老入り卵の花 ◆胡瓜漬け ◆小豆煮 ◆ごはん ［エネルギー］692kcal ［たんぱく質］19.5g ［食塩相当量］2.3g

※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。

2週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
4（月）	**デミグラスソースハンバーグ** 付）人参グラッセ ◆ジャーマンポテト ◆ささげの胡麻和え ★おかか佃煮 ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆ごはん ［エネルギー］634kcal ［たんぱく質］19.7g ［食塩相当量］2.9g	**さば味噌煮** 付）ふきの含め煮 ◆鶏肉と春雨の中華和え ◆ひじき煮 ◆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］760kcal ［たんぱく質］26.5g ［食塩相当量］3.0g
5（火）	**鶏肉ときのこのガーリックソテー** ◆ごぼうサラダ ◆野菜のおろし南蛮 ◆焼きそば ◆広島菜漬け ◆うずら豆 ◆ごはん ［エネルギー］669kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.7g	**豚肉の黒酢あん** 付）味付いんげん ◆ほうれん草と油揚げのお浸し ◆カリフラワーとウインナーの煮物 ◆キャロットラペ ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん ［エネルギー］613kcal ［たんぱく質］18.0g ［食塩相当量］3.3g
6（水）	**ビーフメンチカツ** ◆カラフルピクルス ◆キャベツの洋風煮 ◆お豆と昆布の煮物 ◆しば漬け ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］724kcal ［たんぱく質］17.2g ［食塩相当量］3.0g	**スケソウダラ煮付け** 付）人参煮 ◆とりごぼう ◆ツナの梅風味パスタ ◆胡瓜の生姜漬け ◆かにかま入り玉子 ◆ごはん ［エネルギー］606kcal ［たんぱく質］29.0g ［食塩相当量］2.7g
7（木）	**鶏肉と里芋のミルク煮** ◆根菜の香味炒め ◆マカロニと果物のサラダ ★おかか昆布 ◆おくらの胡麻和え ◆ごはん ［エネルギー］640kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］3.0g	**麻婆茄子** ◆ちくわの炒り煮 ◆ブロッコリーとコーンの和え物 ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆そら豆 ◆一口照り焼きチキン ◆ごはん ［エネルギー］623kcal ［たんぱく質］18.8g ［食塩相当量］2.9g
8（金）	**ぶり照焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ◆高野豆腐の含め煮 ◆ささげのお浸し ◆胡瓜漬け ◆ささがききんぴらごぼう ◆ごはん ［エネルギー］652kcal ［たんぱく質］27.6g ［食塩相当量］2.2g	**チキンカツ** ◆ほうれん草の干しえび和え ◆豚肉とポテトのカレーソース ◆ミートボール（柚子おろし） ◆ザーサイ炒め ◆黒豆 ◆ごはん ［エネルギー］687kcal ［たんぱく質］26.7g ［食塩相当量］2.3g
9（土）	**牛焼肉** 付）キャベツと人参の炒め ◆ふきと油揚げの田舎煮 ◆味噌担々風春雨（角一味噌） ◆刻みたくあん ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん ［エネルギー］638kcal ［たんぱく質］17.8g ［食塩相当量］2.2g	**赤魚白醤油風味焼き** 付）オクラのお浸し ◆出汁巻き玉子 ◆豆ひじき ◆鶏そぼろ ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん ［エネルギー］616kcal ［たんぱく質］32.9g ［食塩相当量］1.5g
10（日）	**豚ロースのオニオンソース** 付）ナポリタン ◆カリフラワーサラダ ◆さつまいもの甘煮 ◆おかか生姜 ◆高菜ナムル ◆ごはん ［エネルギー］609kcal ［たんぱく質］19.5g ［食塩相当量］2.5g	**鶏唐揚げの香味ソース** ◆小松菜とツナの煮浸し ◆切干大根煮 ◆白菜漬け ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ごはん ［エネルギー］615kcal ［たんぱく質］19.5g ［食塩相当量］2.3g

※「★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。

3週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
11（月・祝）	**白身フライ（タルタルソース）牛すき焼き風コロッケ** ◆キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆赤しそ大根 ◆小豆煮　◆ごはん ［エネルギー］773kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.3g	**トマトソースハンバーグ** 付）人参グラッセ ◆きのこ入金平牛蒡炒め ◆マカロニサラダ ◆広島菜漬け ◆おくらと湯葉のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］633kcal ［たんぱく質］17.9g ［食塩相当量］3.1g
12（火）	**あじみりん焼き** 付）人参煮 ◆ビーフン ◆干し海老入り卵の花 ◆しば漬け ◆モロヘイヤの辛子和え ◆ごはん ［エネルギー］623kcal ［たんぱく質］30.5g ［食塩相当量］2.0g	**ミートオムレツ（トマトケチャップ）** 付）ブロッコリーのお浸し ◆茄子と挽肉の味噌炒め ◆なます ◆桜でんぶ ◆大豆ちりめん ◆ごはん ［エネルギー］647kcal ［たんぱく質］22.2g ［食塩相当量］2.4g
13（水）	**鶏肉のカレーソース** 付）ツイストマカロニ ◆ポテトとウインナー ◆小松菜の和え物 ◆大根としその実の漬物 ◆ツナマヨコーン ◆ごはん ［エネルギー］734kcal ［たんぱく質］29.7g ［食塩相当量］2.7g	**豚角煮** 付）チンゲン菜のお浸し ◆いんげんの生姜醤油和え ◆ひじき煮 ◆キャロットラペ ◆花斗六豆 ◆ごはん ［エネルギー］680kcal ［たんぱく質］16.7g ［食塩相当量］1.9g
14（木）	**さば煮付け** 付）花形人参 ◆ちんげん菜とちくわの胡麻和え ◆蓮根そぼろ ◆あみ佃煮 ◆キャベツのマリネ ◆ごはん ［エネルギー］748kcal ［たんぱく質］24.2g ［食塩相当量］1.9g	**鶏肉とザーサイのメンチカツ** ◆春雨サラダ ◆高野豆腐と野菜の煮物 ◆お豆と昆布の煮物 ◆豚肉のしぐれ煮 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん ［エネルギー］732kcal ［たんぱく質］23.5g ［食塩相当量］3.0g
15（金）	**麻婆豆腐** ◆ニラ入り玉子 ◆野菜と豚肉の炊き合わせ ◆つくねの甘酢あん ◆白菜漬け ◆ツナとほうれん草の和え物 ◆ごはん ［エネルギー］602kcal ［たんぱく質］19.6g ［食塩相当量］2.8g	**メバル煮付け** 付）味付いんげん ◆筑前煮 ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆胡瓜の生姜漬け ◆大根とルッコラのサラダ ◆ごはん ［エネルギー］603kcal ［たんぱく質］28.1g ［食塩相当量］2.6g
16（土）	**白身魚甘酢きのこあん** ◆菜の花の辛子和え ◆花野菜のポトフ ◆豆サラダ ◆紅芯大根 ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん ［エネルギー］654kcal ［たんぱく質］21.8g ［食塩相当量］2.9g	**豚肉の柳川風** ◆野菜のおろし南蛮 ◆ツナの梅風味パスタ ◆切り昆布煮 ◆おくらの胡麻和え ◆ごはん ［エネルギー］606kcal ［たんぱく質］19.6g ［食塩相当量］2.9g
17（日）	**鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て** ◆おさかなハンバーグ ◆ささげのお浸し ◆刻みたくあん ◆うずら豆 ◆ごはん ［エネルギー］652kcal ［たんぱく質］24.8g ［食塩相当量］2.6g	**さわら塩焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ◆あおさ入り玉子焼き ◆ポテトサラダ ◆ふき味噌きゅうり（角一味噌） ◆小松菜のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］643kcal ［たんぱく質］29.2g ［食塩相当量］2.3g

※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。

4週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
18（月）	**豚ロース生姜焼き** 付）ブロッコリーのお浸し ◆マロニー中華風 ◆さつまいもの甘煮 ◆高菜ちりめん ◆ささみの梅肉和え ◆ごはん ［エネルギー］643kcal ［たんぱく質］22.3g ［食塩相当量］2.5g	**鶏肉のデミグラスソース** ◆肉入り野菜炒め ◆おかず豆 ◆しば漬け ◆人参しりしり ◆ごはん ［エネルギー］603kcal ［たんぱく質］20.7g ［食塩相当量］2.6g
19（火）	**海老フライ（タルタルソース）唐揚げ** ◆カリフラワーとウインナーの煮物 ◆平麺ビーフン（大豆ミート入り） ◆塩えんどう豆 ◆おくらのおかか和え　◆ごはん ［エネルギー］707kcal ［たんぱく質］21.6g ［食塩相当量］2.1g	**豚肉炙り焼き** ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆厚揚げのきのこあんかけ ◆ミートボール（オニオンソース） ◆広島菜漬け ◆小豆煮 ◆ごはん ［エネルギー］649kcal ［たんぱく質］22.7g ［食塩相当量］2.8g
20（水）	**あじ西京焼き** 付）人参煮 ◆湯葉入りチンゲン菜 ◆とりごぼう ◆切干大根煮 ★胡瓜とアカモクの酢の物 ◆黒豆　◆ごはん ［エネルギー］602kcal ［たんぱく質］28.1g ［食塩相当量］1.8g	**和風おろしソースハンバーグ** ◆野菜のマリネ ◆ほうれん草コーンバター ◆マカロニと果物のサラダ ◆あみ佃煮 ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん ［エネルギー］658kcal ［たんぱく質］19.8g ［食塩相当量］3.5g
21（木）	**豚肉とアスパラの塩ダレソース** ◆スクランブルエッグ（人参） ◆しゅうまい ◆しそ昆布 ◆高菜ナムル ◆ごはん ［エネルギー］648kcal ［たんぱく質］19.8g ［食塩相当量］2.6g	**牛肉のカレーソース** ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆なます ◆胡瓜漬け ◆花斗六豆 ◆ごはん ［エネルギー］693kcal ［たんぱく質］17.3g ［食塩相当量］2.3g
22（金）	**スケソウダラ煮付け** 付）花形人参 ◆鶏さつま揚げ ◆パンプキンサラダ ◆おかか生姜 ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ごはん ［エネルギー］623kcal ［たんぱく質］28.9g ［食塩相当量］2.4g	**サーモンフライ（タルタルソース）ささみチーズフライ** ◆根菜の香味炒め ◆豆ひじき　◆紅芯大根 ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］713kcal ［たんぱく質］23.2g ［食塩相当量］3.0g
23（土）	**豚肉の味噌仕立て** ◆中華春雨 ◆高野豆腐の含め煮 ◆小松菜の和え物 ◆キャロットラペ ◆五目厚焼き玉子 ◆ごはん ［エネルギー］680kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］3.0g	**銀ひらす照り焼き** 付）人参煮 ◆茄子とピーマンの煮浸し ◆じゃが芋とおからのサラダ ◆刻みたくあん ◆鶏レバー煮 ◆ごはん ［エネルギー］624kcal ［たんぱく質］27.8g ［食塩相当量］2.4g
24（日）	**ミルフィーユカツ** ◆おくらとひじきの和え物 ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆ミートボール（柚子おろし） ◆しば漬け ◆ささがききんぴらごぼう ◆ごはん ［エネルギー］635kcal ［たんぱく質］17.7g ［食塩相当量］2.9g	**鶏肉と里芋のミルク煮** ◆野菜とペンネのケチャップ炒め ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆ザーサイ炒め ◆ツナマヨコーン ◆ごはん ［エネルギー］604kcal ［たんぱく質］18.9g ［食塩相当量］2.3g

※「★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。

5週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
25（月）	**ミートオムレツ（トマトケチャップ）** ◆ポテトサラダ ◆鶏肉の黒酢風味 ◆焼きそば ◆あみ佃煮 ◆小松菜とちくわの煮浸し ◆ごはん ［エネルギー］626kcal ［たんぱく質］19.8g ［食塩相当量］2.8g	**豚肉ときのこの生姜醤油炒め** 付）キャベツ ◆焼ギョーザ ◆ささげの胡麻和え ◆白菜漬け ◆うずら豆 ◆ごはん ［エネルギー］624kcal ［たんぱく質］21.6g ［食塩相当量］2.6g
26（火）	**にしん甘辛煮** 付）味付いんげん ◆厚揚げのそぼろあん ◆さつまいもの甘煮 ◆大根としその実の漬物 ◆若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） ◆ごはん ［エネルギー］613kcal ［たんぱく質］22.3g ［食塩相当量］2.1g	**ヒレカツ** 付）ペペロンチーノ ◆ラタトゥイユ ◆野菜しんじょう ★おかか佃煮 ◆わさび菜おひたし ◆ごはん ［エネルギー］677kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.2g
27（水）	**鶏唐揚げの香味ソース** ◆キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ひじき煮 ◆広島菜漬け ◆かにかま入り玉子 ◆ごはん ［エネルギー］643kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.7g	**牛焼肉** 付）ブロッコリーのお浸し ◆白菜と青菜のそぼろあんかけ ◆干し海老入り卵の花 ◆胡瓜漬け ◆小豆煮 ◆ごはん ［エネルギー］663kcal ［たんぱく質］17.8g ［食塩相当量］2.6g
28（木）	**いわし山椒煮** 付）人参煮 ◆とりごぼう ◆ふきと油揚げの田舎煮 ◆塩えんどう豆 ◆野菜のマリネ ◆ごはん ［エネルギー］609kcal ［たんぱく質］24.7g ［食塩相当量］2.0g	**鹿児島県産黒豚の豚しゃぶ さっぱりおろしあん** 付）キャベツと人参の炒め ◆おくらと湯葉のお浸し　◆がね ◆ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） ◆なすびとにがごりの味噌煮 ◆高菜明太 ◆お豆と昆布の煮物　◆ごはん ✦ご馳走の日✦ ［エネルギー］739kcal ［たんぱく質］19.9g ［食塩相当量］2.2g
29（金）	**鶏肉のデミグラスソース** ◆カリフラワーサラダ ◆ツナの梅風味パスタ ◆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］624kcal ［たんぱく質］19.0g ［食塩相当量］2.6g	**ぶり煮付け** 付）花形人参 ◆加賀れんこんの煮物　◆ほうれん草ナムル ◆ミートボール（オニオンソース） ◆刻みたくあん ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん ［エネルギー］623kcal ［たんぱく質］24.5g ［食塩相当量］2.0g
30（土）	**大きな海老フライ（タルタルソース）** ◆肉入り野菜炒め ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆一口照り焼きチキン ◆ごはん ［エネルギー］709kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.3g	**鶏肉のカレーソース** ◆ごぼうサラダ ◆ジャーマンポテト ◆平麺ビーフン（大豆ミート入り） ◆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］732kcal ［たんぱく質］26.9g ［食塩相当量］2.7g
31（日）	**白糸だらの照焼き** 付）菜の花のおひたし ◆豚肉の黒胡椒ソース ◆豆ひじき ◆赤ずいきの酢の物 ◆人参しりしり ◆ごはん ［エネルギー］634kcal ［たんぱく質］28.2g ［食塩相当量］2.0g	**ネギ塩豚焼肉** 付）キャベツ ◆大根サラダ ◆さつま芋煮 ◆あみ佃煮 ◆モロヘイヤの辛子和え ◆ごはん ［エネルギー］627kcal ［たんぱく質］17.5g ［食塩相当量］2.0g

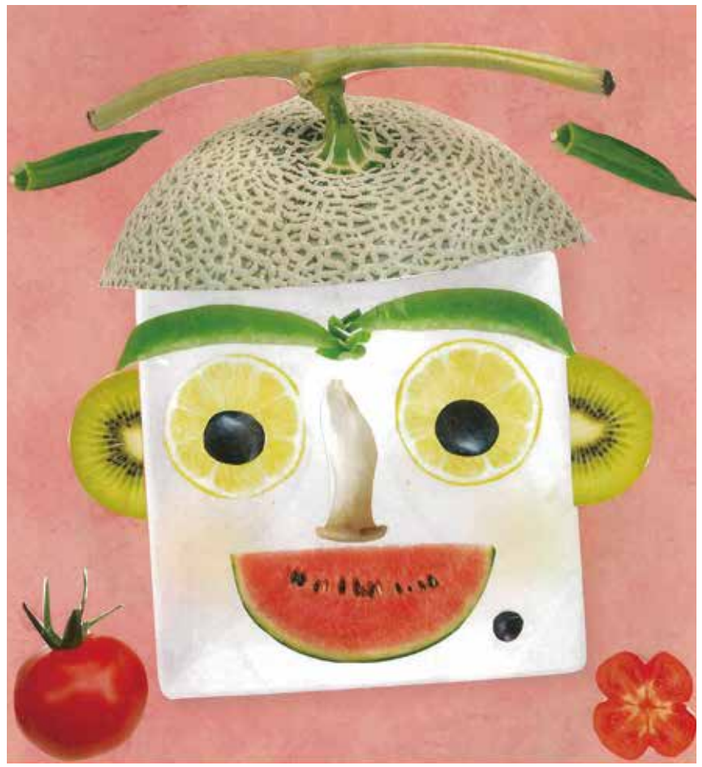
※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。　※栄養価はごはん200gを含んだ数字になっております。　※「付）」はメインのおかずの付け合わせです。
※「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。　※メニューは食材事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

あはは の 顔作品

たくさんのご参加ありがとうございます！

2024年秋に募集いたしました「あはは」の顔を作っていただく企画。多くの方にご参加いただき誠にありがとうございます。3月号より半年間、お寄せいただいた作品を元にあははの表紙を制作させていただいておりました。今月号が最終回となります。今後も、お寄せいただいた作品は順次本誌に掲載させていただく予定です。

今月の表紙作品



タイトル

左：夏の味覚の好きな人

右：秋の味覚の好きな人

砺波・小矢部店　真っ赤なチューリップさん

夕食の弁当おかずと朝のパンと牛乳を毎日宅配してもらっています。ごはんは炊いています。買い物代行も大助かりです。ありがとうございます！感謝です！

左:小学1年生

右:かわいい おばあちゃん

四万十町店　ピーちゃんさん

戦国武将出陣の顔

町田・青葉店　加藤一興さん

何種類かの顔を作るためにパーツを仮に置いて一枚一枚写真に撮り家族に見せて意見を聞き、最終的に決めた顔をのり付けしました。

左:パパのかお

右:ママのかお

四万十町店　そっちゃんさん

パパ・ママおめでとう。

おすましメロンおばさん

北海道釧路市　ともこさん

ひ孫と一緒に作りました。楽しかったよ。配食を週２回受けています。作れなくなったのでとても助かっています。

やさいとフルーツ ヘルシーおばさん

北海道釧路市　のんたんさん

楽しく作りました。

やさいガール

北海道釧路市　伊藤詩恩さん

無題

福岡県古賀市　小河修次さん

皆さまたちと何か作りましょう！

となりのしんちゃん

網走店　サエさん

無題

福岡県古賀市　川島毅さん

無題

福岡県古賀市　大澄久代さん

無題

福岡県古賀市　コテツさん

左:ぴのまるまる

右:ジェニファー

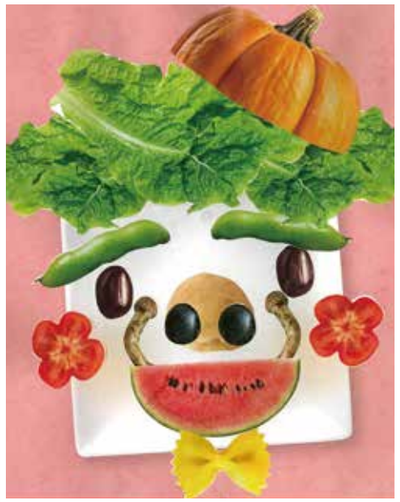
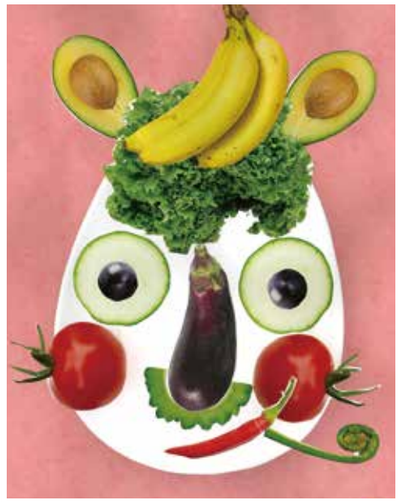
四万十町店　ほのさん

左:おしげのシューテル

右:かわいいチャミーちゃん

所沢店　おしげのシューテルさん

「あはは」のカオ。

左:いのしし坊や

右:お父さんコアラ

宮崎県宮崎市　シェリーさん

無題

福岡県古賀市　三好敦子さん

無題

福岡県古賀市　はなちゃんさん

無題

福岡県古賀市　安川静枝さん

うたうおんがくか

福岡県古賀市　ひなにゃんさん

無題

福岡県古賀市　福山信子さん

無題

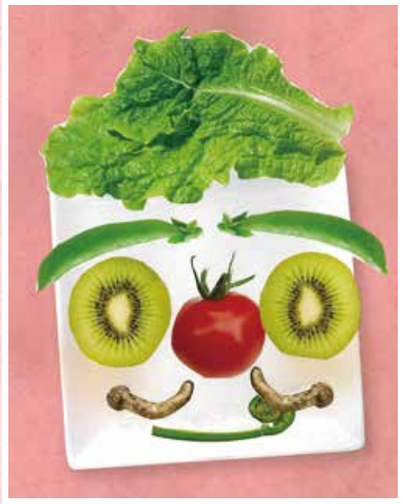
福岡県古賀市　上ちゃんさん

無題

福岡県古賀市　高山チエ子さん

無題

福岡県古賀市　島村由利子さん



左:ひげおじさん

右:メロン王子

宮崎県宮崎市　トミ子さん

左:はでははでおじさんオガチュー

右:コアラー

宮崎県宮崎市　緒方忠一さん

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！

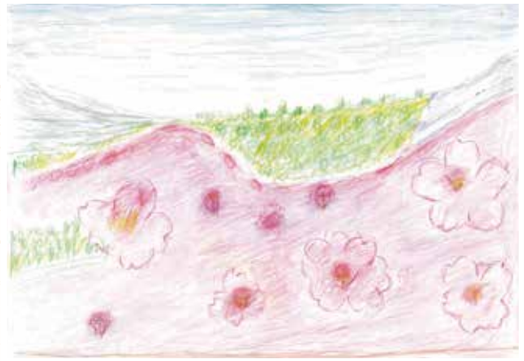
高岡店　青木政和さん

川崎麻生・稲城店　熊澤三郎さん

あいち南店　兼子美佐子さん

高岡店　近藤美和子さん

四万十町店　黒木恵美子さん



神奈川県鎌倉市　鎌田たいみさん

諏訪エリア店　小出ちひろさん

高岡店　門野敏子さん

小豆島店　清水千世子さん

沼津三島店　佐々木洋子さん

沼津三島店　勝俣京子さん

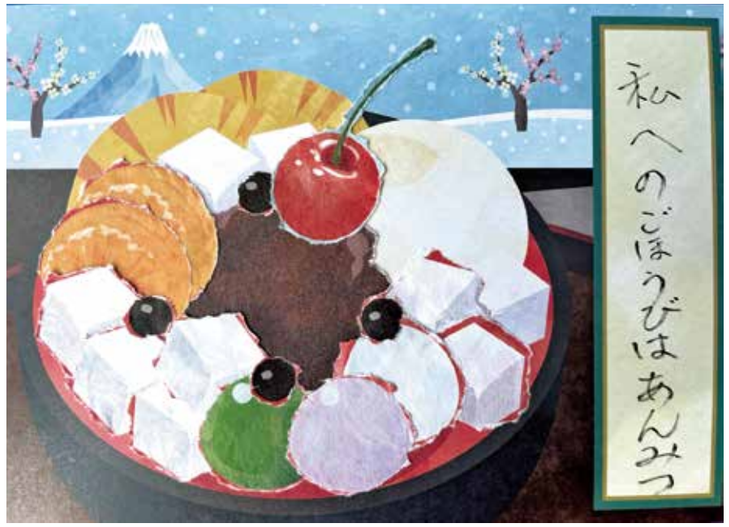
富山店　森井律子さん

川崎麻生・稲城店　島田由江さん

浜松東店　吉山陽子さん

浜松東店　菊地恵子さん、千葉季子さん

富山店　赤祖父淳一さん



平塚西店　小澤枝三子さん

富山店　野島好子さん

四万十町店　武内勇さん

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

◆ 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

◆ 配達スタッフにお渡しください

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.33

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　テレビの公開歌唱番組でおなじみ

1	5	8		14		21
	6			15	18	
2 A			12		19 B	
		9	D	16		
3	7 C		13		20	E
4		10		17		
		11				

答え　A　B　C　D　E

ヨコのカギ

1 昭和のころは『銀座の恋の物語』や『もしかしてPARTII』など――曲も流行しました
2 バスは――自動車ともいいます
3 大変な事案だったけれど――解決して良かったよ
4 バチを使う打楽器。『――』は美空ひばりの昭和61年の曲です
6 世を忍ぶ――の姿
9 『ソーラン渡り鳥』などをヒットさせたこまどり――は双子です
11 昭和61年にリリースされた石川さゆりのヒット曲
13 チカラいっぱい演じます
15 スイカやトウモロコシは夏の――
17 お神酒徳利は二つで――になっています
19 じゃ～んと鳴らす丸い打楽器

タテのカギ

2 シテやツレがここで舞います
5 中尾ミエ、園まりと共にスパーク3人娘と呼ばれた伊東――。『小指の想い出』もヒットしました
7 「やめます」と――を表明
8 髪をアップにして和服を着ると目立ちます
10 核。――タイム、――システム
12 有田焼を――焼ともいいます
14 一代で巨万の――を築いた
16 この歌、――無しで歌うのは大変ねえ
18 笑う――には福来る
20 坂本九の『上を向いて歩こう』は――圏の国では『SUKIYAKI』というタイトルになっています
21 レコード大賞も受賞した布施明の『――のかほり』。作詞作曲は小椋佳

先月号の答え　**ロードショー**

1 ヨ	6 シ D	ナ	9 ガ		14 タ	16 キ
2 ウ	ミ		10 ロ	ツ	カ	ー F
キ		8 ヨ E	ウ		ク	
3 ヒ	7 ト	シ		13 ツ	ラ	17 ラ
	リ		11 バ	ー B		イ
4 ド C	カ	グ	イ		15 ホ	ゾ
5 ア	ジ		12 ト	シ	ロ A	ウ