

抽選で毎月**200**名様に

# 大人のための**123ぬりえ** プレゼント!

宅配クック123オリジナルの「ぬりえ」をプレゼント致します。  
今月は「**尾瀬(福島県)**」のぬりえです。

難易度  
☆☆



完成イメージ



線画イメージ

雪解けとともに訪れた春の時期をイメージしたぬりえです。訪れたことがある方はその時見た風景を思い出しながら自由に彩色しましょう。

## スポット紹介

本州で最大規模の高原湿原です。国立公園に指定され丁寧に整備されており、何千年もかけてゆっくり作り出された壮大な自然を体感することができます。

ご応募は  
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

**0120-288-120**

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

応募締め切り

2023年  
**2月28日(火)まで**

ご応募お待ちしております!

●当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2023年3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

2023年2月

Vol.106

発行/株式会社シ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/アールワックス株式会社 〒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

2023

**2**

Vol.106



特集

精鋭メンバーのチームワークで  
広範囲を網羅するふたば茂原店





代表取締役  
高橋 洋  
HIROSHI TAKAHASHI

## 『あはは』ご愛読の皆様へ

ご馳走の日のお食事によつたるストーリーを  
皆さまと共有したいと思います

### はちきん地鶏にまつわるお話

今回はご馳走の日のお食事としてお届けする「はちきん地鶏」とその生産地の「大川村」についてお話をしたいと思います。

高知県の特産品のひとつである「はちきん地鶏」は、そのほとんどが大川村という場所で飼育されているそうです。大川村の人口は約400人で、日本で一二を争う人口が少ない村と言われています。かつては約4000人の人々が暮らしていましたが、白滝鉱山の閉鎖や早明浦ダムの完成により集落は水没し、旧大川村はダムの底に沈んでしまいました。ダム建設当時は反対運動もあり、ダム建設が決定した後に建てられた旧大川村役場や学校の校舎は最後まで解体される事はなかったそうで、現在も湧水時には役場の屋上部分が出てくるそうです。この流れは正に日本の歴史の

縮図のように思いますし、そこにしっかり光をあて、会社としての役割を果たさなければならないように感じます。そして、はちきん地鶏は逆境にくじけず大川村の方々が一念発起し、村の創生をかけて一から手がけた畜産事業とのことで、宅配クック123の献立で使用する事が村の創生事業の一助となれば幸いです。



### 高知県の大川村

高知市内から大川村に向かう道中に「大豊町」という場所があります。こちらの町には、美空ひばりさんが「日本一



の歌手になりなれそうですよ」と願をかけて、本当に日本一の歌手になったという推定樹齢3000年の「杉ノ大杉」があります。別名「出世杉」とも呼ばれていて、有名なパワースポットとなっています。昭和22年、美空ひばりさんが9歳の時に乗っていたバスが大豊町でトラックと接触して転落事故を起こし、仮死状態になる程の大怪我を負われたそうで、怪我が完治されてから事故現場の付近にある「杉ノ大杉」を訪ねて願をかけられたそうです。



大川村に住むご高齢者の健康寿命延伸への一助となる取り組みを模索していますが、この大豊町から配達に向かうのは難しそ

うに感じました。お節介かも知れませんが、宅配クック123は断れないことから創られた事業である以上、仮に配食のご依頼があった場合、その方を全く考えないということは配食事業の存在意義を自ら否定してしまうように思います。



### 最後に

全国に同じような環境の町や村が存在すれば、配食事業者の存在意義を高める意味でも、未来にも繋がる大切な思想だと思っていますので、誰かを思うことでの非効率な仕事にやりがいや思想を持って今後も取り組んでまいります。

fin

## 店舗編

千葉県  
ふたば  
茂原店

宅配クックワン・ツウ・スリー

# 全国のお店めぐり



### 精鋭メンバーのチームワークで 広範囲を網羅するふたば茂原店



## ふたば茂原店の特徴

宅配クック123ふたば茂原店を運営する「フタバビジネスシステム株式会社」は千葉県茂原市に会社を構えており、地域社会に貢献できる総合サービス企業を目指しておられます。茂原市をはじめとしたふたば茂原店の配達エリアでは、全国平均の高齢化比率29%に対して35%と高齢化が進んでいる地域で、人口の減少からスーパーなどが撤退し買い物に悩む方も増えてきて

いるそうです。そういった課題に対して、仕事を通じて地域社会に貢献しようと考え、2021年2月にオープンしました。現在では13名のスタッフで7市町村へ配達されています。

フタバビジネスシステム株式会社はオレンジ色のユニホームを着用しており、ふたば茂原店でも地域で認知度の高いそのユニホームを着用しお客様に安心していただけるような活動をされています。



## ふたば茂原店について

ふたば茂原店



ふたば茂原店は2023年2月で2周年を迎えます。日頃からお客様の目線になって細かな気配りをしており、目を見てお名前を呼ぶ、大きな声でゆっくりと話す、お弁当を渡すときに取っ手を掴みやすいようにして渡すなど、当たり前のことを丁寧におこなっています。また、配達の際にできるだけ会話をするように心がけ、離れて暮らすご家族様に近況をお伝えしており、感謝の言葉をいただくことも多いそうです。配達などで得たお客様の情報は口頭だけではなく、連絡ノートを作成して共有することで、スタッフ全員で認識できるような取り組みをしておられます。以前大型台風直撃の天気予報があった際には、「配達ができなくなるかもしれない」という思いから前日にパンを配ったそうで、お客様のことを考えた活動をされています。ふたば茂原店を利用するあるお客様は、ちぎり絵や塗り絵などを楽しみにしていたり、クロス

ワードを毎回解いて配達員に見せたりと、配達員とお話できることも楽しみにしてくださっているそうです。また、ご馳走の日のお食事をお召し上がりいただいた時には離れて暮らす息子さんに報告したり、写真を撮るときにはお化粧をしたりするなど、お客様の「心の栄養」につながっていると感じることも多いとのこと。お客様想いのふたば茂原店は、認知症サポーターの講習会などに参加して地域との連携も図っており、今後さらに地域での認知度を高められるような活動を目指しておられます。

### 店長からの メッセージ

人は必ず歳をとり、やがて体が思うように動かなくなる時期がやってきます。ふたば茂原店はお弁当を通じて地元の皆さまの食のインフラ作りを目指して参ります。「困ったな」そんな時、私共を思い出していただければ幸いです。

## 地元の老舗店をご案内

### 大和屋食堂



昭和20年代から営業されている大和屋食堂。現在の場所には移転で来られたそうで創業は大正時代だそうです。懐かしい洋食からラーメンまでメニューが豊富。地元の方にとずっと愛され続けている食堂です。

住所 〒297-0026  
千葉県茂原市茂原531

アクセス JR茂原駅より徒歩約10分

営業時間 10:00~19:00 [火曜定休日]

## 房総半島の ほぼ中央に位置する 穏やかで過ごしやすい街

千葉県にある長生地域は、茂原市と長生郡一宮町・睦沢町・長生村・白子町・長柄町・長南町の1市5町1村からなる地域です。房総半島のほぼ中央に位置し、東は太平洋に面した九十九里海岸となっています。豊かな自然と温暖な気候を有した地域で、春には美しい花々を楽しむことができ、夏には海水浴場が賑わいます。全国的に珍しいヨード温泉や1年中安定した波がある海岸など、地域の特徴を生かした観光なども楽しむことができます。

美しい海や田園風景などの自然が多いため都会から移住する方もいるようで、移住者・定住者が増えるようなまちづくりに力を入れています。子育て支援などの取り組みも行われており、「子供たちに良い経験をさせたい」という子育て世代からも注目が集まっている地域です。



### 関東三大七夕まつり 茂原七夕まつり

茂原七夕まつりは1955年に産業振興の1つとして発足し、現在では毎年3日間に渡り、約80万人の見物客を集めています。初日は七夕の竹飾りの審査、2日目は阿波踊り、最終日はよさこい踊りなど見どころがたくさんあります。夜になると、豊田川(愛称:天の川)で来場者の願いを込めた約2000本のキャンドルが灯されるそうです。

### 桜の名所「茂原公園」

茂原公園は「日本さくら名所100選」にも選ばれており、ソメイヨシノを中心に約2850本の桜が植えられています。園内にある朱色の弁天堂と桜の組み合わせ、そしてライトアップされた景色は絶景です。



### パワースポットとしても有名な「玉前神社」

玉前神社は、神武天皇の母である玉依姫命を祭神とする格式の高い神社です。たまよりひめのみこと女性の神様として縁結びや子授け、安産などにご利益があるといわれ、遠方からも多くの方が訪れるそうです。

### 九十九里の南端「釣ヶ崎海岸公園」

年間を通して良質な波が打ち寄せることから多くのサーファーに親しまれており、東京2020オリンピックの競技会場にもなりました。天気の良い日には海・星空・鳥居の美しいコラボレーションを見ることができます。



### 国指定の重要文化財「笠森観音」

61本の柱で支えられた四方懸造は、特異な建築様式で全国でも珍しい日本唯一の構造の建築物。開創当時から禁伐林として保護され、樹齢1,000年以上の古い樹木を多く見ることもできます。



# 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！



沼津三島店 幸野敏昭さん



沼津三島店 飯田房子さん



沼津三島店 杉山重幸さん



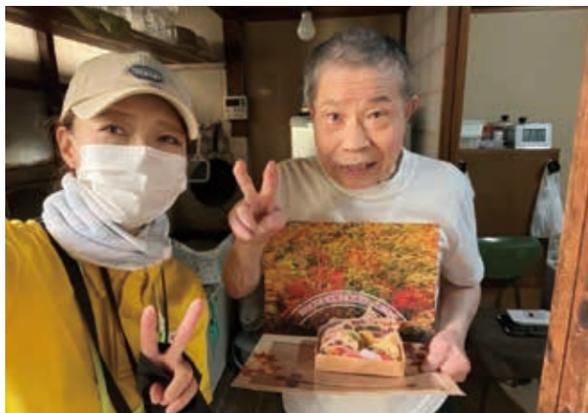
ふたば茂原店 加藤綾さん



沼津三島店 別枝ツヤ子さん



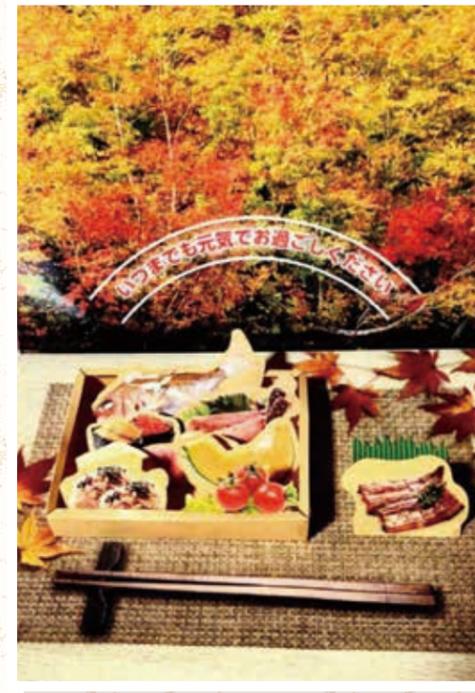
沼津三島店 渡邊聡・春代さん



沼津三島店 天野清さん



沼津三島店 神山さん



あいち南店 浅岡文子さん



久留米店 宮崎テル子さん



あいち南店 早川良子さん



国立・府中・国分寺・多摩店 神藤安佐子さん

皆さまからの作品・おたよりを募集します！

イラスト・おたより・俳句や川柳・己書ぬりえなど  
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。

おたより募集

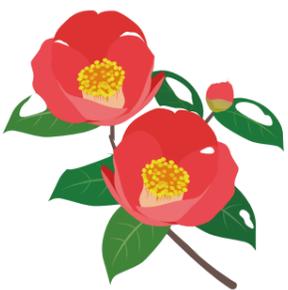
テーマ あなたの好きな花

毎年この時期になると、春が待ち遠しくなりますね。皆さんの好きなお花は何ですか？  
お便り、イラストなどお待ちしております。



本紙に随時、掲載させていただきます

水滴で曇ったガラス窓を指でそつと撫で、その小さな枠から外を覗いてみる。昨晩から降り始めた雪で、庭に真っ白な絨毯じゅうたんが敷き詰められていました。植え込みの



寒椿の花弁にうつつすらと雪が乗り、白い帽子を被っているように見えました。ハナちゃんの尻尾がパタパタと私の足に当たっています。

「お外で待っていたいのね」  
玄関を開けると一目散に駆けていきます。まるで童謡の歌詞そのままの光景。縁側でその元気な姿をしばらく

く眺めていると、ハナちゃんの動きが急に止まりました。フガフガと荒い息づかいが聞こえてきます。庭先に健児と望美さん、そして赤いコートを着た愛犬のプーコちゃん立っていたのです。

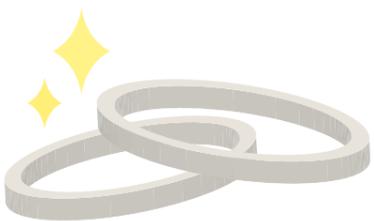
「お帰りなさい。さあプーコちゃんも中へどうぞ」  
仲の良い二匹は久しぶりの再会を喜び、興奮冷めやらぬ様子で家の中をバタバタと走り回っています。

「急に『二人で家に来たい』だなんて…どうしたの？何かおめでたい報告かしら？」  
私はちよつと冗談めかし、二人にお茶を出しました。  
「う、うん。まあ、そういうことなんだけど」

健児は顔を赤らめてうつむき、頭を掻いています。

「母さんが退院したら真っ先に二人で伝えに来たくって。僕たち結婚しようよ…」

いつになく真面目な健児の横で、望美さんが嬉しそうに微笑んでいます。



「望美さん。健児は決して器用じゃないし、賢いわけでもない。顔だって並。稼ぎだって決していいとは言えないし…」

「母さん、それ言い過ぎ」  
「でもね…親の欲目かもしれないけど、この子の『優しさ』だけは折り紙付き。だから望美さんのこともお腹の赤ちゃんのことも、きつと大切に、大事にしてくれると思うわ」

「え…」

「もう！望美さんったら。来た時からずつとお腹をさ

すっているんだもの。すぐにわかったわよ」

望美さんは大きな目をさらに丸くして、驚いています。知らぬ間にお腹に手を当ててさすっている彼女の顔つきは、母親そのものでした。

「兄に報告に行く前は、健児くんが殴られるんじゃないかとヒヤヒヤしていたんですが、お腹の赤ちゃんの話をしたら、もうすっかり伯父さんの気分になっちゃって」  
微笑み合う二人の前に、遊び疲れたハナちゃんとプーコちゃんが背中合わせで、ちょこんと座っています。陽の光を浴びた雪の反射で、二匹と二人がキラキラと輝いていました。

(つづく)



# クロスワード パズル

vol. 07

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 つい口ずさんでしまう!?

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

答え 

A	B	C	D
---	---	---	---

## 🔑 目コのカギ

- 「花の中三——」は山口百恵、森昌子、桜田淳子。「たのきん——」は田原俊彦、野村義男、近藤真彦
- 土俵入りで横綱を先導します
- 麦やトウモロコシなど主要な穀物の多くは——の植物です
- 『港町ブルース』『襟裳岬』は森——のヒット曲
- お味噌汁の具でもおなじみの海藻
- たくらみ。いやに誉めるけど——が見え見えなのよ
- かわいかわい大切な子
- 『——のシンデバッド』はピンク・レディーのヒット曲
- 野球のレフトは左翼手、ライトは——手
- 『お嫁——』は郷ひろみ。『てんとう虫の——』はチェリッシュ

## 先月号の答え オトシダマ

1	5	7	13		20
ハ	ツ	ヒ	ノ	デ	ハ
2	マ	ツ	ト	シ	ハ
	ヤ		8	11	オ
		6	ヒ	ト	ダ
3	オ	バ		12	イ
				15	カ
4	セ	ン	イ		16
				19	モ
	チ		10	バ	ツ
					チ

- おう—— レンズ
- 『津軽海峡・冬景色』『天城越え』は—— さゆりのヒット曲
- 落第しちゃった、——だ
- 鳥のしっぽと翼。——打ち枯らす
- 第一次石油危機のときにはトイレトペーパーの——騒動が起きました
- 麦パンは黒パンとも言います
- 渥美半島も——半島も愛知県にあります
- 『六本木ララバイ』は——やす子。『白馬のルンナ』は——洋子
- 本当の値との違い。そのくらいは——の内儲けようという気構え。——たくましい
- 日本、唐、天竺のこと。——の花嫁
- 馬より小柄で耳が長い。荷物を運んだりします

## 🔑 タテのカギ

# 己書心法

己書とは、心にいちばん近い己の書。心で描いて心を伝える 自由な書。  
見た方のところに花咲くほっこり温かい気持ちになれる そんな書です。  
お手持ちの絵具であなた色にぬっていただき、作品を完成させてくださいね。  
色えんぴつでぬっていただいても素敵に仕上がります。



完成イメージ



梅  
一輪一輪ずつの暖かさ

ご投稿いただいた方の中から 抽選で1名様に2月号の己書原画をプレゼント

◆ 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  
◆ 配達スタッフにお渡しください アルファクリエイト株式会社「昭和浪漫倶楽部」係

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。  
※当選者の発表は原画の発送をもってかえさせていただきます。  
※作品投稿の締切はありません。

プレゼント応募締切  
2/28 火 まで

# ご馳走の日のお食事

17日



## 土佐はちきん地鶏の白湯鍋風弁当



2月のご馳走の日のお食事は「土佐はちきん地鶏の白湯鍋風弁当」です。

高知県大川村で、ストレスのない環境の中ゆったりと健康に育てられた土佐はちきん地鶏のもも肉を使用し、白湯鍋風に仕立てました。土佐はちきん地鶏のもも肉は、適度な弾力と地鶏らしい豊かな旨味が特徴です。地鶏の旨味を活かすため、スープは鶏白湯をベースに隠し味に塩こうじと醤油を加え、キャベツ・しいたけ・人参を合わせました。

[エネルギー]554kcal [たんぱく質]19.4g [食塩相当量]2.3g



### 干し海老入り卵の花

おからに干し海老の風味を加えた一品です。干し海老・ねぎ・生姜を油で炒め、香りと旨味を引き出しました。枝豆・人参・しいたけを合わせて、彩り良く仕上げました。



### 湯葉入りチンゲン菜

チンゲン菜と湯葉を、昆布とかつおの出汁の効いたタレと合わせました。

ごはん



### はりはり漬

割り干し大根をやわらかくなるように下茹でし、醤油やみりんなどで漬け込みました。



### 胡瓜とツナの酢の物

胡瓜と旨味のあるツナを合わせて酢の物を作りました。酢・砂糖・食塩をベースにシンプルな味付けにしました。



### かぼちゃの田舎煮

かぼちゃを砂糖・醤油・出汁と一緒に煮込みました。かぼちゃのホクホクとした食感と甘みを楽しめるように仕立てました。



# 献立ピックアップ

17日

土佐はちきん地鶏の白湯鍋風弁当

## 土佐はちきん地鶏って？

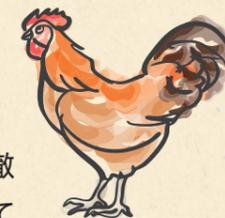
土佐はちきん地鶏は無駄な脂肪がなく、程よいふくよかな弾力を持ち、臭みがなく噛むと旨味が口の中に広がるため様々な料理に合うとされています。また、冷凍・解凍してもドリップ(肉汁漏出)が少ないためうまみ成分が失われにくいそうです。そんな使いやすさから、洋食店のメイン料理や和



風居酒屋のから揚げなどで使用されることも多いそうです。現在ではオンラインショップやふるさと納税の返礼品として、自宅にしながら楽しむこともできます。



## 標高約800mの鶏舎で大切に育てられる地鶏



標高が高い大川村では、鶏舎の温度管理を徹底しながら大切に土佐はちきん地鶏を育てており、卵から孵化させて30日間はひな専用の鶏舎で飼育されています。その後、別の場所に移して、羽数の管理をしながら飼育されており、ブロイラー(若鶏)のようにぎゅうぎゅう詰めの鶏舎ではなく、十分に動いたりゆっくり休んだりできる環境になっているそうです。飼育を担当する方々が鶏の気持ちになって、毎日鶏の様子を見ながら大事に飼育しています。

## 冬にピッタリな鍋風のお惣菜としてお届け



今回のご馳走の日のお食事では、土佐はちきん地鶏を白湯鍋風に仕立てたものをご用意いたしました。土佐はちきん地鶏はダシが非常によく出るということで飲食店からも評判が良く、鍋などの料理と相性が良いそうです。キャベツやしいたけ、人参など鍋に使用するお野菜と合わせ、隠し味には塩こうじを使用しています。噛めば噛むほど旨味が広がる土佐はちきん地鶏と、地鶏の旨味が染みこんだお野菜を、この機会にぜひお召し上がりください。

## 土佐はちきん地鶏の白湯鍋風

高知県にある大川村は人口が約400人で、離島を除くと日本で2番目に人口が少ない村とされています。大川村は昭和47年に白滝銅山が閉山し大幅に人口が減り、その数年後、国の政策で村の中心地がダムの中に沈んでしまい、最盛期4000人いた人口は昭和50年代には1000人程度まで激減し、急激な過疎化を経験しました。そういった困難な状況を打開し村の再生を進める為に畜産を基幹産業と定め注力しており、現在大川村では高知県の特産品である「土佐はちきん地鶏」の8割を生産しています。



2  
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

月	火	水	木	金	土	日
1月 30 🌸🌸🌸	31 👩	1 ☀️ 若鶏の塩焼き 🌙 いかフライ	2 ☀️ ぶりの揚げ煮 🌙 豚肉と木耳の炒り卵	3 ☀️ ふんわり豆腐ハンバーグ 🌙 いわし山椒煮	4 ☀️ えびカツ 🌙 炭火焼き鳥	5 ☀️ 肉じゃが 🌙 黄金カレー煮付け
6 ☀️ メバル塩焼き 🌙 鶏ごぼうフライ	7 ☀️ 麻婆茄子 🌙 白糸だらの照焼き	8 ☀️ にしん甘辛煮 🌙 和風おろしソースハンバーグ	9 ☀️ チキンカツ 🌙 さば塩焼	10 ☀️ あじみりん焼き 🌙 豚肉のトマトソース	11 ☀️ 金平入り鶏つくね 🌙 ぶり煮付け	12 ☀️ 赤魚白醤油風味焼き 🌙 若鶏から揚げ
13 ☀️ 豚肉の葱塩ソース 🌙 ホキ西京焼き	14 ☀️ いわし紀州煮 🌙 チキンミートローフ(トッピングソース(トマト))	15 ☀️ 牛すき焼き風コロケ 🌙 メバル煮付け	16 ☀️ サーモンバーグ 🌙 豚肉とがんもの含め煮	17 ☀️ 土佐はちきん地鶏の白湯鍋風 🌙 銀ひらす照焼き	18 ☀️ さば味噌煮 🌙 メンチカツ	19 ☀️ 鶏肉ねぎ塩ダレ 🌙 にしんみぞれ煮
20 ☀️ スケソウダラ煮付け 🌙 デミグラスソースハンバーグ	21 ☀️ 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 🌙 白身魚フライ(タルタルソース)	22 ☀️ ぶり照焼 🌙 厚揚げとそぼろの彩り炒め	23 ☀️ 炭火焼き鳥 🌙 あじ塩焼き	24 ☀️ シイラフライ 🌙 豚肉の生姜風味	25 ☀️ 麻婆豆腐 🌙 いわしかつお節煮	26 ☀️ 白糸だらの照焼き 🌙 プレーンオムレツ(ミートソース)
27 ☀️ 若鶏から揚げ 🌙 さば煮付け	28 ☀️ めばる白醤油風味焼き 🌙 鶏肉のチーズクリームソース	3月 1 🐦	2 🐟	3 🍷	4 👶	5 📦



### 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。

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

### おなか佃煮

高知県産そうだがつおのうす削りを使用した「おなか佃煮」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。



2日 26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。



5日 27日

### おなか昆布

高知県産そうだがつおのうす削りを使用した「おなか昆布」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。



19日

### 久米島産紅芋のうむくじボール

沖縄県久米島産の紅芋を使用した一品です。紅芋ペーストに水戻ししたポテトフレーク・タピオカでん粉を合わせ、砂糖と少量の食塩を加え、ボール状に丸めて揚げました。おやつ感覚でお召し上がりいただけるように仕立てています。一口食べると紅芋の鮮やかな色味が楽しめる一品です。

## 1週目

2023年 2月

	昼食	夕食
1 (水)	<b>若鶏の塩焼き</b> 付)キャベツと人参の炒め ● マカロニと卵のサラダ ● ラタトゥイユ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.4g	<b>いかフライ</b> ● 小松菜の和え物 ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらの胡麻和え ● <b>おなか佃煮★</b> ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 16.9g [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
2 (木)	<b>ぶりの揚げ煮</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● 干し海老入り卵の花 ● 高野豆腐の含め煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● <b>鳴門産細切りわかめ煮★</b> ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.4g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用	<b>豚肉と木耳の炒り卵</b> ● ジャンボ肉だんご ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 花斗六豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.1g
3 (金)	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> 付)ナポリタン ● 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 ● 刻みたかあん ● ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.4g	<b>いわし山椒煮</b> 付)味付いんげん ● おかず豆 ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 野菜のマリネ ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.7g
4 (土)	<b>えびカツ</b> ● スクラブルエッグ(人参) ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● いんげんのピーナッツ和え ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.0g	<b>炭火焼き鳥</b> ● ツナの梅風味パスタ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ほうれん草のごま和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.0g
5 (日)	<b>肉じゃが</b> ● マカロニのクリーム煮 ● チキンボールのトマトソース ● わさび菜おひたし ● <b>おなか昆布★</b> ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.3g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用	<b>黄金カレー煮付け</b> 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● かにかま入り玉子 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.8g

	昼食	夕食
6 (月)	<b>メバル塩焼き</b> 付)味付いんげん ●ゆず入り芋きんとん ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●若布と干し海老の当座煮 ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.1g	<b>鶏ごぼうフライ</b> ●焼きそば ●高野豆腐の含め煮 ●枝豆とコーンの洋風煮 ●赤かぶ漬け ●ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.2g
7 (火)	<b>麻婆茄子</b> ●ミートボール(オニオンソース) ●厚焼き玉子(関東風) ●おくらの胡麻和え ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.7g	<b>白糸だらの照焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ●ほうれん草と人参の煮浸し ●畑のお肉の旨煮 ●うずら豆 ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.3g
8 (水)	<b>にしん甘辛煮</b> 付)人参煮 ●豆ひじき ●高野豆腐と野菜の煮物 ●小松菜のお浸し ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.4g	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ●玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ●キャベツのコンソメ煮 ●ごぼうサラダ ●高菜ちりめん ●ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.3g
9 (木)	<b>チキンカツ</b> ●ポテトサラダ ●ラタトゥイユ ●ツナとほうれん草の和え物 ●ザーサイ炒め ●ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.6g	<b>さば塩焼</b> 付)味付いんげん ●ペンのカレークリーム ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●おくらと湯葉のお浸し ●胡瓜漬け ●ひじきごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.9g
10 (金)	<b>あじみりん焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ●焼きそば ●がんと野菜の含め煮 ●人参しりしり ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.6g	<b>豚肉のトマトソース</b> ●小松菜の和え物 ●ポテトとウィンナー ●一口照り焼きチキン ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.5g
11 (土・祝)	<b>金平入り鶏つくね</b> 付)キャベツと人参の炒め ●ひじきの煮物 ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●大豆ちりめん ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.2g	<b>ぶり煮付け</b> 付)花形人参 ●切干大根 ●出汁巻き玉子 ●チンゲン菜と人参のお浸し ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.0g
12 (日)	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 付)味付いんげん ●蓮根そぼろ ●畑のお肉の旨煮 ●おくらのおかか和え ●大根としその実の漬物 ●ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.6g	<b>若鶏から揚げ</b> 付)ナポリタン ●豆サラダ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●若布と干し海老の当座煮 ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.3g

	昼食	夕食
13 (月)	<b>豚肉の葱塩ソース</b> ●スクランブルエッグ(人参) ●五目揚げ豆腐 ●いんげんのピーナッツ和え ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 567kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.7g	<b>ホキ西京焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ●しゅうまい ●蒸し鶏の胡麻だれ和え ●小松菜のお浸し ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.3g
14 (火)	<b>いわし紀州煮</b> 付)人参煮 ●お豆と昆布の煮物 ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●ささがききんぴらごぼう ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g	<b>チキンミートローフ (トッピングソース(トマト))</b> ●豆乳入りしっとり卵の花 ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●五目厚焼き玉子 ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g
15 (水)	<b>牛すき焼き風コロッケ</b> ●ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ●野菜とウィンナーの炒め物 ●ちりめんじゃこの佃煮 ●桜でんぶ ●ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g	<b>メバル煮付け</b> 付)味付いんげん ●マカロニと果物のサラダ ●さつま揚げと野菜の煮物 ●黒豆 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.7g
16 (木)	<b>サーモンバーグ</b> 付)ナポリタン ●ささげの胡麻和え ●豆腐と野菜のそぼろあん ●かにかま入り玉子 ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.4g	<b>豚肉とがんもの含め煮</b> ●ジャーマンポテト ●ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ●大豆ちりめん ●赤かぶ漬け ●ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g
17 (金)	<b>土佐はちきん地鶏の 白湯鍋風弁当</b> ★ご馳走の日★ 内容は P.13をご覧ください 	<b>銀ひらす照焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ●ひじきの煮物 ●厚焼き玉子(関東風) ●わさび菜おひたし ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g
18 (土)	<b>さば味噌煮</b> 付)味付いんげん ●切干大根 ●高野豆腐の含め煮 ●小豆煮 ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.7g	<b>メンチカツ</b> ●コールスローサラダ ●ラタトゥイユ ●鶏レバー煮 ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g
19 (日)	<b>鶏肉ねぎ塩ダレ</b> ●久米島産紅芋のうむくじボール★ ●出汁巻き玉子 ●ごぼうサラダ ●広島菜漬け ●ごはん ★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用	<b>にしんみぞれ煮</b> 付)花形人参 ●マカロニのクリーム煮 ●がんと野菜の含め煮 ●うずら豆 ●ザーサイ炒め ●ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.6g

	昼食	夕食
20 (月)	<b>スケソウダラ煮付け</b> 付)人参煮 ● ひじきの煮物 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 黒豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.7g	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● ブロッコリーとコーンの和え物 ● ポテトとウインナー ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.5g
21 (火)	<b>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</b> ● ペンネのカレークリーム ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 一口照り焼きチキン ● 白菜漬け ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.7g	<b>白身魚フライ(タルタルソース)</b> ● おかず豆 ● キャベツのコンソメ煮 ● おくらのおかか和え ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.7g
22 (水)	<b>ぶり照焼</b> 付)味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 厚焼き玉子(関東風) ● 若布と干し海老の当座煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.6g	<b>厚揚げとそばろの彩り炒め</b> ● ミートボール(柚子おろし) ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.9g
23 (木・祝)	<b>炭火焼き鳥</b> ● しゅうまい ● がんもと野菜の含め煮 ● わさび菜おひたし ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.8g	<b>あじ塩焼き</b> 付)花形人参 ● 焼きそば ● 出汁巻き玉子 ● ささがききんぴらごぼう ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 1.7g
24 (金)	<b>シイラフライ</b> ● 蓮根そばろ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ほうれん草のごま和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g	<b>豚肉の生姜風味</b> ● 切干大根 ● チキンボールのトマトソース ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.1g
25 (土)	<b>麻婆豆腐</b> ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● キャベツのコンソメ煮 ● ツナマヨコーン ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.7g	<b>いわしかつお節煮</b> 付)人参煮 ● 豆ひじき ● 畑のお肉の旨煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g
26 (日)	<b>白糸だらの照焼き</b> 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 白菜と青菜のそばろあんかけ ● 花斗六豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.8g	<b>プレーンオムレツ(ミートソース)</b> ● 小松菜の和え物 ● ささみフライ(梅入り) ● かにかまサラダ ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.2g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用

	昼食	夕食
27 (月)	<b>若鶏から揚げ</b> 付)キャベツと人参の炒め ● マカロニのクリーム煮 ● ラクトウイユ ● 大豆ちりめん ● おかか昆布★ ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.0g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用	<b>さば煮付け</b> 付)味付いんげん ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 人参しりしり ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.7g
28 (火)	<b>めばる白醤油風味焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● ひじきの煮物 ● 出汁巻き玉子 ● 小松菜のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.8g	<b>鶏肉のチーズクリームソース</b> ● パンプキンサラダ ● 豆腐と野菜のそばろあん ● 小豆煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g

## 井メニュー



**親子丼**  
[エネルギー] 494 kcal  
[食塩相当量] 2.3 g



**ポークカレー**  
[エネルギー] 552 kcal  
[食塩相当量] 2.5 g

※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。



中野店 長谷川正治さん



あいち南店 杉浦弘さん



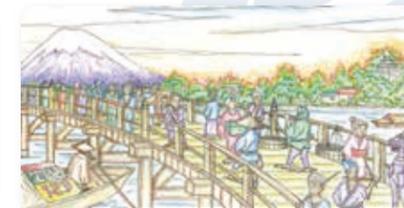
朝霞・和光店 長谷川京子さん



横浜神奈川店 高橋義雄さん



中野店 上廻晃さん



久喜店 鈴木晴夫さん



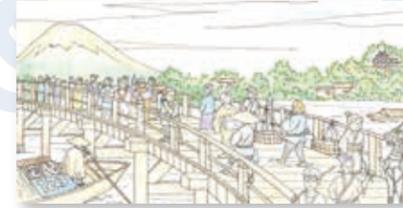
いつもおいしくいただいております  
霧島店 さだおさん



上田店 保科和夫さん



佐世保店 松本清美さん



83才にしては綺麗にぬれたと思います  
安芸高田店 佐伯昭子さん



少しむつかしかったけど、頑張ってぬってみました  
四條畷・大東店 松本弘美さん



配達の方がやさしい方で毎日手渡しで安否確認していただいております。感謝  
見附店 とつきいきさん



酸素を体に入れながら、ちょっぴり胸がしんどかったけど頑張りました  
安芸高田店 しろちゃん・みーちゃんさん



とても楽しくぬりえができました。ありがとうございました  
尼崎伊丹店 火和肇さん



人の動き、多さには疲れました。油断をしてしまった(シミ)がっかりです  
朝霞・和光店 大熊和子さん



脳トレも兼ねて参加しました。楽しくぬりえができました  
松山東温店 清水みどりさん



ぬりえは久しぶりにやったので、とてもむつかしかったです  
川口店 浅野スミ江さん



ぬりえは初めてでしたが、大変楽しくできました。ありがとうございました  
岡崎中央店 中村ハナ子さん



江戸城の色を間違え黒くぬりました(残念)。いつもお世話様になっています。宅配人の方々これからもよろしくお願いいたします  
島原店 鹿島玲子さん



毎日健康に良いお弁当ありがとうございます。おかげさまで元気に過ごしています。ぬりえも楽しみです  
松阪店 中林久美子さん



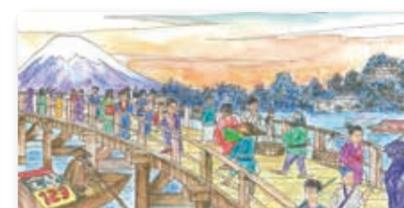
ぬっているとキリがないので途中でやめました(笑)画面右下の麒麟の像はかなり景観を損ねると思います  
柏羽藤店 ふみさん



楽しくぬりました。弁当も楽しくいただきました。毎日美味しいです  
あいち南店 服部すみ子さん



初めてのぬりえ、子どもみたいかなと思いましたが、楽しく楽しく色鉛筆も購入し、ありがとうございました  
浜松北店 新屋絹代さん



ぬりえは大好きなので楽しかったです。色鉛筆の色がもう少しいろいろあったらもっと良かったと思います  
新潟中央店 荒井幸子さん



朝霞・和光店 長谷川邦彦さん



高槻店 土肥彩子さん



習志野店 椋山富美江さん



川越店 矢部康介さん



にしろ店 小倉采女さん



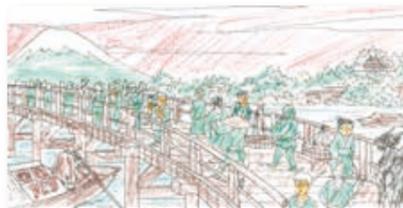
古河店 大熊トシさん



古河店 今泉和子さん



小田原店 勝山ミチ江さん



尾張西店 石原隆さん



京都西店 池寄直子さん



志太店 栗田たまさん



みやま店 鷹尾廣子さん



彩り豊かなお弁当いつもありがとうございます。"うなぎ"が食いて～な～。雪上がりの日本橋、もちろんマスクもつけています

横浜神奈川店 渡辺憲一さん



歩いている人たちの思いを空想しながら楽しくぬっていきました。空の色の重ね具合が難しかったです

豊岡店 森孝子さん



母(陽子)が去年、脳梗塞になり右手と右足が不自由になりました。退院してデイサービスさんに通うようになり、左手でぬりえが描けるようになって、世界が広がりました。右手の使える私(娘)より、ずっと丁寧に描くことができて感心して嬉しく思っています

松江店 小笹陽子さん



いつもいろいろ有難うございます。手の運動にすごく良いです。少し頭も使いますし、私には最高の贈り物です。よろしくお祈いします

木更津君津店 平井まさん



久しぶりにぬりえをしました。何かぬりえをしている間は無心になり、あっという間の時間を過ごさせてもらった気がしています

江戸川店 増田真由美さん



家にいる時間が多いため、ぬりえをはじめてみました。見本がありましたので、ぬりやすかったです。これからもどんどん続けていきます

所沢店 伊藤勇次さん



思いがけない色そめできました。有難うございます

郡山店 高橋静子さん



細かくて大変でした。御油松並木、東海道五拾三次宿場町、お祭りは10月大名行列です

豊川店 日本橋さん



いつも宅配ありがとうございます。楽しくぬりました

徳島店 司馬利治さん



この年になってぬりえなんか初めてです。でもやってみて楽しかったです

藤沢店 村上明徳さん



右手にマヒがあるので、力が入りづらかったです

京都西店 成瀬明美さん



江戸の一日に思いを馳せて!楽しいぬりえの時間でした

鈴鹿店 太田順子さん



八王子西部店 大野さん



江戸時代の絵が楽しかったです

氷見店 米田和子さん



いつも笑顔で配達してくれ嬉しいです

相模原店 てる代さん



今日の弁当はウナギです。私たちのグループ、はなしがはずんどとても美味しく食べました

函館店 久保田竹子さん



ぬりえと出会って暇つぶしができました。毎日楽しいです

仙台中央店 只野幸子さん



右手に力が入りにくく何度もぬり重ねなくてはならないので、良いリハビリになりました

日向・門川・延岡店 ウサコさん



高松中央店 沖野スミ子さん



都城店 今村ふみさん



茨木店 稲田幸子さん



みやま店 藤山サダエさん



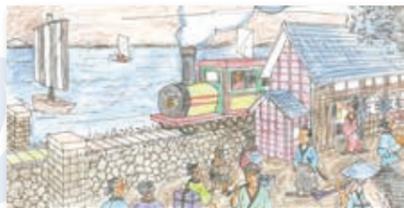
志摩店 野村安一さん



茨木店 中野重子さん



安芸高田店 濱田恵智子さん



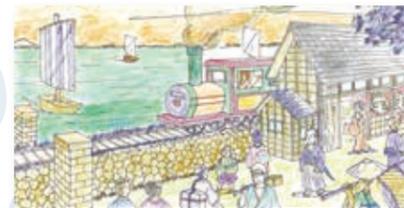
鈴鹿店 尾崎征子さん



品川店 大宮司志保さん



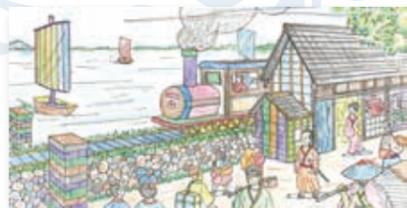
安芸高田店 大下由美子さん



安芸高田店 つゆちゃんさん



安芸高田店 あーちゃんさん



美味しく毎回楽しみに食べています

伊勢・玉城明和店 みねさん



毎日おいしいおかずを届けていただいております。感謝いたしております

見附店 とつきいきさん



久しぶりにぬりえをしました。細かいところが大変でした

秩父店 浅見慎吾さん



よいです

安中杉並木店 白石ケンさん



久しぶりにぬりえをしました。楽しかったです

大分店 岡田美和子さん



楽しかった

安芸高田店 見浦カツ子さん



ぬりえをお送りいただきありがとうございます

西美濃・羽島店 松浦武さん



毎日、宅配をしていただく時、とてもいい挨拶してくれます

川越店 山下寛さん



水の色、空の色が難しかった。私は89才です。ぬりえが楽しみです

高島店 田村松枝さん



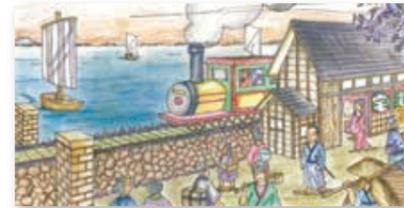
とても楽しくぬれました。良くぬれたと思います

大宰府・大野城店 松田トシ子さん



いつも有難うございます。大変、助かっております。有難うございます

西美濃・羽島店 うっちゃんさん



いつも時間通りに届いてありがとう。これからもよろしく

浜松東店 長谷川誠爾さん



路行く人の担いでいる荷物は何でしょうか。長閑に浮かぶ2双の帆立船宿場は満員でしょうか。江戸の穏やかな生活が偲ばれます

別府店 高橋シゲ子さん



久しぶりにぬりえをして昔を思い出しました。私の小さい頃は、紙が少なく一枚のぬりえをガラスにがして友達にぬりえをつくったことを思い出しました。なつかしい思い出を思い出させてくださってありがとうございました

安芸高田店 佐々木亮子さん



見本がございましたので何とかぬることができました。色をぬる楽しさも味わい本当に嬉しく思っております。本当に有難うございました。心より厚く感謝申し上げます。またの機会、楽しみに、、、

練馬店 福永照代さん



お弁当がとっても美味しいです。ぬりえがうまく出来たか心配です。いつも有難うございます

あいちな店 原田豊美さん



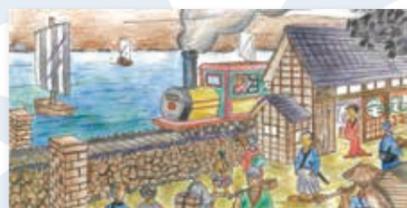
私の口に合う味で、お弁当の日を楽しみにしています。スタッフの方もよくして下さいまして本当に楽しみ

古河店 小沢アイ子さん



初めてです。お願いします。宅配クック123の皆さん親切です。美味です。有難うございます

ひたちなか店 五位淵すみ子さん



三条店 堀幸子さん



豊川店 鈴木國男さん



龍ヶ崎店 櫻井紀久代さん



横浜神奈川店 アーサーさん



95才になります。楽しみです

相生赤穂店 赤松寿子さん

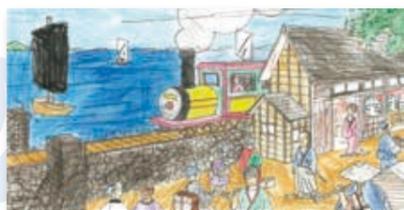


難しかった

花北店 伊藤義浩さん



高松中央店 沖野スミ子さん



秩父店 笠原愛日里さん



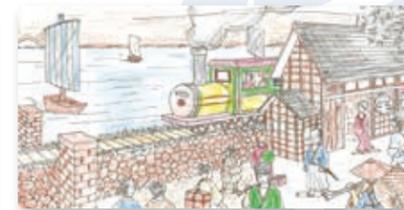
高岡店 門野敏子さん



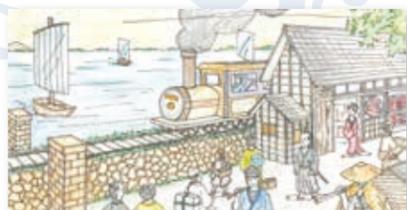
柳川大川店 伊藤節子さん



高槻店 土肥彩子さん

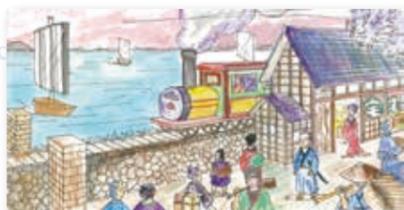


川越店 森景子さん



色えんぴつでぬるの、難しかった。少し明るくぬりました

安芸高田店 佐伯昭子さん



楽しかったです。お弁当美味しいです

佐賀店 内田ケサヨさん



ワクワクしながらぬりました。楽しかったです。有難うございました

朝霞・和光店 荻野君子さん



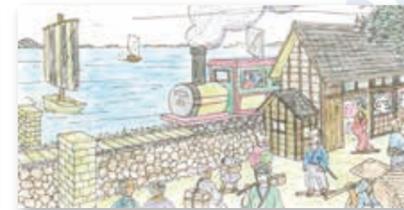
73才ですが、見本の色になるように、色鉛筆を2色使ったり工夫しました

八王子西部店 蛭名澄子さん



週1回、夫婦でデイサービスに行っています。宅配を利用し美味しくいただいています。95才ですが筆と楽しんでます

松本店 小松秀登さん



ぬりえにはまっています。面白いです。自分の得意なことでした

水戸店 コーキさん



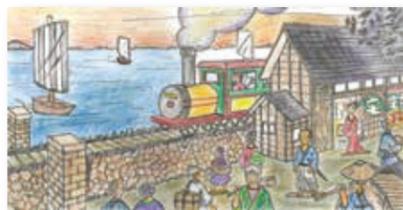
ぬりえなんか初めてやりました。やってみてとても楽しかったです

藤沢店 村上明徳さん



宅配クック123には大変お世話になり有難いです

豊橋店 前田小夜子さん



80才になってぬりえがこんなに楽しくやれた事に感謝しております。ありがとう

尾張中央店 岡元英子さん



あいち南店 杉浦弘さん



小学生の気分になってみました

山口店 弘兼サチ子さん



難しかった

福島店 ふじさんさん



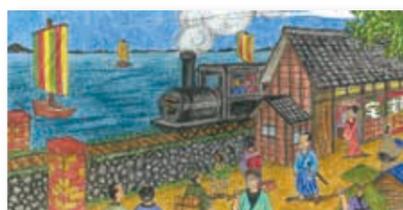
右下のみのを着て編みがさをかぶった人の着物の打ちあわせが違うな—と思いながらぬりました。傑作!?第二弾、色鉛筆がないので、ひ孫(2才)のぬりえ用のクレヨン絵です

浜松北店 井口アイさん



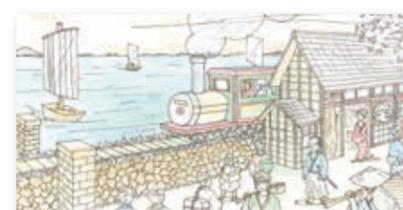
宿場品川と鉄道発祥の新橋のイメージを表現するには、とても技術が伴わないと難しかったです。反面、着色段階では終始楽しかったです

瀬戸店 藤田欣二さん



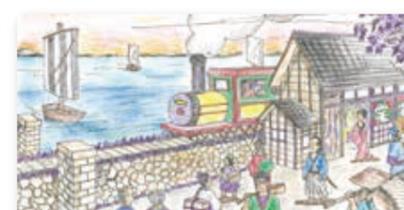
お弁当の配達いつもありがとうございます。40年ぶりくらいにぬりえしました。楽しかったです!

松山東温店 ぴゅあさん



鉛筆でぬるのが難しいですね。病院に入院して退院するときに紹介していただきました。子どもがふたりいます。宅配クック123を頼んでくれて毎日来るのが待ち遠しいです

郡山店 ちいちゃんさん



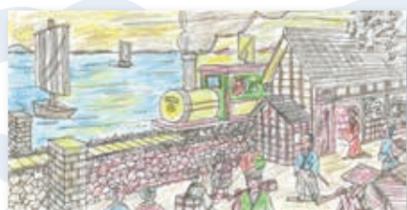
宅配クック123のお弁当を毎日美味しくいただいております。その上、ぬりえをいただきまして有難うございます。一生懸命にぬりました。楽しかったです。これからもどうぞよろしく願いたします

尼崎伊丹店 財部美子さん



私は脳梗塞になり、右半身が動かないので宅配クック123にお世話になり、おかげさまで美味しいお弁当をいただいております。左手でぬりえをぬり、字を書けるようになりました

川越店 笠間栄子さん



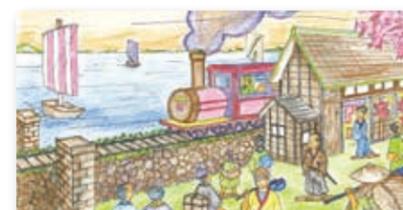
いつも有難うございます  
霧島店 ただこさん



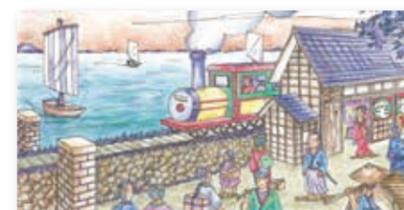
楽しくできました!感謝!  
京都西店 コメちゃんさん



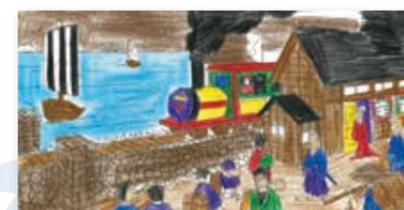
文字や漢字を書くのが大好きです  
水戸店 山本昭さん



何日もかけて出来上がり、手が疲れました!  
岩国店 八木美喜代さん



珍しい図柄で楽しくぬることが出来ました  
長岡店 岡田範子さん



とても面白かったです。またやりたいです  
水戸店 井上智稀さん