

抽選で合計**200**名様に

大人のための123ぬりえ プレゼント!

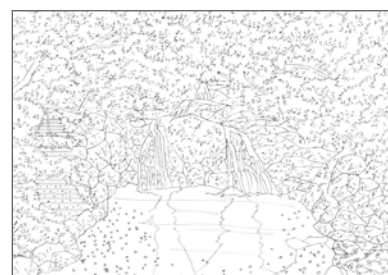
難易度



宅配クック123オリジナルの「ぬりえ」をプレゼントいたします。
今月は「赤目四十八滝(三重県)」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

溪流が岩に沿って流れ込む様子を描いており難易度の高いぬりえです。樹木や岩肌、水の流れを見本を参考にしながら塗りこんでみましょう。塗り方は自由ですが、水や岩から塗るとバランスがとりやすいでしょう。

スポット紹介

赤目四十八滝は、三重県名張市の滝川沿いにある滝の総称です。ハイキングコースがあり、四季折々の自然美を楽しむことができます。

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

2026年
9月30日(水)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。(2026年10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

2026年9月

vol.149

発行/株式会社シニアライフイベント
企画/制作/グラフィッククリエイティブ株式会社
〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2026

9

vol.149

特集

毎日のお弁当に、安心と笑顔を添える 所沢店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

これからも「食」を通じて、
1人でも多くの方が住み慣れた地域で
安心して暮らせる社会づくりに貢献してまいります。

在宅栄養の未来を支える 「食」の力

6月に福岡県福岡市の中村学園大学にて、一般社団法人日本在宅栄養管理学会が主催する「第13回日本在宅栄養管理学会学術集会」が行われました。当社は、沖縄市内にあるなかがみ西病院の吉田貞夫先生をお招きしたランチオンセミナーと、当社管理栄養士の一般演題の発表や宅配クック123のサービスをご案内するブース出展をしました。



学会で「食」の大切さを発信

今回の学術集会では「地域と共に歩む、在宅栄養の近未来に向けて」をテーマに、講演やセミナーが数多く開催されました。吉田先生は、なかがみ西病院の内科医師であるとともに、沖縄大学と金城大学の客員教授も務められており、全国各地でさまざまな講演をされています。今回は「栄養素の働きから見るバランスの良い食事とは？」というテーマで、健康維持に欠かせない栄養素について、専門的な内容を身近に感じられるよう、わかりやすくお話しいただきました。講演に参加された方々には、宅配クック123の「幸たんぱく食」を召し上がっていただき、「おいしさ」と「食べる楽しみ」を大切にしながら、たんぱく質に配慮した当社のお食事を実際に味わっていただく機会となりました。



多職種で支えた 栄養ケアの紹介

管理栄養士からは、以前本誌でもご紹介した認定栄養ケア・ステーションでの事例を発表しました。在宅療養中の低栄養の患者様に対し、訪問看護師と連携して食事の提案を行った結果、2か月間で体重が約2kg増加しました。体重増加という成果が見られただけでなく、ご本人の「食」への意欲が高まり、食事を担っていた奥様の介護負担の軽減にもつながったことが嬉しかったです。この取り組みが、ご本人が安心して住み慣れたご自宅で少しでも長く暮らし続けるための一助となったと感じています。国民の5人に1人が後期高齢者となる「2025年問題」を経て、既に次の段階の「2040年問題」が注目されています。2040年問題とは、1970年代前半生まれの団塊ジュニア世代が65歳

を超え、国民の約35%が高齢者に達する一方で、生産年齢人口の急減や社会保障費の膨張、人手不足など多方面で影響が出ると懸念されている日本の社会問題の総称です。当社は、健康寿命の延伸を目指しています。

最後に

私たちは、栄養バランスに配慮したお食事をお届けすることで、ご高齢者の健康寿命の延伸に貢献したいと考えています。その積み重ねが、介護や医療を支える社会全体への貢献にもつながると信じています。



fin

店舗編

埼玉県
所沢店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



毎日のお弁当に、
安心と笑顔を添える
所沢店

所沢店について

宅配クック123所沢店を運営するオーナーは、3年前にお父様を亡くされ、残されたお母様の生活を支える中で、医療や介護サービスだけでは支えきれない「毎日の食事」の重要性を、身をもって感じられました。「同じ思いをされている方々のお力になりたい」という思いから、所沢店をオープンされました。所沢エリアは、駅周辺にタワーマンションや大型団地が密集する一方、古い団地も多く高齢化が進んでいます。また、駅周辺を離れると戸建て住宅が増え、車がないと買い物が不便な地域も多く、1人暮らしの高齢者も増加しているそうです。こうした地域の



実情を踏まえ、ケアマネジャーや地域包括支援センター、居宅介護支援事業所などと積極的に連携。定期的な情報提供や試食会の開催、商品のご紹介などを通じて、地域の医療・介護関係者との信頼関係を築かれています。さらに、生活保護受給者へのお弁当提供を目指し、行政へのヒアリングにも取り組まれています。

安心を届ける、地域に根ざした 見守りを続ける所沢店

所沢店では、16名のスタッフが一丸となり、お客様の体調や日々の様子をLINEグループで共有しながら、きめ細やかな対応を心がけておられます。配達時には積極的に会話をし、気になることがあればご家族やケアマネジャーへすぐに報告するなど、安心につながる見守りにも力を入れていらっしゃいます。また、担当者会議に積極的に参加してお客様の生活サイクルを把握し、多職種と連携することで、お客様を総合的にサポートできる体制を整えているそうです。そんな所沢店では、人工透析を受けながら生活され、認知症の症状が進行していたお客様に対し、夕食配達終了後にスタッフが交代で安否確認を継続していました。最初は反応がないことや、怒られてしまうこともありましたが、根気よく関わり続けた結果、ある日の安否確認で「ありがとう」という言葉をいただくことができたそうです。また、別の認知症のお客様への対応では、スタッフが粘り

強くドアをノックし、毎回時間をかけて手渡しでお弁当をお届けし続けていたところ、離れて暮らす娘さんから「母にいつも手渡しでお弁当を届けてくださってありがとうございます」という感謝のメモが届き、スタッフ全員の大きな励みになったそうです。さらに、季節の行事に合わせた手作りのメッセージカードをお弁当と一緒にお届けするなど、日々の暮らしに温かさと楽しみをお届けする工夫も欠かしません。今後はより多くの方に「宅配弁当といえば宅配クック123」と認知していただけるよう、地域の皆様に愛され、信頼されるお店づくりを目指されています。



オーナー
からの
メッセージ

地域の皆様に信頼されるお店を目指し、スタッフ一同心を込めてお弁当をお届けいたします。今後とも宅配クック123所沢店をよろしくお願いいたします！皆様の毎日が笑顔あふれるものになりますように。

地元の老舗店をご案内



加藤園

大正13年創業。丹精込めて育てた茶葉を、火入れにこだわり丁寧に仕上げ、豊かな香りと深いコク、うま味を追求。代々受け継がれてきた味を、今も大切に守り続けています。

公式オンライン <http://www.yamamikatoen.co.jp/>

全国のお店めぐり

自然と都市の魅力が 調和するまち 埼玉県所沢市

埼玉県所沢市は、東京都心から30キロ圏に位置しながら、狭山丘陵の緑に囲まれた落ち着いた雰囲気のある都市です。明治時代、日本で初めて飛行場が置かれた地として航空の歴史と深く結びついており、その記憶は所沢航空記念公園として市民に親しまれています。丘陵地に残る雑木林はアニメ映画の舞台モデルとしても知られ、「トトロの森」として全国的な知名度を持ちます。市の中心部には西武鉄道の主要駅があり、古くから商業と交通の要として栄えてきました。近年はKADOKAWAが整備した大型文化複合施設が話題を集め、出版・映像・ゲームなどのコンテンツの発信地として存在感を増しています。所沢産の野菜や狭山茶など地域の食文化も受け継がれ、暮らしの中にその土地らしさが息づいています。緑・歴史・文化・利便性が重なり合い、多様な顔を持つ都市の姿を形づくっています。

郷土編

埼玉県 所沢市



KADOKAWAと所沢市が手がける 「ところざわサクラタウン」

みどり豊かな地から最先端の文化と産業を生み出し世界に向けて発信する、「COOL JAPAN FOREST 構想」の拠点施設です。博物館・美術館・図書館・アニメミュージアムが融合した文化複合施設や、日本のポップカルチャーを楽しめる施設や多目的ホール、書籍製造、物流工場、オフィス、ショップ、レストラン、体験型書店、神社などさまざまな施設で構成されています。



昭和の街並みを再現した「西武園ゆうえんち」

1950年、埼玉県所沢市に開業した老舗の大型遊園地を2021年5月に大規模リニューアルしました。テーマは『心あたまる幸福感に包まれる世界』で、あえて当時のまま残したアトラクションエリアも楽しむことができます。



昭和9年に完成した人造湖「狭山湖」

埼玉県と東京都にまたがる狭山丘陵を利用して造られた人造湖です。正式名称は「山口貯水池」といいます。狭山湖は「ダム湖百選」に選ばれており、周辺の狭山丘陵は県立狭山自然公園となっていて「21世紀に残したい日本の自然100選」に選ばれています。



所沢航空記念公園に隣接した 「所沢市民文化センターミュージズ」

国内最大級のオーストリア製パイプオルガンを備えた音楽ホールです。優れた残響を誇るアークホールを中心に、演劇向けのマーキーホールなど複数の専門施設があり、芸術性あふれる建築空間も見どころとなっています。



約50haの広大な面積を持つ 「所沢航空記念公園」

旧飛行場の跡地を活用して整備された公園で、航空発祥記念館や展示機を通じて日本の航空史を学ぶことができます。戦後初の国産旅客機「YS-11型機」や、航空自衛隊で使用されていた中型輸送機「C-46」などの機体も展示され、航空の歴史を身近に感じられます。



＼ 今月の 地産外商 メニュー ＼



シイラフライ

高知県産のシイラを主に使用し、すり身にしたシイラにおろし生姜・塩・昆布エキス等で下味をつけました。細かいパン粉を使用することで高齢の方でも食べやすく仕上げています。



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。



ゆず白菜

高知県安芸郡北川村産のゆずを使った和え物です。塩・砂糖・お酢でシンプルに味付けし、ゆずの爽やかな香りを活かせるよう仕立てました。



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。



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。



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、鶏挽肉で旨味を足しました。箸で割ると人参の色がきれいな一品です。



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。



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。



蒸し鶏の柚子風味

高知県安芸郡北川村産のゆず果汁を使用した一品です。軽く焼いてからほぐした鶏ムネ肉に北川村産のゆず果汁と醸造酢を合わせ、玉ねぎを加えることで食味のアクセントと、ゆずの風味が全体にまわるように仕立てました。

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**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

お惣菜メニューの充実



普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

ご馳走の日の食事

21日



敬老寿々御膳

[エネルギー]613kcal [たんぱく質]19.2g [食塩相当量]1.8g

今月のご馳走の日は、いつまでも健康で生き生きと

暮らせますようにとの想いを込めて「敬老寿々御膳」をご用意しました。

「^{すず}寿々^{ことぶき}」とは、^{すず}寿を重ねるという意味を持ち、^{ことぶき}長寿と幸福への想いが込められた言葉です。

敬老の日にふさわしい食材として、「長寿を願う」意味が込められた海老の天ぷらや

赤魚の幽庵焼きをはじめ、彩り豊かな和のおかずを取り揃えました。

赤魚は、赤色がおめでたい色とされ、古くからお祝いの席に欠かせない縁起の良い食材です。

日頃の感謝の気持ちとともに、全国のご利用者様がこれからも

健やかに過ごされることへの真心を込めたお食事となっております。

さつま揚げと
野菜の煮物

赤魚幽庵焼き

玉子焼
(ミルフィーユ仕立て)

天ぷら盛り合わせ(海老・かぼちゃ・いんげん) 黒豆 胡瓜とアカモクの酢の物



天ぷら盛り合わせ(海老・かぼちゃ・いんげん)

海老は不老長寿の象徴です。長生きするようにとの願いを込めてをご用意しました。海老の天ぷらは、花が咲いたように衣が美しく広がり、特別な日を彩る華やかな一品に仕上げました。かぼちゃの天ぷらは、かぼちゃの自然な甘みと鮮やかな黄色がお弁当に温かみと彩りを添えます。いんげんの天ぷらは、軽やかな食感とさっぱりとした味わいをお楽しみいただけます。

さつま揚げと野菜の煮物

さつま揚げと人参・大根をじっくり煮込んだ、出汁のうま味が染み渡るやさしい味わいの煮物です。

赤魚幽庵焼き

赤魚を、醤油や砂糖などに柚子を加えた幽庵地に漬け込み、香ばしく焼き上げました。柚子の香りがやわらかく広がる、上品でやさしい味わいに仕立てました。

玉子焼(ミルフィーユ仕立て)

薄焼き卵を何層にも重ねた、やさしい味わいのミルフィーユ仕立ての玉子焼きです。

黒豆

黒い色は日本で古くから邪気を払う色とされており、黒豆を節目に食べることで健康と長寿をもたらすと考えられています。やわらかく炊き上げた黒豆は、ほのかな甘みが口いっぱいに広がります。

胡瓜とアカモクの酢の物

アカモクは栄養豊富な海藻で、独特のとろみと食感が特徴です。まろやかな酸味が箸休めにぴったりの一品です。



普通食



幸たんぱく食



健康ポリウム食

1 週目		普通食	
	昼 食		夕 食
1 (火)	若鶏から揚げ 付)ペペロンチーノ ● 干し海老入り卵の花 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.2g	麻婆茄子(角一味噌) ● お豆と昆布の煮物 ● 大根サラダ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 15.5g [食塩相当量] 1.8g	
2 (水)	あじみりん焼き 付)花形人参 ● さつまいもの甘煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 高菜ナムル ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.5g	豚大根 ● 焼きそば ● チキンボールトマトソース ● 若布と干し海老の当座煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.3g	
3 (木)	鶏肉としろ菜の旨煮 ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ごぼうサラダ ● 大根のしそ風味漬 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.2g	サーモンフライ(タルタルソース) ● 小松菜の和え物 ● ポテトとウインナー ● おくらのおかか和え ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g	
4 (金)	さわら塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 豆サラダ ● 春雨の彩り炒め ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.5g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● マカロニのクリーム煮 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 小豆煮 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 14.8g [食塩相当量] 1.9g	
5 (土)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ● ミートボール(柚子おろし) ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.9g	いわし山椒煮 付)味付いんげん ● 豆ひじき ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 人参しりしり ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.2g	
6 (日)	黄金カレイ唐揚げ ● 香草パスタ ● 畑のお肉の旨煮 ● キャベツのマリネ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉の二色巻き ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 野菜と木耳の彩り炒め ● うずら豆 ● おかか生姜 ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 14.8g [食塩相当量] 1.6g	

2 週目		普通食	
昼 食		夕 食	
7 (月)	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ●ポテトサラダ ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●大豆ちりめん ●白菜漬 ●ごはん [エネルギー] 523 kcal [たんぱく質] 17.5 g [食塩相当量] 2.1 g	ぶりの揚げ煮 付)花形人参 ●切干大根煮 ●キャベツの洋風煮 ●ツナマヨコーン ★鳴門産細切りわかめ煮 ●ごはん [エネルギー] 481 kcal [たんぱく質] 15.6 g [食塩相当量] 1.1 g	
	ホッケ塩焼き 付)花車かまぼこ ●ひじき煮 ●高野豆腐の含め煮 ●大根とルッコラのサラダ ●しば漬 ●ごはん [エネルギー] 442 kcal [たんぱく質] 18.5 g [食塩相当量] 2.2 g		豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ★久米島産紅芋のうむくじボール ●鶏肉と春雨の中華和え ●ささがききんぴらごぼう ●広島菜漬 ●ごはん [エネルギー] 512 kcal [たんぱく質] 16.2 g [食塩相当量] 1.9 g
9 (水)	鶏肉と蓮根のチリソース ●マカロニと果物のサラダ ●厚焼き玉子(関東風) ●いんげんのピーナッツ和え ●木耳生姜 ●ごはん [エネルギー] 533 kcal [たんぱく質] 18.5 g [食塩相当量] 1.8 g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ●豆乳入りしつとりうの花 ●野菜とウインナーの炒め物 ●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] 447 kcal [たんぱく質] 15.7 g [食塩相当量] 1.8 g	
	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ●ミートボール(オニオンソース) ●大根サラダ ●若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ●高菜しょうゆ漬 ●ごはん [エネルギー] 465 kcal [たんぱく質] 17.4 g [食塩相当量] 1.5 g		豚肉と木耳の中華旨煮 ●ささげのお浸し ●たこ入り豆腐しんじょう ●大豆の甘煮 ●鶏そぼろ ●ごはん [エネルギー] 481 kcal [たんぱく質] 18.5 g [食塩相当量] 2.0 g
11 (金)	鶏肉と茄子の黒酢あん ●焼きそば ●ポテトとウインナー ●チンゲン菜と人参のお浸し ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 494 kcal [たんぱく質] 17.1 g [食塩相当量] 1.6 g	気仙沼産カツオカツ ●蓮根そぼろ ●がんもと野菜の含め煮 ●鶏レバー煮 ●胡瓜漬 ●ごはん [エネルギー] 529 kcal [たんぱく質] 15.8 g [食塩相当量] 1.8 g	
	麻婆豆腐 ●さつまいもの甘煮 ●鶏さつま揚げ ●おくらの胡麻和え ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 503 kcal [たんぱく質] 16.4 g [食塩相当量] 1.8 g		チキンと野菜のガーリック風味 ●なます ●ラタトゥイユ ●黒豆 ●おかか生姜 ●ごはん [エネルギー] 474 kcal [たんぱく質] 16.9 g [食塩相当量] 1.4 g
13 (日)	豚肉の葱塩ソース ●豆ひじき ★真狩村産人参のコロッケ ●かにかま入り玉子 ●広島菜漬 ●ごはん [エネルギー] 514 kcal [たんぱく質] 16.9 g [食塩相当量] 1.7 g	さわらみりん焼き 付)味付いんげん ●味噌担々風春雨(角一味噌) ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●枝豆とコーンのカラフルマリネ ●しば漬 ●ごはん [エネルギー] 479 kcal [たんぱく質] 18.6 g [食塩相当量] 1.8 g	

3週目		普通食	
	昼食		夕食
14 (月)	いわし紀州煮 付)人参煮 ● 干し海老入り卵の花 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 小松菜のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん 〔エネルギー〕 451kcal 〔たんぱく質〕 16.4g 〔食塩相当量〕 1.7g	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ● マカロニサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 人参しりしり ● 切り昆布煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 469kcal 〔たんぱく質〕 16.2g 〔食塩相当量〕 2.1g	
15 (火)	鶏肉と野菜の中華旨煮 ● 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 ● うずら豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 462kcal 〔たんぱく質〕 15.4g 〔食塩相当量〕 1.9g	にしんみぞれ煮 付)花形人参 ● 野菜しんじょう ● 畑のお肉の旨煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 白菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 470kcal 〔たんぱく質〕 17.6g 〔食塩相当量〕 2.1g	
16 (水)	いかフライ ● お豆と昆布の煮物 ● キャベツの洋風煮 ● わさび菜おひたし ● キャロットラペ ● ごはん 〔エネルギー〕 514kcal 〔たんぱく質〕 15.2g 〔食塩相当量〕 1.7g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ポテトサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小豆煮 ● 紅芯大根 ● ごはん 〔エネルギー〕 550kcal 〔たんぱく質〕 17.3g 〔食塩相当量〕 2.1g	
17 (木)	だしから揚げ(タルタルソース) ● 豆乳入りしつとりうの花 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● いんげんのピーナッツ和え ● 胡瓜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 540kcal 〔たんぱく質〕 19.8g 〔食塩相当量〕 1.8g	あじ塩焼き 付)味付いんげん ● 切干大根煮 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ほうれん草のごま和え ● あみ佃煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 434kcal 〔たんぱく質〕 18.7g 〔食塩相当量〕 1.4g	
18 (金)	ぶり照焼 付)花形人参 ● 小松菜の和え物 ● チキンボールトマトソース ● 花斗六豆 ● しば漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 559kcal 〔たんぱく質〕 20.7g 〔食塩相当量〕 1.7g	鶏肉の柳川風 ● 香草パスタ ● たこ入り豆腐しんじょう ● ツナマヨコーン ● さくら漬 ● ごはん 〔エネルギー〕 465kcal 〔たんぱく質〕 19.0g 〔食塩相当量〕 2.2g	
19 (土)	豚肉の生姜風味 ● つくねの甘酢あん ● がんもと野菜の含め煮 ● ささがききんぴらごぼう ● 広島菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 497kcal 〔たんぱく質〕 16.6g 〔食塩相当量〕 2.1g	★シイラフライ ● ひじき煮 ● 大根サラダ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん 〔エネルギー〕 555kcal 〔たんぱく質〕 14.9g 〔食塩相当量〕 2.0g	
20 (日)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● マカロニのクリーム煮 ● ロールキャベツ ● 人参しりしり ● 塩えんどう豆 ● ごはん 〔エネルギー〕 497kcal 〔たんぱく質〕 15.2g 〔食塩相当量〕 1.7g	若鶏の塩焼き 付)ナポリタン ● やわらか肉しゅうまい ● 花野菜のポトフ ● 大豆の甘煮 ● 刻みたくあん ● ごはん 〔エネルギー〕 517kcal 〔たんぱく質〕 19.9g 〔食塩相当量〕 1.7g	

4 週目		普通食	
昼 食		夕 食	
21 (月・祝)	敬老寿々御膳 ★ご馳走の日★ 内容はP.9-10をご覧ください  〔エネルギー〕 〔たんぱく質〕 〔食塩相当量〕	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● 蓮根そぼろ ● ポテトとウインナー ● 一口照り焼きチキン ● 高菜しょうゆ漬 ● ごはん 〔エネルギー〕 524kcal 〔たんぱく質〕 16.2g 〔食塩相当量〕 2.0g	
22 (火・祝)	カツオ煮付け 付)味付いんげん ● さつま芋煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● おくらと湯葉のお浸し ● 紅芯大根 ● ごはん 〔エネルギー〕 469kcal 〔たんぱく質〕 18.1g 〔食塩相当量〕 1.4g	豚肉のトマトソース ● 豆ひじき ● 鶏さつま揚げ ● 小松菜のお浸し ● キャロットラペ ● ごはん 〔エネルギー〕 514kcal 〔たんぱく質〕 18.4g 〔食塩相当量〕 1.5g	
23 (水・祝)	麻婆春雨 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 大葉入り豆腐団子 ● うずら豆 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん 〔エネルギー〕 530kcal 〔たんぱく質〕 16.3g 〔食塩相当量〕 1.6g	メバル塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ふきと油揚げの田舎煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● 大根とルッコラのサラダ ● おかか生姜 ● ごはん 〔エネルギー〕 436kcal 〔たんぱく質〕 20.6g 〔食塩相当量〕 1.6g	
24 (木)	にしん甘辛煮 付)人参煮 ● お豆と昆布の煮物 ● 畑のお肉の旨煮 ● 高菜ナムル ★ゆず白菜 ● ごはん 〔エネルギー〕 512kcal 〔たんぱく質〕 18.7g 〔食塩相当量〕 1.7g	牛すき焼き風コロッケ ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● 高野豆腐の含め煮 ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● しば漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 573kcal 〔たんぱく質〕 15.0g 〔食塩相当量〕 2.0g	
25 (金)	豚肉と野菜のガーリック風味 ● マカロニサラダ ● ラタトゥイユ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 鶏そぼろ ● ごはん 〔エネルギー〕 479kcal 〔たんぱく質〕 15.3g 〔食塩相当量〕 1.9g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● さつまいもの甘煮 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 大豆ちりめん ● 広島菜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 528kcal 〔たんぱく質〕 17.7g 〔食塩相当量〕 2.0g	
26 (土)	さば塩焼 付)花形人参 ● 切干大根煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 小豆煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 501kcal 〔たんぱく質〕 21.5g 〔食塩相当量〕 1.8g	鶏肉とインゲンのオイスター風 ● 干し海老入り卵の花 ● キャベツの洋風煮 ● かにかま入り玉子 ● 切り昆布煮 ● ごはん 〔エネルギー〕 432kcal 〔たんぱく質〕 15.8g 〔食塩相当量〕 1.8g	
27 (日)	鶏ごぼうフライ ● ひじき煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ツナマヨコーン ● しそ風味高菜 ● ごはん 〔エネルギー〕 536kcal 〔たんぱく質〕 16.2g 〔食塩相当量〕 2.2g	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● おかず豆 ● チキンボールトマトソース ● わさび菜おひたし ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん 〔エネルギー〕 496kcal 〔たんぱく質〕 18.8g 〔食塩相当量〕 1.9g	

5 週目

普通食

	昼 食	夕 食
28 (月)	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● やわらか肉しゅうまい ● 大根サラダ ● 小松菜とちくわの煮浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 486 kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 1.5g	厚揚げの塩そばろあん ● 香草パスタ ● 厚焼き玉子(関東風) ● ちりめんじゃこの佃煮 ● キャロットラペ ● ごはん [エネルギー] 503 kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.7g
29 (火)	つくね(くわい入り) ● 豆乳入りしつとりうの花 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 黒豆 ● 青しそ漬け ● ごはん [エネルギー] 546 kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.2g	白身フライ(タルタルソース) ● なます ● 春雨と野菜のそばろ炒め ● 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] 522 kcal [たんぱく質] 15.0g [食塩相当量] 1.5g
30 (水)	豚肉とがんもの含め煮 ● 蓮根そばろ ● 五目揚げ豆腐 ● 人参しりしり ● さくら漬 ● ごはん [エネルギー] 522 kcal [たんぱく質] 15.6g [食塩相当量] 1.9g	若鶏のカレー焼き 付)キャベツと人参の炒め ● ミートボール(柚子おろし) ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 487 kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.7g

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。

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



1 週目

幸たんぱく食

	昼 食	夕 食
1 (火)	若鶏から揚げ ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ たこ入り豆腐しんじょう ▲ 桜でんぶ ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 494 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.2g	麻婆茄子(角一味噌) ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 豚ももチャーシュー ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ ザーサイ炒め ▲ お豆と昆布の煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 522 kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g
2 (水)	あじみりん焼き 付)花形人参 ▲ 高菜ナムル ▲ 野菜とウインナーの炒め物 ▲ しば漬け ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 457 kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 1.6g	豚大根 ▲ 黒豆 ▲ チキンボールトマトソース ▲ 広島菜漬け ▲ カリフラワーと海老のサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 529 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.0g
3 (木)	鶏肉としろ菜の旨煮 ▲ 大豆の甘煮 ▲ おさかなハンバーグ ▲ しょうがの甘辛煮 ▲ 豆乳入りしつとりうの花 ▲ ごはん [エネルギー] 513 kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g	サーモンフライ(タルタルソース) ▲ くるみと小魚の浅炊き ▲ おくらのおかか和え ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ 塩えんどう豆 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 593 kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.6g
4 (金)	さわら塩焼 付)れんこんの甘酢漬け ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲ 春雨の彩り炒め ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 513 kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 1.8g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ▲ グリーンピースとベーコンの炒め ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ マカロニのクリーム煮 ▲ ごはん [エネルギー] 520 kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g
5 (土)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ▲ まぐろ煮 ▲ わさび菜おひたし ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ しそ昆布 ▲ ミートボール(柚子おろし) ▲ ごはん [エネルギー] 510 kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.6g	いわし山椒煮 ▲ がんもの煮物 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ あおさ入り玉子焼き ▲ あみ佃煮 ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 513 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.4g
6 (日)	黄金カレイ唐揚げ ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ キャロットラペ ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 544 kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉の二色巻き ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ うずら豆 ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ さばおぼろ ▲ ほうれん草と人参の煮浸し ▲ ごはん [エネルギー] 540 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.6g

2週目		幸たんぱく食	
	昼食		夕食
7 (月)	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)ナポリタン ▲大豆ちりめん ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲白菜漬 ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.4g	ぶりの揚げ煮 ▲ちくわの煮物 ▲合鴨スモーク ▲豆腐干と野菜の中華和え ★鳴門産細切りわかめ煮 ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.7g	
8 (火)	ホッケ塩焼 付)花車かまぼこ ▲大根とルッコラのサラダ ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲しば漬 ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.4g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ▲小豆煮 ▲厚揚げのそぼろあん ▲広島菜漬 ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.1g	
9 (水)	鶏肉と蓮根のチリソース ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲厚焼き玉子(関東風) ▲胡瓜漬 ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.9g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ▲小松菜とちくわの煮浸し ▲とりごぼう ▲刻みたくあん ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.1g	
10 (木)	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ▲キャベツのマリネ ▲根菜の香味炒め ▲高菜しょうゆ漬 ▲ミートボール(オニオンソース) ▲ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 1.8g	豚肉と木耳の中華旨煮 ▲ツナマヨコーン ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲鶏そぼろ ▲干し海老入り卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	
11 (金)	鶏肉と茄子の黒酢あん ▲まぐろ煮 ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲肉入り野菜炒め ▲塩えんどう豆 ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.8g	気仙沼産カツオカツ ▲ミートマカロニ ▲鶏レバー煮 ▲豚肉とポテトのカレーソース ▲昆布ちりめん ▲ほうれん草と油揚げのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g	
12 (土)	麻婆豆腐 ▲くるみと小魚の浅炊き ▲おくらの胡麻和え ▲鶏さつま揚げ ▲豚肉のしぐれ煮 ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.0g	チキンと野菜のガーリック風味 ▲黒豆 ▲ロールキャベツ ▲おかか生姜 ▲香草パスタ ▲ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.6g	
13 (日)	豚肉の葱塩ソース ▲合鴨スモーク ▲高野豆腐の含め煮 ▲広島菜漬 ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.0g	メバル煮付け 付)味付いんげん ▲若布と干し海老の当座煮 ▲大根サラダ ▲しば漬 ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.9g	

3週目

幸たんぱく食

普通食

幸たんぱく食

健康ポリニウム食

14
(月)

いわし紀州煮

▲湯葉の含め煮

★青森県産長芋と胡瓜の和え物

▲揚げ団子のオイスターソース

▲刻みたくあん

▲ちくわの炒り煮

▲ごはん

[エネルギー]

492 kcal

[たんぱく質]

20.0g

[食塩相当量]

2.1 g

15
(火)

鶏肉と野菜の中華旨煮

▲うずら豆

▲出汁巻き玉子

▲さばおぼろ

▲小松菜の和え物

▲ごはん

[エネルギー]

522 kcal

[たんぱく質]

20.3g

[食塩相当量]

1.7 g

16
(水)

いかフライ

▲ほうれん草ベーコン

▲片口いわし浅炊き

▲鶏肉の黒酢風味

▲しょうがの甘辛煮

▲お豆と昆布の煮物

▲ごはん

[エネルギー]

580 kcal

[たんぱく質]

20.3g

[食塩相当量]

2.2 g

17
(木)

だしから揚げ(タルタルソース)

▲えびとポテトのバター醤油

▲大根とルッコラのサラダ

▲春雨と野菜のそぼろ炒め

▲胡瓜漬け

▲ひじき煮

▲ごはん

[エネルギー]

526 kcal

[たんぱく質]

20.5g

[食塩相当量]

2.1 g

18
(金)

ぶり照焼

付)花形人参

▲花斗六豆

▲花野菜のポトフ

▲しば漬け

▲焼きそば

▲ごはん

[エネルギー]

574 kcal

[たんぱく質]

22.9g

[食塩相当量]

1.7 g

19
(土)

豚肉の生姜風味

▲いんげんのピーナッツ和え

▲野菜と木耳の彩り炒め

▲桜でんぶ

▲つくねの甘酢あん

▲ごはん

[エネルギー]

515 kcal

[たんぱく質]

20.3g

[食塩相当量]

2.3 g

20
(日)

茄子と大豆ミートのカレー風味

▲くるみと小魚の浅炊き

▲鶏レバー煮

▲ロールキャベツ

▲しそ昆布

▲干し海老入り卵の花

▲ごはん

[エネルギー]

523 kcal

[たんぱく質]

20.1 g

[食塩相当量]

2.2 g

夕食

鶏肉とぶなしめじの和風醤油

▲ちりめんじゃこの佃煮

▲豆腐と野菜のそぼろあん

▲くるみ味噌

▲ささげの胡麻和え

▲ごはん

[エネルギー]

504 kcal

[たんぱく質]

20.2g

[食塩相当量]

2.2 g

にしんみぞれ煮

▲がんもの煮物

▲一口照り焼きチキン

▲畑のお肉の旨煮

▲あみ佃煮

▲ブロッコリーとコーンの和え物

▲ごはん

[エネルギー]

519 kcal

[たんぱく質]

20.0g

[食塩相当量]

1.9 g

ハンバーグ(トマトソース)

付)ペペロンチーノ

▲若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)

▲高野豆腐と野菜の煮物

▲そら豆

▲ニラ入り玉子

▲ごはん

[エネルギー]

577 kcal

[たんぱく質]

20.2g

[食塩相当量]

2.2 g

あじ塩焼き

付)味付いんげん

▲ほうれん草のごま和え

▲野菜とウインナーの炒め物

▲白菜漬け

▲さつまいもの甘煮

▲ごはん

[エネルギー]

466 kcal

[たんぱく質]

22.1g

[食塩相当量]

1.4 g

鶏肉の柳川風

▲ツナマヨコーン

▲厚揚げのそぼろあん

▲ザーサイ炒め

▲なます

▲ごはん

[エネルギー]

461 kcal

[たんぱく質]

20.3g

[食塩相当量]

1.8 g

★シイラフライ

▲彩かにかまサラダ

▲チンゲン菜と人参のお浸し

▲かぶの湯葉あんかけ

▲畑のお肉しぐれ煮

▲おかず豆

▲ごはん

[エネルギー]

581 kcal

[たんぱく質]

20.4g

[食塩相当量]

2.0 g

若鶏の塩焼き

付)ナポリタン

★青森県産長芋と胡瓜の和え物

▲根菜の香味炒め

▲刻みたくあん

▲やわらか肉しゅうまい

▲ごはん

[エネルギー]

535 kcal

[たんぱく質]

20.6g

[食塩相当量]

1.9 g

4 週目		幸たんぱく食		
昼 食		夕 食		
21 (月・祝)	天ぷら盛り合わせ (海老・かぼちゃ・いんげん) ▲ さつま揚げと野菜の煮物 ▲ 赤魚幽庵焼き ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ わさび菜おひたし ▲ 黒豆 ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ▲ ごはん [エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 19.7g [食塩相当量] 2.0g +ご馳走の日+	🌞	サーモンバーグ ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ 鶏そぼろ ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 589kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.3g	🌙
22 (火・祝)	カツオの煮付け 付) 味付いんげん ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ 大根サラダ ▲ 木耳生姜 ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 1.8g	🌞	豚肉のトマトソース ▲ 小松菜のお浸し ▲ 鶏さつま揚げ ▲ ちりめんじゃこの山椒風味 ▲ スクラブルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.5g	🌙
23 (水・祝)	麻婆春雨 ▲ ささみの梅肉和え ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 広島菜漬け ▲ カリフラワーと海老のサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.1g	🌞	メバル塩焼き 付) れんこんの甘酢漬け ▲ 人参しりしり ▲ キャベツの洋風煮 ▲ おかか生姜 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 435kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 1.3g	🌙
24 (木)	にしん甘辛煮 ▲ がんもの煮物 ▲ 五目厚焼き玉子 ▲ 畑のお肉の旨煮 ★ ゆず白菜 ▲ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.9g	🌞	牛肉の甘辛焼き ▲ 胡瓜とツナの酢の物 ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ そら豆 ▲ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.5g	🌙
25 (金)	豚肉と野菜のガーリック風味 ▲ 一口照り焼きチキン ▲ たこ入り豆腐しんじょう ★ おかか昆布 ▲ マカロニサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g	🌞	ハンバーグ(和風おろしソース) 付) ペペロンチーノ ▲ 大豆ちりめん ▲ 野菜と木耳の彩り炒め ▲ くるみ味噌 ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 596kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g	🌙
26 (土)	さば塩焼 付) 花形人参 ▲ 小豆煮 ▲ 根菜の香味炒め ▲ 胡瓜漬け ▲ ほうれん草と人参の煮浸し ▲ ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 1.9g	🌞	鶏肉とインゲンのオイスター風 ▲ 豚ももチャーシュー ▲ 出汁巻き玉子 ▲ しょうがの甘辛煮 ▲ 干し海老入り卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	🌙
27 (日)	鶏ごぼうフライ ▲ ミートマカロニ ▲ ツナマヨコーン ▲ 豚肉とポテトのカレーソース ▲ 桜でんぶ ▲ ささげの胡麻和え ▲ ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	🌞	いわしかつお節煮 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ▲ チキンボールトマトソース ▲ ザーサイ炒め ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g	🌙

5 週目		幸たんぱく食	
昼 食		夕 食	
28 (月)	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬 ▲ 小松菜とちくわの煮浸し ▲ 花野菜のポトフ ▲ はりはり漬 ▲ やわらか肉しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 469 kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 1.7g	厚揚げの塩そばろあん ▲ くるみと小魚の浅炊き ▲ ごぼうサラダ ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 507 kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g	
29 (火)	つくね(くわい入り) ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 黒豆 ▲ 高野豆腐とセロリの和風トマト煮 ▲ 青しそ漬 ▲ ほうれん草と油揚げのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 540 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.4g	白身フライ(タルタルソース) ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ 合鴨スモーク ▲ ロールキャベツ ▲ さばおぼろ ▲ なます ▲ ごはん [エネルギー] 577 kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.4g	
30 (水)	豚肉とがんもの含め煮 ▲ まぐろ煮 ▲ チンゲン菜と人参のお浸し ▲ 五目揚げ豆腐 ▲ 昆布ちりめん ▲ 蒸し鶏サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 531 kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g	若鶏のカレー焼き 付)キャベツと人参の炒め ▲ 大豆の甘煮 ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ 白菜漬 ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 528 kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.6g	

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

しあわせ

幸たんぱく食

の おすすめポイント

123

おかしな子ちゃん

鶏肉

魚

豆腐

卵

☒ 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

普通食

幸たんぱく食

健康ポリニウム食

1 週目

健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
1 (火)	若鶏から揚げ メンチカツ ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 桜でんぶ ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 729 kcal [たんぱく質] 24.3 g [食塩相当量] 3.1 g	さば味噌煮 付) 人参煮 ◆ 大根サラダ ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ ザーサイ炒め ◆ 豚ももチャーシュー ◆ ごはん [エネルギー] 828 kcal [たんぱく質] 30.5 g [食塩相当量] 2.5 g
2 (水)	あじみりん焼き 付) 花形人参 ◆ ささげのお浸し ◆ とりごぼう ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ しば漬け ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 558 kcal [たんぱく質] 24.7 g [食塩相当量] 2.4 g	豚大根 ◆ ニラ入り玉子 ◆ チキンボールトマトソース ◆ カリフラワーと海老のサラダ ◆ 広島菜漬け ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 704 kcal [たんぱく質] 28.7 g [食塩相当量] 2.9 g
3 (木)	鶏肉としろ菜の旨煮 ◆ ごぼうサラダ ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ 豆乳入りしつとりうの花 ◆ しょうがの甘辛煮 ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 662 kcal [たんぱく質] 26.5 g [食塩相当量] 2.9 g	サーモンフライ(タルタルソース) チキンカツ ◆ ポテトとウィンナー ◆ 切干大根煮 ◆ 塩えんどう豆 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん [エネルギー] 751 kcal [たんぱく質] 25.4 g [食塩相当量] 2.2 g
4 (金)	さわら塩焼 付) れんこんの甘酢漬け ◆ 豆サラダ ◆ 春雨の彩り炒め ◆ ひじき煮 ◆ 赤ずいきの酢の物 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 613 kcal [たんぱく質] 25.9 g [食塩相当量] 2.2 g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ マカロニのクリーム煮 ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 685 kcal [たんぱく質] 26.9 g [食塩相当量] 3.6 g
5 (土)	厚揚げと豚肉の中華仕立て ◆ 蒸し鶏胡麻和え ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ しそ昆布 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 632 kcal [たんぱく質] 22.9 g [食塩相当量] 2.7 g	いわし山椒煮 付) 味付いんげん ◆ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ◆ 豆ひじき ◆ あみ佃煮 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 660 kcal [たんぱく質] 27.2 g [食塩相当量] 2.0 g
6 (日)	ヒレカツ ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ 畑のお肉の旨煮 ◆ 香草パスタ ◆ キャロットラペ ◆ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ ごはん [エネルギー] 701 kcal [たんぱく質] 20.9 g [食塩相当量] 2.3 g	鶏肉の二色巻き ◆ ザーサイの塩レモン風味 ◆ 野菜と木耳の彩り炒め ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ さばおぼろ ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 629 kcal [たんぱく質] 20.8 g [食塩相当量] 2.3 g

2 週目

健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
7 (月)	ネギ塩豚ロース焼き ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ 蒸し鶏サラダ ◆ 白菜漬け ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 643 kcal [たんぱく質] 25.5 g [食塩相当量] 2.7 g	ぶりの揚げ煮 付) 花形人参 ◆ キャベツの洋風煮 ◆ スクランブルエッグ(人参) ★鳴門産細切りわかめ煮 ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 806 kcal [たんぱく質] 28.2 g [食塩相当量] 1.8 g
8 (火)	ホッケ塩焼 付) 花車かまぼこ ◆ 小松菜のお浸し ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ さつまいもの甘煮 ◆ しば漬け ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 567 kcal [たんぱく質] 24.4 g [食塩相当量] 2.8 g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ 鶏肉と春雨の中華和え ◆ 野菜しんじょう ◆ 広島菜漬け ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 621 kcal [たんぱく質] 24.0 g [食塩相当量] 2.8 g
9 (水)	鶏肉と蓮根のチリソース ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ 胡瓜漬け ◆ 切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ ごはん [エネルギー] 645 kcal [たんぱく質] 25.4 g [食塩相当量] 2.5 g	さば煮付け 付) 人参煮 ◆ 豚肉とポテトのカレーソース ◆ 焼きそば ◆ 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] 819 kcal [たんぱく質] 29.0 g [食塩相当量] 2.7 g
10 (木)	銀ひらす照焼き 付) 花形人参 ◆ ザーサイ炒め ◆ 大根サラダ ◆ ミートボール(オニオンソース) ◆ 高菜しょうゆ漬 ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 598 kcal [たんぱく質] 23.9 g [食塩相当量] 1.9 g	豚肉と木耳の中華旨煮 ◆ ささげのお浸し ◆ たこ入り豆腐しんじょう ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 鶏そぼろ ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 635 kcal [たんぱく質] 26.1 g [食塩相当量] 2.7 g
11 (金)	デミグラスソースハンバーグ 付) ペペロンチーノ ◆ ポテトとウィンナー ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ 塩えんどう豆 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 670 kcal [たんぱく質] 21.3 g [食塩相当量] 3.1 g	気仙沼産カツオカツ 若鶏から揚げ ◆ がんもと野菜の含め煮 ◆ ほうれん草と油揚げのお浸し ◆ 昆布ちりめん ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 703 kcal [たんぱく質] 24.6 g [食塩相当量] 2.8 g
12 (土)	麻婆豆腐 ◆ 花野菜のポトフ ◆ 鶏さつま揚げ ◆ 切干大根煮 ◆ 豚肉のしぐれ煮 ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 595 kcal [たんぱく質] 23.5 g [食塩相当量] 2.6 g	チキンと野菜のガーリック風味 ◆ 高菜ナムル ◆ ラタトゥイユ ◆ 香草パスタ ◆ おかか生姜 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 638 kcal [たんぱく質] 24.8 g [食塩相当量] 2.4 g
13 (日)	豚肉の葱塩ソース ◆ かにかま入り玉子 ★真狩村産人参のコロッケ ◆ 豆ひじき ◆ 広島菜漬け ◆ 合鴨スモーク ◆ ごはん [エネルギー] 725 kcal [たんぱく質] 26.1 g [食塩相当量] 2.5 g	メバル煮付け 付) 味付いんげん ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ 蓮根そぼろ ◆ しば漬け ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 529 kcal [たんぱく質] 22.4 g [食塩相当量] 2.5 g

3週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
14 (月)	いわし紀州煮 付)人参煮 ◆ 野菜と木耳の彩り炒め ◆ ちくわの炒り煮 ◆ 刻みたくあん ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 569kcal [たんぱく質] 24.2g [食塩相当量] 2.7g	豚肉ときのこの生姜醤油炒め ◆ マカロニサラダ ◆ 豆腐と野菜のそぼろあん ◆ ささげの胡麻和え ◆ くるみ味噌 ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 2.8g
15 (火)	鶏肉と野菜の中華旨煮 ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆ 小松菜の和え物 ◆ さばおぼろ ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 608kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 2.4g	にしんみぞれ煮 付)花形人参 ◆ 畑のお肉の旨煮 ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ あみ佃煮 ◆ 一口照り焼きチキン ◆ ごはん [エネルギー] 668kcal [たんぱく質] 28.2g [食塩相当量] 2.7g
16 (水)	いかフライ 牛すき焼き風コロッケ ◆ キャベツの洋風煮 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ しょうがの甘辛煮 ◆ 片口いわし浅炊き ◆ ごはん [エネルギー] 800kcal [たんぱく質] 25.0g [食塩相当量] 2.8g	鶏つくね焼き(金平入り) ◆ ポテトサラダ ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ ニラ入り玉子 ◆ そら豆 ◆ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ ごはん [エネルギー] 643kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 3.6g
17 (木)	だしから揚げ(タルタルソース) ◆ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ 春雨と野菜のそぼろ炒め ◆ ひじき煮 ◆ 胡瓜漬け ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.6g	あじ塩焼き 付)味噌いんげん ★蒸し鶏の柚子風味 ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 白菜漬け ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 26.0g [食塩相当量] 1.8g
18 (金)	ぶり照焼 付)花形人参 ◆ おくらのおかか和え ◆ チキンボールトマトソース ◆ 焼きそば ◆ しば漬け ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 781kcal [たんぱく質] 29.4g [食塩相当量] 2.6g	麻婆茄子 ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ たこ入り豆腐しんじょう ◆ なます ◆ ザーサイ炒め ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 579kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.5g
19 (土)	豚肉の生姜風味 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ がんもと野菜の含め煮 ◆ つくねの甘酢あん ◆ 桜でんぶ ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 621kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 2.8g	★シイラフライ 大葉香るささみカツ ◆ 大根サラダ ◆ おかず豆 ◆ 畑のお肉しぐれ煮 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 801kcal [たんぱく質] 27.5g [食塩相当量] 2.7g
20 (日)	さば味噌煮 付)人参煮 ◆ ロールキャベツ ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ しそ昆布 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 796kcal [たんぱく質] 31.4g [食塩相当量] 2.5g	若鶏の塩焼き 付)ナポリタン ◆ 花野菜のポトフ ◆ やわらか肉しゅうまい ◆ 刻みたくあん ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 657kcal [たんぱく質] 27.9g [食塩相当量] 2.2g

4週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
21 (月・祝)	天ぷら盛り合わせ (海老・かぼちゃ・いんげん) ◆ 合鴨スモーク ◆ 赤魚幽庵焼き ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ さつま揚げと野菜の煮物 ★胡瓜とアカモクの酢の物 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 774kcal [たんぱく質] 25.0g [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 ◆ 春雨チャブチェ ◆ ポテトとウインナー ◆ 豆サラダ ◆ 鶏そぼろ ◆ 切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ ごはん [エネルギー] 680kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.7g
22 (火・祝)	カツオの煮付け 付)味噌いんげん ◆ さつま芋煮 ◆ 豆腐と野菜のそぼろあん ◆ 香草パスタ ◆ 木耳生姜 ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 582kcal [たんぱく質] 26.3g [食塩相当量] 2.4g	豚肉のトマトソース ◆ 豆ひじき ◆ 鶏さつま揚げ ◆ スクランブルエッグ(人参) ◆ ちりめんじゃこの山椒風味 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 680kcal [たんぱく質] 25.3g [食塩相当量] 1.9g
23 (水・祝)	麻婆春雨 ◆ うずら豆 ◆ 大葉入り豆腐団子 ◆ カリフラワーと海老のサラダ ◆ 広島菜漬け ◆ ささみの梅肉和え ◆ ごはん [エネルギー] 747kcal [たんぱく質] 29.2g [食塩相当量] 3.0g	メバル塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ ちくわの炒り煮 ◆ 豚肉の南蛮風 ◆ 切干大根煮 ◆ おかか生姜 ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 29.5g [食塩相当量] 2.1g
24 (木)	にしん甘辛煮 付)人参煮 ◆ 畑のお肉の旨煮 ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ★ゆず白菜 ◆ 五目厚焼き玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 668kcal [たんぱく質] 27.3g [食塩相当量] 2.5g	ヒレカツ ◆ おくらの胡麻和え ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ そら豆 ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ ごはん [エネルギー] 686kcal [たんぱく質] 22.9g [食塩相当量] 2.4g
25 (金)	豚肉と野菜のガーリック風味 ◆ 小松菜の和え物 ◆ ラタトゥイユ ◆ マカロニサラダ ★おかか昆布 ◆ 一口照り焼きチキン ◆ ごはん [エネルギー] 649kcal [たんぱく質] 24.1g [食塩相当量] 2.8g	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)ペペロンチーノ ◆ キャベツのマリネ ◆ 野菜と木耳の彩り炒め ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ くるみ味噌 ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 718kcal [たんぱく質] 24.2g [食塩相当量] 2.9g
26 (土)	さば煮付け 付)花形人参 ◆ 鶏肉と春雨の中華和え ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 胡瓜漬け ◆ 小豆煮 ◆ ごはん [エネルギー] 756kcal [たんぱく質] 27.1g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉とインゲンのオイスター風 ◆ かにかま入り玉子 ◆ キャベツの洋風煮 ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ しょうがの甘辛煮 ◆ 豚ももチャーシュー ◆ ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 2.7g
27 (日)	鶏ごぼうフライ えびカツ ◆ あおさ入り玉子焼き ◆ ささげの胡麻和え ◆ 桜でんぶ ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 788kcal [たんぱく質] 28.5g [食塩相当量] 2.6g	いわしかつお節煮 付)人参煮 ◆ チキンボールトマトソース ◆ おかず豆 ◆ ザーサイ炒め ◆ 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ ごはん [エネルギー] 684kcal [たんぱく質] 29.7g [食塩相当量] 2.5g

	昼 食	夕 食
28 (月)	あじ西京焼き  付)れんこんの甘酢漬け ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆かぶの湯葉あんかけ ◆やわらか肉しゅうまい ◆はりはり漬 ◆小松菜とちくわの煮浸し ◆ごはん [エネルギー] 582 kcal [たんぱく質] 29.1g [食塩相当量] 2.0g	厚揚げの塩そばろあん  ★蒸し鶏の柚子風味 ◆たこ入り豆腐しんじょう ◆ニラ入り玉子 ◆豚肉のしぐれ煮 ◆ごぼうサラダ ◆ごはん [エネルギー] 583 kcal [たんぱく質] 23.2g [食塩相当量] 2.2g
29 (火)	つくね(くわい入り)  ◆豆乳入りしっとりうの花 ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆ほうれん草と油揚げのお浸し ◆青しそ漬け ◆黒豆 ◆ごはん [エネルギー] 693 kcal [たんぱく質] 24.1g [食塩相当量] 3.3g	白身フライ(タルタルソース)いかフライ  ◆茄子と挽肉の味噌炒め ◆なます ◆さばおぼろ ◆合鴨スモーク ◆ごはん [エネルギー] 879 kcal [たんぱく質] 28.0g [食塩相当量] 2.6g
30 (水)	豚肉とがんもの含め煮  ◆蓮根そばろ ◆五目揚げ豆腐 ◆蒸し鶏サラダ ◆昆布ちりめん ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 615 kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 2.6g	若鶏のカレー焼き  付)キャベツと人参の炒め ◆ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆香草パスタ ◆白菜漬け ◆大豆の甘煮 ◆ごはん [エネルギー] 710 kcal [たんぱく質] 30.2g [食塩相当量] 2.3g

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

※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。

25 ※「★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。

昭和浪漫俱樂部

読者の方々から寄せられた素敵な作品・お便りをご紹介します！



宮崎県都城市 永田喜美さん



千葉県市原市 牧山ハナ子さん



東京都西東京市 吉田昇さん



大阪府大阪市 今福りつ子さん



郡山店 うさぎさん



豊田店 HFさん



栃木県栃木市 うさぴょんさん

沖縄に行くのが夢で、ハイビスカスの花をイメージして描いてみました。「食べることは 生きること」。各地域の食材を使ったおいしいお弁当を毎週、楽しみにしています。最近、右手を痛めてしまいハビリを兼ねてちぎり絵を始めました。



龍ヶ崎店 阿部千賀子さん

おいしいごはん楽しい会報誌あははのおかげ様で元気な日々を過ごしております。ありがとうございます。自己流のちぎり絵をやってみました。しばらく飾っていた物でそろそろ処分しようと思いましたが、もし採用していただければ幸いです。よろしくお願いいたします。



愛知県名古屋市 飯田邦夫さん

少しアレンジしてみました。



かなざわ店 大橋啓修さん



川越店 佐藤利夫さん

いつもありがとうございます。美しい線画を見ると着色してみたくなり、応募させていただいております。一生懸命着色してみました。これからも、よろしくお願いいたします。



豊田店 中村景子さん

自由な世界。



豊田店 山口千恵子さん

バランス良く量的にもちょうどいいので安心していただいております。いつもありがとうございます。



茨城県東茨城郡 さくらさん

初めてシールアートをしました。84才です。楽しく時間をすごさせていただきました。



水戸店 ショコラさん

魚2匹を中心にデザインした。カラフルで楽しい海の世界のワクワク感を表現した。



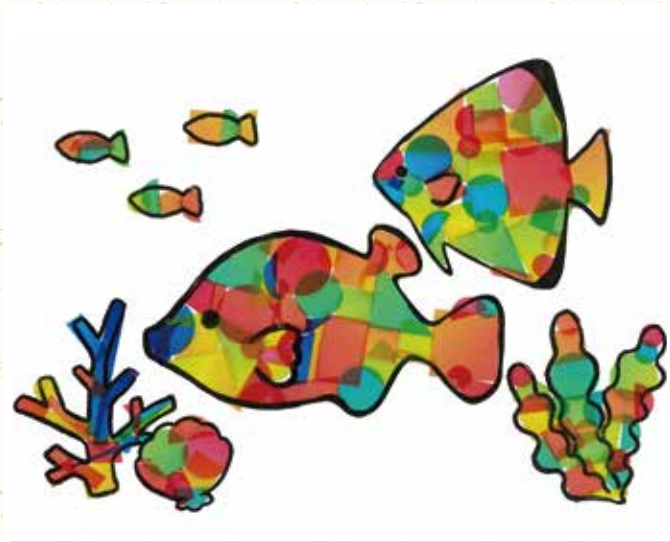
水戸店 大金昭五郎さん

93才のひまつぶしですので笑わないでください。



豊田店 詩ちゃんさん

いつもお弁当おいしいです！

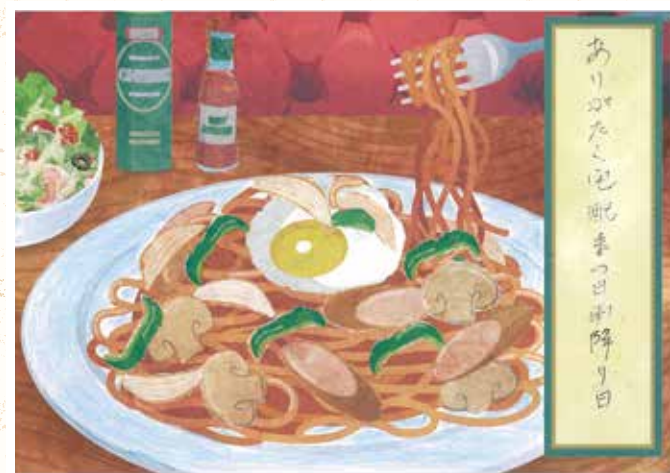


郡山店 ミルクさん

この貼り絵、とても楽しかったです。



浜松北店 田畑ひさ子さん



相模原店 船橋まち子さん

季節感あふれるお弁当を完食しています。ありがとうございます。貼るだけで手軽にスタンドグラスの雰囲気そのままだに楽しめました。



岐阜県多治見市 中垣政和さん

角館は、妻と旅行したなつかしい所です。現在生活してみえます武家屋敷に入り込み見学させていただきました。そんな事を思い浮かべながら色をのせさせていただきました。ありがとうございました。



東京都墨田区 徳田 良子さん

「昭和浪漫倶楽部」は、個性あふれる作品で楽しくなってきましたね。今回は神さまを描いてみました。日本は神さまがたくさんいてくださり、良い国だと思います。日本人で良かった。そして宅配クック123のお弁当で良かった。老後ぼーっとしている時間が次は何を…と考えたり、ぬりえ、貼り絵、スケッチと、何かを考えたり…で、痛い事も忘れて…時間が楽しく過ぎてゆきます。ありがとうございます。感謝しております。ますます「昭和浪漫倶楽部」が、楽しい作品で満ち溢れ、豊かな心が広がってゆきますように。ご馳走の日のお食事は、とっても楽しみです。美味しいです。ありがとうございます。本当に宅配クック123で良かったと、神に感謝です。



宗像店 石王丸和香さん



宗像店 とくちゃんさん



豊田店 田代尋子さん

いつもありがとうございます。



水戸店 鹿島和廣さん



宗像店 チーちゃんさん



宗像店 他力崇子さん



郡山店 熊谷操さん



郡山店 ネコのカイヌシさん



郡山店 江藤文生さん

俳句・川柳・短歌

春たけて
鳴くうぐいすや
沢の音

静岡県浜松市
南沢敬子さん

宅配で
父に供へる
鰻飯

愛知県西尾市
富田真弓さん

別れても
まぶたに残る
未練花

兵庫県たつの市
嘉多義昭さん

今日はこうして書くのが楽しみです。

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

03-6745-9474

◆ 郵送の場合

〒104-0028 東京都中央区八重洲2-2-1

東京ミッドタウン八重洲 八重洲セントラルタワー7階 ワークスタイリング内

◆ 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

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。※ご応募いただく作品は、シニアライフクリエイトが配布・提供したぬりえ・貼り絵・スケッチなどの作品素材を使用して制作されたもの、または応募者ご本人さまのオリジナルの作品に限ります。市販の書籍・雑誌・インターネット等の素材を使用した作品は、著作権保護のため掲載できません。

〈個人情報の取り扱いについて〉

応募作品にかかる著作権は、応募者に帰属するものとします。ただし、応募が完了したときをもって応募者は弊社に対し、応募作品を媒体、期間、配布地域または配布方法等何ら制限なく利用(複製、翻訳、翻案、改編または公衆送信する権利および第三者にこれらの権利を利用される権利を含みます)する権利を非独占的に無償で許諾するものとし、また、弊社に対し著作権者人格権を行使しないものとします。

クロスワード パズル

vol. 46

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

まだ使えるものを譲ってもらうこと



🔍 のカギ

- 1 食べるときにパキッと。洗ってまた使うことも
- 2 ニシガハチとかハッパロクジュウシとか
- 3 空腹だとできないらしい
- 4 読み終わったあとは捨てずに野菜をくるんだり、ぬらして窓拭きに使ったり
- 5 太鼓を叩くときに使います
- 8 アサリなどの——の殻はくだいて肥料に
- 10 ソープ。小さくなったらネットに入れて最後まで使い切ったものです
- 11 あのひととは——がいの
- 12 長篠の戦いなどでも活躍した歩兵
- 13 ツマの相方
- 14 ネギはこれで売られていることも多いですね
- 15 炊事洗濯掃除などなど。昔は今より大変でした

答え



先月号の答え クイズバングミ



- 1 太陽は恒星、地球は——
- 2 桃太郎のおじいさんは山に刈りに行きました
- 3 ——地大——着
- 4 ボクシングで相手に組みつきます
- 5 ——の骨が折れたら自分で修理もしました
- 6 猫背にならないよう——には気をつけてるの
- 7 南アフリカの略称
- 8 山より低い
- 9 植物製の刀
- 10 百万石といえ
- 11 次はあなたの——ですよ
- 12 米の——は捨てずに食器洗いに使ったり、植木にやったり

🔍 タテ のカギ

◆ 宅配クック123 特別企画 ◆

感謝を込めて伊賀米 プレゼントアンケート

伊賀米処 富永米穀店から
特選米をプレゼント！

富永米穀店
HPはこちら



日頃のご愛顧への感謝を込めて、アンケートキャンペーンを実施します。
アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で100名様に、「三重・伊賀産 お米ギフトセット(各3合)」をプレゼント！伊賀盆地の豊かな自然と澄んだ水に育まれた伊賀米は、昼夜の寒暖差が大きい気候の中で育つため、甘みと粘りがあり、ふっくらとした食感が特長です。毎日の食卓でおいしく味わえる、三重県自慢のお米をぜひお楽しみください。



アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で100名様に
三重・伊賀産 お米ギフトセット(各3合)をプレゼント！
伊賀米コシヒカリ、結びの神の2種の食べ比べセット

2026年
10月15日(木)
消印有効

ハガキの表面に貼り
宛先ラベル/送り主ラベルとしてご利用ください

ハガキの裏面に貼り
アンケート用紙としてご利用ください

〒140-0012
東京都品川区勝島1-6-22
ウィラ大井6F
株式会社シニアライフクリエイト
「あはは」アンケート係

ご住所	〒		都道 府県	市区 郡
お名前				

アンケート用紙

性別	男性・女性	年齢	歳
----	-------	----	---

① 宅配クック123のお弁当で、一番好きなおかずは何ですか？

--

② お弁当と一緒に届けてほしい商品やサービスがあれば教えてください。

--

③ 会報誌「あはは」で取り上げてほしい記事や企画はありますか？また、「こんなノベルティがあったら嬉しい」というご希望(ぬりえ・ちぎり絵など)がありましたら、ぜひお聞かせください。

--



皆さまからいただいたご意見・
ご感想は、今後の商品やサービスの
向上に役立ててまいります。ぜひお気軽に
アンケートへご参加ください。