



宅配クック123のサービスを**99%**の医師が「人に勧めたい」と評価しました。^{*}

※医師115名による弊社「食事サービス部門」への評価。(2022年12月Doctors me調べ) ※「宅配クック123」「特助くん」「結の台所」「健康通郵便」は(株)シニアライフクリエイトのサービスです。



医師推奨マーク獲得記念

ご近所さん紹介キャンペーン

～医師のお墨付きのお食事をお友達にも～



2023年**5月1日**(月)～**5月31日**(水)

いつも宅配クック123をご利用いただきありがとうございます。

この度、宅配クック123のサービスは業界で初めて、

99%の医師から「人に勧めたい」との評価をいただくことができました。

これを記念して、「ご近所さん紹介キャンペーン」を開催させていただきます。

皆さまのご近所にお住まいのご友人で、お弁当を必要とされている方がおられましたら、

この機会に是非ご紹介くださいませ。

もれなく両名の方にプレゼントをお渡しさせていただきます!

ご紹介いただいた方

お友達
おひとりにつき

かりんとう
1袋プレゼント



住まいる
お助け便で
大人気の
かりんとうです

ご友人

すべての
メニュー対象

お弁当
1食無料
(ごはん付き)



※住まいるお助け便【買い物代行サービス】は一部の地域(離島)・店舗では行っておりません。

ご紹介者おなまえ

ご友人おなまえ

●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5月

vol.109

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 ニッポン三田ビル6F TEL03-6303-7500
企画/制作/アール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

2023
5
vol.109

特集

毎日の気づきをサービスにして
お届けする郡山店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

小豆島ではじめた新しい取り組みについて

小豆島店の3つの業態

本誌でも何度かお話をしていた宅配クック123小豆島店ですが、今年の5月で3周年を迎えることになりました。



小豆島は瀬戸内海にある人口3万人弱の島で、そのうちの約40%が65歳以上の高齢者という地域です。小豆島店では宅配クック123と、「福み味」というお惣菜店、「昭和浪漫倶楽部」という高齢者が集う場所の、3つの業態を併設しています。配食サービスという事業は、1軒1軒の移動距離が長い離島や山間部などの限界集落では成り立たないと思われていた事業で、移動距離が長い

ほど時間や人件費などの費用がかかってしまうこととなります。そういった課題を乗り越えるため、3つの業態での収益をその費用に活用しようという取り組みをしているのが小豆島店です。

キッチンカーを出店

更に新たな取り組みとして、その場で調理したものを販売する移動販売車「福み味キッチンカー」の出店が始まりました。島内のイベントやスーパーの前などに店舗させていただいており、多くの方に購入していただいています。その中で嬉しいお話がございましたので紹介させていただきます。



島内のイベントでキッチンカーの「あげパン」をご購入された方が、「こんなに美味しいあげパンは初めて食べた」と感動されたそうです。



その話を聞いた息子さんが、「両親が絶賛したあげパンをお客様に振舞いたい」ということでお話をいただき、香川県高松市で行われたお子様向けスポーツ教室のオープニングイベントに出店させていただきました。ご来店された180組のお客様の中にはご家族連れが多く、イベント当日は多くの笑顔で溢れていたそうです。あげパンは体の栄養、お客様の笑顔は心の栄養だと

思いますし、人と人の繋がりを感じる物語に心が温まりました。

最後に

最初にお話したように、小豆島店の収益は離島や山間部などへお食事をお届けする費用へ活用する取り組みであり、今回のキッチンカーでの収益もその一部に活用させていただきます。小豆島で行われたイベントをきっかけに島外の方にも商品を食べただけ、そしてその収益が再び小豆島に住むご高齢者の暮らしの為に活用されるという、ご高齢者の健康寿命の延伸と地域活性化の両立の一助になれたのではと思います。

このような試みは小豆島店が初めてですが、誰もが考える「住み慣れた我が家で1日でも長く暮らしたい」という想いに応えられるように、今後も注力して参ります。

fin

全国のお店めぐり



郡山店



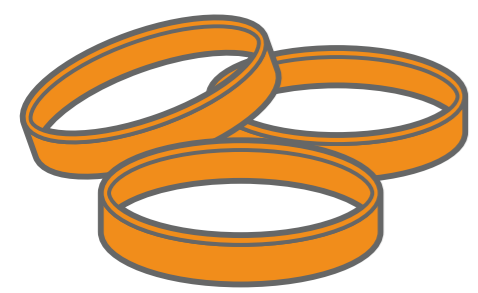
毎日の気づきを
サービスにしてお届けする郡山店



郡山店の特徴

宅配クック123郡山店は、2020年4月1日よりライフケアダイニング株式会社が運営しています。長年病院で勤務されていた伊東店長は、ご自身でもご家族の介護をされており、長年培った経験や知識が在宅高齢者のお役に立てるならと考え転職を決意されました。実際にご高齢者の日常生活に関わっていく中で大変なこともあるそうですが、感謝の言葉をもらう機会も多くとてもやりがいを感じているそうです。郡山店で働く15名のスタッフの中には女性が多く、笑顔で接

するよう心がけておられます。電話対応の際も明るい対応を心がけていると、自然と笑顔で対応していることに気づかれるそうです。店舗スタッフは、認知症の方を支援する「オレンジリング」の取得や、悩んでいる人を必要な支援につなげる「ゲートキーパー研修」への参加、地元農家から仕入れたお米を使用するなど、積極的に地域と連携した活動などもされています。



きめ細かなサービスが自慢

郡山市は面積が広く東西に山間部があり、車がないと生活に不便な地域だそうです。冬は積雪が多くなることから積極的に山間部へ配達されており、生活用品などをお届けする「住みいるお助け便」の案内もされています。初めてご利用になる方には、店長がご自宅にお伺いし、お弁当の説明やお客様の状況を確認して配達スタッフへ共有したり、配達終了後には気になるお客様の情報共有などしたりすることで、スタッフ間での連携を図っておられます。お客様の些細な変化に気付いた際は、ケアマネジャーやご家族に連絡されていて、以前配達に行った際に異変に気づきご家族に連絡したことがあったそうですが、後日ご子息様から感謝の言葉をいただいたそうです。お客様の誕生日にはプレゼントをご用意しており、お渡しした時に「なかなかお祝いし

てもらえないからすごく嬉しい」「自分でも忘れていたのに、覚えていてくれてありがとう」と涙ながらに喜んでくださったそうです。お礼の電話をいただくこともあり、「また来年もお祝いさせて下さいね!」とお伝えすることで、お客様の楽しみにも繋がっています。郡山店を運営するようになっておよそ3年、お届けするお弁当の数が2倍に増えたそうで、お食事にお困りの方が多くいることを実感されているそうです。今後は独自の取り組みを続けながら、更に多くの方のお力になれることを目指されています。



店長からのメッセージ

前職では病院で治療食に携わっていましたが、宅配クック123のお弁当はバリエーションも多く細やかな対応ができるので驚いたのが最初の感想です。今年度は新商品「幸たんぱく食」も追加されます。郡山店の新たな取り組みとして共食の場も検討中ですので、今後も行政や各事業所と連携し、地域高齢者様の生活に寄り添い、一日でも長くご自宅で元気に過ごすお手伝いをしていきたいと思っております!

郡山店のエピソード

心温まる郡山店のおはなし

田中様は、初めての配達からお弁当に添えられる「納品書」に数字を書いて配達回数を数えていらっしゃるそうです。この写真は、記念すべき1500回目の配食の日、記念にスタッフと写真を撮りました。穏やかで素敵な笑顔ですね♪これからもどうぞよろしくお願いいたします。



会津磐梯山に育まれた 芳醇な土地が広がる 陸の港

郡山市は福島県の中央に位置しており、東北地方では仙台市、いわき市に次いで第3位の人口規模を誇る東北の拠点都市です。首都圏から東北新幹線で約80分というアクセスの良さに加え、鉄道や東北・磐越両自動車道が縦横に交差するなど、交通の利便性が良いことから「陸の港」とも称されているそうです。

全国有数の米どころでもある郡山市。猪苗代湖に流れ込む会津磐梯山の雪解け水や澄んだ空気に恵まれているなど米作りにぴったりの土地柄です。他にも肉厚でやわらかい「鯉」や、明治時代から栽培されている「阿久津曲がりねぎ」、沼や池に自生するスイレン科の植物「じゅんさい」など数多くの特産品があり、食の魅力も溢れる地域です。

現在も東日本大震災や原子力災害が影響を及ぼしていますが、復興イベントの開催や相次ぐ企業の進出など、復興に向け着実な歩みを進めています。



日本で4番目に広い湖 猪苗代湖

日本百景に選定されており、福島県のシンボルのひとつとなっている猪苗代湖は、磐梯山の四季折々の雄姿を映すことから「天鏡湖」とも呼ばれています。また、「しぶき氷」という、波しぶきが冬の強い風に吹かれ、岸辺の樹木に着氷した現象を見ることができ、これは国内では珍しい現象だそうです。自然の不思議な造形と美しさに目を奪われる観光客が後をたちません。



800年余の歴史を持つ「磐梯熱海温泉」

南北朝時代、病にかかった菫姫が不動明王のお告げにより湯に入ったところたちまち病が治り、元の美しい菫姫になったことから「美人をつくる湯」と言われています。やわらかな泉質で肌に優しく、心身ともにリラックスして楽しめます。やけど、外傷、皮膚病などに良い名湯として古くから知られています。



猪苗代町で生まれた偉人「野口英世記念館」

野口英世は1歳半の時に左手に大やけどを負いましたが、その手術により医学のすばらしさを実感し、自らも医学の道を志しました。黄熱病の研究中に感染し51歳で亡くなりましたが、「後世に科学者野口英世の業績と生涯を伝える」ために記念館を創ることを決定し、開館しました。



標高約1,000mの高原「郡山布引風の高原」

猪苗代湖の南に位置しており、磐梯山や猪苗代湖が一望できる絶好のロケーションです。高さ約100mの巨大風車が33基も林立する国内最大級の風力発電施設であり、風車のふもとは、春は菜の花、夏はヒマワリ、秋はコスモスの花畑が広がります。



樹齢約400年のしだれ桜「紅枝垂地蔵ザクラ」

福島県田村郡にある、樹齢1000年を超える三春滝桜の娘と伝えられますが、滝桜に比べて濃いピンク色の花が特徴です。この桜の下には地蔵堂があり、昔から赤ん坊の短命、夭折の難を逃れるため、この地蔵に願をかけていたと言われています。



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!



大館店 健康教室の皆さん



各務原店 松尾重勝さん



府中店 神藤安佐子さん



西美濃・羽島店 坪井加直恵さん



岐阜店 高橋誉一さん



出雲店 岡美和子さん



あいち南店 早川良子さん



鹿沼店 鶴見宣典さん・息子さん



豊島文京店 池田京子さん



利尻島店 田島和子さん



高岡店 青木政和さん



志太店 武田勝久さん



伊勢・玉城明和店 高木笑さん



府中店 浅野和子さん



武蔵野店 鈴木邦子さん



府中店 岡野由雄さん



町田・青葉店 森浩一郎さん



市原店 今関一郎さん・和さん



町田・青葉店 加藤一興さん



神戸中央区店 高淵さん



志太店 亀山京子さん



浜松東店 加藤とみさん



浜松東店 加藤とみさん



北総店 篠塚幸子さん



北総店 鈴木千代子さん



かなざわ店 金子忠愛さん・瑞代さん



さいたま浦和店 佐瀬美栄子さん



高岡店 池田昌政さん



浜松東店 畑勝治さん



浜松東店 神長玉子さん



村上千きち堂店 佐藤節子さん

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。

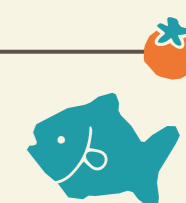
おたより募集

テーマ 私の得意料理



皆さまの得意料理は何ですか? 思い出エピソードと共にお寄せください。
皆さまからのお便り、イラストなども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



クロスワード パズル

vol. 10

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 グループでもひとりでも楽しいこと



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

答え

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

🔑 目コのカギ

- 昭和40年代「フェニックスハネムーン」と呼ばれ、新婚旅行の人気スポットとなった県
- 夫の連れ合い
- この駅は特急列車は——します
- 記念日に久々に夫婦で旅行しました
- 奈良公園の人気者
- 草津 有馬 下呂
- 話があう相手。あの人とは——がいい
- 細長くて銀色のサカナ
- さしあげる。記念品——
- の宝刀を抜く
- 奈良や京都、鎌倉など——に旅行に行く人も多いです
- 百万石といえば

先月号の答え スイセン

1	サ	ク	ラ		12	シ	15	16	イ
	ン		8	イ	10	ク	ジ	ナ	シ
2	セ	6	キ	タ	ン		ミ		
3	キ	ユ	ー		13	キ	ズ	17	ナ
		ウ			11	ス	スキ	ノ	
4	ワ	ツ	9	カ	ナ	イ		ハ	
5	セ	イ	コ		14	コ	ブ	ナ	

- 殺人事件はミステリーの定番の一つ
- ポピーとも言います
- 今年の夏は海に行こうかな、——にしようかな
- ロシアのお土産に——をもらいました
- マリモで有名
- お土産は——しないでね
- 代々旅館を営んでいます
- デンキをためます
- 職人さんに払うお金
- 日々の——を得る
- ここのつの次の数
- 昭和44年頃から——旅行がブームになりました

🔑 タテのカギ

己書心法



完成イメージ

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。



夢は、いつまでもあなたの味方のびのび泳げ鯉のぼり

ご投稿いただいた方の中から 抽選で1名様に5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
5/31 水 まで

ご馳走の日のお食事

17日



静岡県焼津産メカジキ生姜煮弁当

5月のご馳走の日のお食事は「静岡県焼津産メカジキ生姜煮弁当」をご用意しました。
静岡県焼津産メカジキを使用した、和風の魚料理です。
上質な脂を含むしっとりやわらかな肉質のメカジキを、砂糖・醤油・みりん味付けし、
生姜をきかせた風味豊かな味わいに仕立てました。

[エネルギー]492kcal [たんぱく質]19.4g [食塩相当量]1.8g



とりごぼう

食べやすい大きさにカットした食材を、
醤油・砂糖・みりん・かつお節エキス等で
和風のやさしい味付けに仕立てました。



筍土佐煮

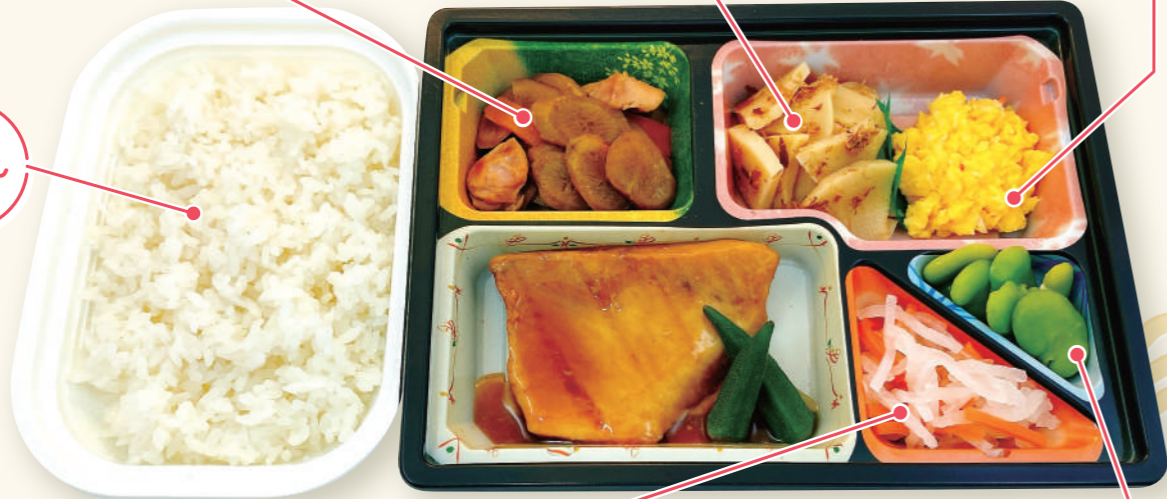
筍をかつお節のうま味と醤油で味付
けしました。やわらかく、食べやすい
大きさにカットしています。



かにかま入り玉子

玉子にかにかまを加え、彩り
良く仕上げた一品です。

ごはん



なます

千切りにした大根と人参で、酸味を抑え
た食べやすいなますに仕上げました。



そら豆

旬の食材「そら豆」をやわらかく仕上げました。そら豆の
味を活かすように、シンプルな塩味に仕立ててあります。

こだわり食材を使ったお弁当のおかずをご紹介 献立ピックアップ

24日 豆腐干と
野菜の中華和え

中国・台湾で食べられている 伝統食材

豆腐干とは「とうふかん」と読み、豆腐に圧力をかけて水分を
抜いて乾燥させたもので、麺状に細切りしたものは豆腐干絲・
豆腐麵とも呼ばれています。中国や台湾では昔から食べられて
いて、和え物や煮物、炒め物などに幅広く使われている定
番食材で、お肉の代わりに使われているそうです。日本では
まだあまり馴染みのない食材ですが、特に健康やダイエット
の意識が高い方から、低糖質・高たんぱく質の食材として注
目が集まっています。



動物性たんぱく質と 植物性たんぱく質



生命の維持活動や身体の組織を作るもととなるたんぱく質
は、肉・魚・牛乳・卵などに含まれる「動物性たんぱく質」と、大
豆製品などに含まれる「植物性たんぱく質」に分けられます。
動物性たんぱく質には、必須アミノ酸と呼ばれる体内で合成
できないアミノ酸を含むものが多いと言われていますが、同
時に脂質も多く含んでいるため、食べ過ぎには注意が必要で
す。また、赤身肉からのたんぱく質摂取量が多いと糖尿病のリスクが上昇するという報告や、植物性たん
ぱく質の摂取量が多いと心血管疾患リスクが低くなるという研究結果が出ているそうで、たんぱく質は
動物性も植物性もバランス良く摂取するのが良いとされています。

伝統食材を中華風にアレンジ

日本ではラーメンやパスタなど、麺の代替食材として話題になっていますが、今回は中華風の和え物と
して用意いたしました。豆腐干と小松菜、人参で彩りを良くし、コチュジャンとねりごまで深みのある
中華ソースで仕上げています。豆腐干は淡泊でクセがなく、しっかりとした弾力がある食材です。
この機会にぜひお召し上がりください。

豆腐干と 野菜の中華和え



宅配クック123のお食事に、5月の
献立から「豆腐干と野菜の中華和え」という新たなお惣菜が追加さ
れました。あまり聞きなれない「豆
腐干」という食べ物ですが、一体
どんな食べ物でしょうか？



5
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 ☀️ めばる 白醤油風味焼き ☾ 鶏ごぼうフライ	2 ☀️ トマトソース ハンバーグ ☾ さば煮付け	3 ☀️ あじ塩焼き ☾ 麻婆茄子	4 ☀️ 牛すき焼き風 コロッケ ☾ ふんわりカニ玉	5 ☀️ いわし山椒煮 ☾ 豚肉と がんもの含め煮	6 ☀️ 若鶏の塩焼き ☾ にしん甘辛煮	7 ☀️ ホッケみりん焼き ☾ ふしめんたい コロッケ
8 ☀️ 麻婆豆腐 ☾ スケソウダラ 煮付け	9 ☀️ ぶり照焼 ☾ 豚肉と玉ねぎの 味噌仕立て	10 ☀️ メンチカツ ☾ 鶏肉ねぎ塩ダレ	11 ☀️ さば塩焼 ☾ デミグラスソース ハンバーグ	12 ☀️ 鶏肉のチーズ クリームソース ☾ あじフライ	13 ☀️ 黄金カレー 煮付け ☾ 厚揚げとそぼろの 彩り炒め	14 ☀️ プレーンオムレツ (ミートソース) ☾ いわし紀州煮
15 ☀️ サーモンバーグ ☾ 豚肉と野菜の ガーリック風味	16 ☀️ チキンカツ ☾ メバル塩焼き	17 ☀️ 静岡県焼津産 メカジキ生姜煮 ☾ ふんわり豆腐 ハンバーグ	18 ☀️ 豚すき煮 ☾ ぶりの揚げ煮	19 ☀️ 厚揚げとそぼろの 彩り炒め ☾ 炭火焼き鳥	20 ☀️ 和風おろし ソースハンバーグ ☾ 気仙沼産 カツオカツ	21 ☀️ あじ西京焼き ☾ 豚肉の トマトソース
22 ☀️ 大葉香る ささみカツ ☾ さば塩焼	23 ☀️ いわし かつお節煮 ☾ 金平入り 鶏つくね	24 ☀️ 豚肉の 葱塩ソース ☾ 銀ひらす照焼き	25 ☀️ メバル煮付け ☾ 若鶏から揚げ	26 ☀️ チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ☾ ホッケ塩焼	27 ☀️ さば味噌煮 ☾ 豚肉の生姜風味	28 ☀️ 鶏ごぼうフライ ☾ サーモンバーグ
29 ☀️ にしんみぞれ煮 ☾ 鶏肉のチーズ クリームソース	30 ☀️ 麻婆茄子 ☾ あじ塩焼き	31 ☀️ スケソウダラ 煮付け ☾ 牛すき焼き風 コロッケ	6月 1 	2 	3 	4



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。



14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。しし唐と玉葱、人参を合わせ、酸味のある甘酢あんです。全体をバランスよくまとめました。



24日 久米島産紅芋のうむじボール

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。



30日 さつま芋とリンゴの紅芋和え

沖縄県久米島産の紅芋を使用したソースにリンゴの甘煮を加え、角切りのさつま芋(ベニアズマ)と合わせた一品です。砂糖・バター・シナモンなどで甘めに味付けしながら、リンゴを合わせることで爽やかな酸味も加わり、デザート感覚でお召し上がりいただけます。



7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ために、ソースはかけずにお召し上がりください。



18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。



26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。

1週目

2023年 5月

	昼食	夕食
1 (月)	めばる白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● さつま芋煮 ● がんもと野菜の含め煮 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.3g	鶏ごぼうフライ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● かにかま入り玉子 ● おかか佃煮★ ● ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 16.2g [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 (火)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● おくらと湯葉のお浸し ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 556kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.3g	さば煮付け 付)人参煮 ● 切干大根 ● キャベツのコンソメ煮 ● うずら豆 ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 563kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.7g
3 (水・祝)	あじ塩焼き 付)花形人参 ● 焼きそば ● 畑のお肉の旨煮 ● 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] 487kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.7g	麻婆茄子 ● 豆ひじき ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● 人参しりしり ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g
4 (木・祝)	牛すき焼き風コロッケ ● 菜の花の辛子和え ● 高野豆腐の含め煮 ● 黒豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.1g	ふんわりカニ玉 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● チキンボールのトマトソース ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.7g
5 (金・祝)	いわし山椒煮 付)人参煮 ● パンプキンサラダ ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.0g	豚肉とがんもの含め煮 ● 小松菜の和え物 ● ポテトとウインナー ● 大豆ちりめん ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.9g
6 (土)	若鶏の塩焼き 付)ナポリタン ● 切干大根 ● 厚焼き玉子(関東風) ● わさび菜おひたし ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.6g	にしん甘辛煮 付)花形人参 ● コールスローサラダ ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● おくらのおかか和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.4g
7 (日)	ホッケみりん焼き 付)味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● うずら豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.5g	ふしめんたいコロッケ★ ● お豆と昆布の煮物 ● あおさ入り玉子焼き ● 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] 594kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.5g ★【地産外商】香川県小豆島産のふしめんを使用

	昼食	夕食
8 (月)	麻婆豆腐 ● マカロニと卵のサラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 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] 473kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g	スケソウダラ煮付け 付)人參煮 ● ジャーマンポテト ● 畑のお肉の旨煮 ● ほうれん草のごま和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g
9 (火)	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬け ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 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 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.8g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● 桜えび入り和風パスタ ● 大葉入り豆腐団子 ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.1g
10 (水)	メンチカツ ● ポテトサラダ ● ラタトゥイユ ● 一口照り焼きチキン ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.0g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● ミートボール(柚子おろし) ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 花斗六豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.7g
11 (木)	さば塩焼 付)花形人參 ● 蓮根そぼろ ● がんもと野菜の含め煮 ● 人參しりしり ● 野沢菜入り大根の漬物 ● 枝豆と小エビごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.4g	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 豆サラダ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 小松菜のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.6g
12 (金)	鶏肉のチーズクリームソース ● ゆず入り芋きんとん ● 花野菜のポトフ ● かにかまサラダ ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.6g	あじフライ ● 干し海老入り卵の花 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ささがききんぴらごぼう ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.3g
13 (土)	黄金カレー煮付け 付)味付いんげん ● 豆ひじき ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● チンゲン菜と人參のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.9g	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● しゅうまい ● ラタトゥイユ ● ツナとほうれん草の和え物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.8g
14 (日)	プレーンオムレツ(ミートソース) ● 焼きそば ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん★ ● 切り昆布煮 ● ごはん ★【地産外商】高知県産のしし唐を使用 [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g	いわし紀州煮 付)花形人參 ● 切干大根 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 小豆煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.5g

	昼食	夕食
15 (月)	サーモンバーグ 付)キャベツと人參の炒め ● 小松菜の和え物 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ツナマヨコーン ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.5g	豚肉と野菜のガーリック風味 ● ささげのお浸し ● 出汁巻き玉子 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.3g
16 (火)	チキンカツ ● ミートボール(オニオンソース) ● キャベツのコンソメ煮 ● ほうれん草のごま和え ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.1g	メバル塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● マカロニと果物のサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● わさび菜おひたし ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.8g
17 (水)	静岡県焼津産 メカジキ生姜煮弁当 ★ご馳走の日★ 内容は P.13をご覧ください 	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ● ひじき煮 ● ポテトとウインナー ● 片口いわし浅炊き ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.9g
18 (木)	豚すき煮 ● 干し海老入り卵の花 ● チキンボールのトマトソース ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用 [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.2g	ぶりの揚げ煮 付)味付いんげん ● 大根のそぼろあん ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 五目厚焼き玉子 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.8g
19 (金)	厚揚げとそぼろの彩り炒め ● 菜の花の辛子和え ● ささみフライ(梅入り) ● 人參しりしり ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.1g	炭火焼き鳥 ● マカロニのクリーム煮 ● ラタトゥイユ ● おくらと湯葉のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.7g
20 (土)	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ジャーマンポテト ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 花斗六豆 ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.4g	気仙沼産カツオカツ ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.6g
21 (日)	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ひじき煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ささがききんぴらごぼう ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.9g	豚肉のトマトソース ● ツナの梅風味パスタ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 黒豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g

	昼食	夕食
22 (月)	大葉香るささみカツ ● ペンネのカレークリーム ● ポテトとウインナー ● おくらのおかか和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.7g	さば塩焼 付)味付いんげん ● ミートボール(柚子おろし) ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.8g
23 (火)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 畑のお肉の旨煮 ● 小松菜のお浸し ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.9g	金平入り鶏つくね 付)キャベツと人参の炒め ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐の含め煮 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● あみ佃煮 ● ひじきごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.8g
24 (水)	豚肉の葱塩ソース ● 久米島産紅芋のうむくじボール★ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 大豆ちりめん ● しそ昆布 ● ごはん ★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用 [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.9g	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ● 焼きそば ● 出汁巻き玉子 ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.6g
25 (木)	メバル煮付け 付)味付いんげん ● コールスローサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.0g	若鶏から揚げ 付)ペペロンチーノ ● 豆ひじき ● ラタトゥイユ ● ツナマヨコーン ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g
26 (金)	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツのコンソメ煮 ● 黒豆 ● おかか昆布★ ● ごはん ★【地産外商】高知県産のそだかつお節を使用 [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g	ホッケ塩焼 付)れんこんの甘酢漬 ● ポテトサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● かにかま入り玉子 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.2g
27 (土)	さば味噌煮 付)花形人参 ● マカロニと果物のサラダ ● あおさ入り玉子焼き ● 若布と干し海老の当座煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.8g	豚肉の生姜風味 ● 切干大根 ● ささみフライ(梅入り) ● いんげんのピーナッツ和え ● 赤かぶ漬 ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.3g
28 (日)	鶏ごぼうフライ ● お豆と昆布の煮物 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.8g	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● 菜の花の辛子和え ● 畑のお肉の旨煮 ● 人参しりしり ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.4g

	昼食	夕食
29 (月)	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ● 焼きそば ● チキンボールのトマトソース ● ほうれん草のごま和え ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.3g	鶏肉のチーズクリームソース ● ひじき煮 ● キャベツのコンソメ煮 ● 黒豆 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.2g
30 (火)	麻婆茄子 ● しゅうまい ● がんもと野菜の含め煮 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.6g	あじ塩焼き 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● さつま芋とリンゴの紅芋和え★ ● 広島菜漬 ● ごはん ★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用 [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.4g
31 (水)	スケソウダラ煮付け 付)味付いんげん ● 豆ひじき ● 出汁巻き玉子 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 赤かぶ漬 ● ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.8g	牛すき焼き風コロッケ ● ミートボール(オニオンソース) ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 小松菜のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 592kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.8g

丼メニュー

※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。
※丼メニューの価格は594円(税込)です。



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



家で大人のぬりえをやっています。宅配クック123さんでぬりえができるので、とてもうれしく思います

高岡店 太知路代さん



楽しい時間をありがとう。お手本と同じ色をつくるのに苦労しました。なかなか思うように塗れないですネ

廿日市店 栢木幸子さん



90才の誕生日に初めて宅配クック123にぬりえを出しました(小学生の頃を思い出しました)

豊橋店 尾崎精一さん



初めてのぬりえですので、色が良くありませんでした。でも楽しかったです。ありがとうございました

富山店 西田みさをさん



宅配クック123ぬりえを楽しみに、心ゆつたりと過ごせる時間をいただいたような気がいたします

なんよ店 野本弘子さん



このぬりえは初めてなので、色合いは水性ペンと色えんぴつでいっしょに塗ってみました

長岡店 柳陽子さん



8月5日もうすぐお盆ですね。もう間もなく田んぼの稲刈りです

北総店 鈴木千代子さん



73才ですが、見本通りになるように色を混ぜたりして再現してみました

八王子西部店 蛭名澄子さん



初めてのことで色分けがむずかしいです。これも80の手習い

豊橋店 雪村健二さん



現在94才ですが、このようなぬりえやちぎり絵が大好きで楽しくさせていただいています

上田店 大井みつ子さん



手本を見ながら塗ってみました。海の色などけっこう難しかったですが楽しかったです

周南店 シフォンラブさん



配達員の皆さんありがとう。天候の悪い日もめげず来てくださいます。感謝です

鈴鹿店 ハッピーハッピーパチパチさん



浜松東店 中村年昭さん



別府店 矢田シズ子さん



豊川店 鈴木國男さん



手本を見て塗りました。ケアでもぬりえをやっているように塗れていると思います。お弁当と一緒に母の見守りもありがたく思っています(娘さんより)

浜松東店 渡邊みさゑさん



長いこと「木更津君津店様」にはお世話になっております。雨の日・風の日、休むことなく笑顔で届けてくださっていることに感謝です

木更津君津店 Kやんさん



若い頃を思い出しながら精一杯塗りました。楽しかったです。ありがとうございました(90才の夏)

日向・門川・延岡店 新名一子さん



はじめてのぬりえ難しかった
仙台泉店 山本憲一さん



何処も美味しくいただいています
東久留米店 ハムスターのアイレッドさん



ぬりえ楽しくやっています♪
水戸店 藤枝功さん



毎日おいしい夕食ありがとうございます
高岡店 aokiさん



84才が考えながらやっと塗りました
十日町店 桑原アヤ子さん



八王子西部店 瀬沼君枝さん



一所懸命塗りました
郡山店 江藤文生さん



毎回応募しています
安中杉並木店 武井淳さん



楽しめました
ひたちなか店 野田三千子さん



佐世保店 松本清美さん



東埼玉店 富田貢さん



富山店 轡田尚子さん



とてもすてきな画です
富山店 水原光雄さん



楽しいです
木更津君津店 大和田のおばあちゃんさん



おかげさまで若返りました！
豊川店 大須賀廣彦さん



尾張中央店 黒田明彦さん



相模原店 南稟さん



藤沢店 湘南ボーイ?さん



日本橋、一度は渡ってみたいですね。のどかでいい風景です
岡崎中央店 前田ふじ江さん



楽しかった。いつも美味しいお弁当をありがとうございます
古河店 チョコにゃんさん



色塗りが楽しかったです
都城店 津曲シノブさん



子どもの頃のぬりえを思い出し、何日もかけて出来上がりました。ヨシ！ヨシ！出来！
岩国店 八木美喜代さん



小さくて細かいところが大変だったけれど、楽しくぬりえをした。出来上がった時、情緒豊かな江戸時代を知れてとてもよかった
長岡店 丸山八枝さん



楽しくぬりえをさせてもらいありがとうございます。これからもよろしくお願いします
半田・常滑店 村田和子さん



志太店 栗田たまさん



浜松東店 森守さん



上田店 保科和夫さん



石垣の色に苦労しました
上伊那店 小松晃さん



いつも美味しくいただいております
上伊那店 新井あさ子さん



ありがとうございます
徳島店 司馬利治さん



子どもの頃に親しんだぬりえ、思いがけない機会に出逢え楽しかったです
瀬戸店 阿部美佐子さん



初めてのぬりえです。はじめは鉛筆の色が決まらなくて大変でした。でも楽しかったです
なんよ店 脇坂京子さん



ぬりえはひさしぶりにやりました。とても難しかったです
川口店 浅野スミ江さん



学生時代、図工のキレイな私が高齢になってぬりえにハマるとは我ながらびっくり。新しい自分発見で今、幸せです。ありがとうございますぬりえ、楽しい楽しい時間です
富山店 井利邦子さん



運良く”あはは”の冊子に巡り合え、6ヶ月を過ぎ身体も元気になりこの企画にも参加することができ、長く中断していた絵画にも意欲が湧いてきました。感謝
越谷店 齋藤行宏さん



ひさしぶりの集中です。山の塗り方はどうかと遠くの山と空を眺め、水の色はどうかと子どもが送ってくれた海の写真を見たり、漠然と過ごしていた中、他の方向にも目を向けていたことに気づき、感謝です
徳島店 谷本洋子さん



ぬりえで遊ばせていただき、楽しいひと時でした
平塚西店 海老澤ことさん



初めて出品いたしますので、よろしくお願いいたします
西都・東諸県・児湯店 伊福幸子さん



汽笛一声”新橋”の時代とすると、機関車動輪が多いですね
札幌西店 佐々木昌宏さん



にしろ店 小倉采女さん



四日市店 辻さち子さん



都城店 松留和明さん



茨木店 中野重子さん



浜松北店 山田三重子さん



朝霞・和光店 長谷川京子さん



甲府玉穂店 鈴木しずをさん



岡崎中央店 丸山弘さん



尾張中央店 矢野宏さん



茨木店 稲田幸子さん



八王子西部店 大野さん



朝霞・和光店 長谷川邦彦さん



中野店 長谷川正治さん



みやま店 鷹尾廣子さん



みやま店 藤山サダエさん



色々なおかずを喜んで食べています。ありがとうございます

なごや中央店 寺本はるゑさん



いつも美味しくいただいています。デイサービスでもぬりえを頑張っているの挑戦してみました

龍ヶ崎店 キヨコさん



色鉛筆が少ないので色が出せなかった。皆さまにいつもお世話様になり、皆さんよくしてください。毎日助けてもらっています。ご迷惑ですが、よろしく願いたします

島原店 鹿島玲子さん



ぬりえは苦手なのですが、やっとの思いで仕上げました。夢中になれて楽しかったです

日向・門川・延岡店 ウサコさん



数十年ぶりのぬりえ、子どもの頃を思い出しながら塗りました

札幌西店 ボタンさん



楽しいひと時を過ごさせていただきました。ありがとうございました

旭・東淀川店 林宏子さん



昔も現在も、宅配は繁盛したように思います

上伊那店 新井利夫さん



楽しんで描きました

新潟西店 さぶろうさん



ひさしぶりにぬりえを塗りました

川越店 原田美昭さん



ぬりえひさしぶりに集中力がついて楽しかったです!ありがとうございました♡

尼崎伊丹店 火和肇さん



色鉛筆12色で塗ったので、色が出しにくかったです

京都西店 成瀬明美さん



毎日ありがとうございます。もうちょっと野菜がほしいです

大分店 和田勝恵さん



楽しくぬりえをさせてもらいありがとうございます。これからもよろしくお願いします

半田・常滑店 村田和子さん



毎日わくわくしながら蓋を開き完食。メニューの工夫に感謝

上伊那店 大出達雄さん



大分店 池永覚一さん

リュックを背負った父親が、男の子にサンダルを履かせている。

「帰り道、よかったら食べてください」

おにぎりの包みを母親に、コンペイトウの入った袋を男の子に渡す。

「ありがとうございます。ここは本当に素敵な所ですね。また来ます」

家族は何度も頭を下げ、僕達の旅館を後にした。

三年前の桜の花が散る頃、母は静かに旅立った。覚悟はしていたものの、居なくなってしまったという事実が受け入れられず、僕の気持ちは宙ぶらりんのまま



だった。

その年の夏、僕は母の故郷の大三島を家族で訪れた。年離れた祖母と数人のスタッフが細々と旅館の経営をしていたのだが、皆僕達の来訪を喜び、恐縮してしまうほどもてなしてくれた。

東京に帰る前日の夜、祖母は押し入れから木箱を取り出してきた。何十通もの母からの手紙と、幼い僕達の写真がぎっしりと詰まっていた。写真の兄と僕は、笑ったり、泣いたり、転げ回ったりして、とても楽しそうだった。手紙には僕



達の成長の様子がつぶさに記されていて、改めて母の愛情の深さを知る。そして手紙の最後には必ず「大三島に帰る時までがんばるね」と書かれていた。

僕達が不自由なく生きてこられたのは、間違いなく母のおかげだ。故郷を離れ、僕達を守りながら生きていくのに、どれだけの苦勞をしただろう。泣き言も愚痴も言わず、母はいつも全力で僕達を守ってくれた。思い出す母の顔は、笑顔しかない。

ありがとうの言葉を真正面から伝えなかったことが、悔やんでも悔やみきれない。恩返しも満足にできていないのに、今さら何ができるんだ。祖母の手を取り、僕はまた泣いた。

翌朝、僕は望美にとんでもないお願いをする。

「望美。僕と一緒に大三島に引っ越して、この旅館を一緒に守ってくれないか」
いつの間にか祖母やスタッフと仲良くなり、島の食事や空気をとても気に入っていた望美は、僕の頼みをむしろ喜んでくれた。



こうして僕は、大三島に移住し旅館を継ぐ決意をした。祖母は曲がった腰が真っ直ぐになりそうなほど驚いたが、涙を流して喜んでくれた。

母さん、あの手紙に書いてあった母さんの夢に、ちょっとは近づけたかな。今年の夏は兄さん達も遊びに来るよ。また二人で幸せのオムライスを作るからね。母さん、ありがとう。

裏山の太楠の幹にもたれてそう呟くと、大きな風が僕の頭をふわりと撫で、葉を揺らしながら吹き抜けていった。

(終)

