

抽選で毎月200名様に

オリジナル!

簡単ちぎり絵キット プレゼント!

柿パーツと小物パーツを置いて紙面を彩りましょう。

今月は
柿

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(21×14.8cm)



▲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

2022年
9月30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。(2022年10月中旬発送予定)

●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

2022年9月

vol.101

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 TEL06-6445-8898

新装刊

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2022

9

vol.101

特集

大都会の真ん中で 人との交流を創出する品川店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

「ご利用者様、おひとりおひとりの温かいお声に日々、支えられております」

生の声アンケート

宅配クック123の本部ではご利用者様の声をお聞きしたいという思いから、「全国お客様生の声アンケート」という新たな取り組みが実施され、たくさんの声が届けられました。届いた声を読ませていただくと、感謝の言葉やお褒めの言葉、嬉しかったエピソードなどを書いてくださる方が多くいらっしゃり、ご利用者様ご本人やご家族の方が書いてくださったその文字から想いが伝わってきて、感動しました。こうした言葉をいただくと私たち配食事業者は皆さまの声によって報われ、存在意義

を感じさせていただき、支えられている事業のように感じます。今回のアンケートの取り組みは、



人の所作に例えるなら、ご利用者様の想いに耳を澄ませることだと考えています。全国10万人以上のご利用者様の想いを直接聞くのは難しいですが、これからは頻度や質問の内容を変えて定期的に耳を澄ませられればと思います。

初心に戻って



何度か本誌でもお話していますが、宅配クック123の「123」は「向こう三軒両隣」を意味します。生活の基盤が整っていると思われがちな都市部でも、1人暮らしのご高齢者が増加し、近隣住人との希薄な関係性による引きこも



りや社会参加率の低さなどの問題を多々抱えています。また、地方では近隣の方との関係が希薄というよりも、近隣の方自体が年々減り続けています。都市部でも地方でも、今では足りなくなった「向こう三軒両隣」の役割を、配食事業者として必要な限り担っていきよう邁進してまいります。

敬老の日のノベルティ

毎年敬老の日はご利用者様に向けてノベルティをお配りしていますが、今年はペーパークラフトをご用意しました。そして、テーマは「夢の弁当」です。宅配クック123のお食事は普段の食卓に並ぶような家庭料理を意

識していますが、好きな食べ物や思い出の食べ物など、お弁当に入っていたら嬉しいものはたくさんあるのではないのでしょうか。限られたパーツの中からではありますが、皆様が食べたい「夢の弁当」を作成していただき、お写真などでお見せいただけたらと思います。そして、作成する中で、家族と公園や運動会で食べたお弁当を思い出したり、お子様向けの雑誌の付録と一緒に作ったことなどを懐かしんだりしながら作ってもらえたら嬉しいですね。



店舗編

東京都
品川店

宅配クックワン・ツー・スリー

全国のお店めぐり

大都会の真ん中で 人との交流を創出する品川店

品川店は、文字通り東京都の南部にある品川区に位置しています。総人口約41万人(2022年6月現在)という大都市で、中でもその昔、農村地域であったといわれる西大井駅の近く、公園や神社が町のいたるところにある静かな住宅街にあります。



品川店の特徴

品川店は「株式会社ケアメイト」が運営。ケアメイト様が掲げるビジョンは「ずっと、我が家で。明日も、この街で。」住み慣れた街で、色々なつながりのあるこの地域です。ずっと暮らしていきたいという方々の想いを実現するために、ケアサービスや子ども食堂など多様な世代が「つながる」「生き生き」と生きる日常生活を提供されておられます。創業は1958年。戦争により空襲をうけ焼野原になった中、創業者の板井シズ江さんが看護師免許をいかして家政婦紹介事業を開業されたところから60年以上「暮らしや生活を支える」という事業の根幹を守られ今日まで受け継がれてきています。

品川店は2017年7月から配食サービスを開始。品川区の事業「支え愛・ほっとステーション」の地域支援員さんを中心に地域の方が集まり交流できる場として、店舗内にあるフリースペース(けめともミートプレイス)を提供しています。フリースペースは地域活性のイベントやシニアフィットネスの場としても利用されています。



お弁当の配達 人をつなげてあたたかく包む

東京都 品川店

お弁当の配達では、それまで男性がバイクでの配達をされていたそうですが、最近、女性スタッフを採用され配達業務をご担当。これまでもお客様との会話はあったそうですが、その方のキャラクターもあり「話しやすい」「ちょっとしたことでも相談しやすい」という声がより多くなってきたとのこと。例えば昼の配達時、夜の配達までに「カラダを動かしてくださいね」など宿題を出していらっしゃるなど、素敵な会話をされています。

配達を休止されている方には封書で定期的にお便りを出されているそうです。きっかけはスタッフが「あの方、最近はお元気されているのだろうか?」という気づきから。お便りを出したところ、配達を再開される方、ご本人やご家族から「気遣ってくださってありがとうございます。」といった返信



が届くなど素敵な交流が続いているそうです。さらに最近「認定栄養ケア・ステーションけめとも」を開業。管理栄養士が在籍され、体調に合わせて宅配クックワン・ツー・スリーのコース選びをお手伝いする他、家での調理の仕方やお弁当のようにお肉を柔らかくするにはどうすればいい?糖尿病の場合、朝食はどのくらい食べればよい?」など様々な相談に対応されているそう。あたたかく街を包みこんでいく、そんな事業を展開されています。



夏の木漏れ日が美しい季節となりました。
ご入院されたとお伺いし、大変心配しております。その後、お身体の具合はいかがでしょう。ご全快を祈念し心よりお見舞い申し上げます。ひとまずはご健康を第一にして、どうかご自愛ください。また弊社と私共とご縁がありまして幸いです。
宅配クック123 品川店一同

地元の老舗店をご案内

はやし製麺所



中華麺の製麺所として品川の地で創業70年。最高級の中華麺を丁寧に製造されています。ラーメン店にオリジナル中華麺を卸すほか、自宅で楽しめるように麺とスープがセットされた商品も販売されています。

住所 〒142-0043
東京都品川区二葉1-15-14-101

WEB <https://hayashi-seimen.storeinfo.jp>

営業時間 月～金14時～16時/土:14時～17時(日曜定休日)
※営業時間は変更される場合があります。

東京都心に位置する 「品川」は江戸時代からの 歴史が残る住みやすい街

江戸時代、東海道第一の宿場「品川宿」として栄えた品川。現在品川区内は5つの地区に大きく分けられ、それぞれに特徴があります。品川地区は品川駅周辺や商業地などの「新しさ」の魅力と、旧東海道の街並みや寺社仏閣などの「歴史」の魅力を併せ持っています。大崎地区は新宿・渋谷・臨海という他の副都心と鉄道でつながり、職・住・遊・学の拠点になっています。大井地区は商業施設やホテル、高層マンションなどが立ち、区を中心拠点になっている地区です。荏原地区は商店街や多くの住宅が立ち並び、どの世代も暮らしやすく安全・安心なまちづくりが進んでいます。八潮地区は、計画的に造られた大規模団地があり、団地内には、保育園や学校、高齢者や障害者のための施設も準備されています。このように地区によって特色が異なり、「住む場所」「出かける場所」としての魅力が溢れています。



都内屈指の桜の名所

目黒川の桜といえば全国でも有名な桜の名所ですが、品川橋から目黒川の上流に向かって歩くと、長い桜並木を楽しむことができます。桜の季節にはクルーズ船を毎日3~4便出すほど人気のスポットです。他にも、「かむろ坂」は全長約480メートルの桜並木で、品川百景にも選ばれています。



450種の生き物に出会える 「しながわ水族館」

1991年に開業した水族館で、オープンの際はトンネル水槽で一躍脚光を浴びました。ペンギンやアシカのショーだけではなく、環境学習の展示にも力を入れています。

東京七福神として大黒天を祀っている 「品川神社」

都内にパワースポットと呼ばれる場所は数々ありますが、品川神社は「起死回生」や「一発逆転」などで語られることが多い神社です。境内には一粒万倍のご神水もあり、金運アップのご利益もあると言われています。



全長約1.3kmの商店街 「戸越銀座」

戸越銀座は約400店が軒を連ねる東京で最も長い商店街です。また、全国で300以上あるといわれる「〇〇銀座」という地名の元祖だといわれています。

東京シティ競馬の愛称で親しまれる 「大井競馬場」

東京都内の老舗人気競馬場で、競馬好きたちの聖地になっています。時期によってはイルミネーションやグルメイベントなどを楽しむことができ、多くの人が訪れています。



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！

7月号のおたより募集 食欲の秋になったら食べたいもの

食欲の秋になったら食べたいものは、青魚の中でもトップクラスのさんまです。主人が北海道根室市の出身でそのおかげで私は、おいしいさんまをいただくことができます。大根おろしをそえて横にかぼすを置き、今年の秋もさんまをいただくことができるのが幸せです。



神奈川県鎌倉市 立花悠子さん

すぐ頭にうかぶのは、カボチャ、トーキビイモ(皮をハチマキにむいてある)おやつにはトマト、学校からお腹をすかし帰ってくると薪ストーブの上に、大鍋で煮てあり親は畑に行き夕方まで帰って来ないので兄弟で分けあい食べたものです。両親も亡くなり私たちが親の年齢を越し、今では季節感もなく食べたいものが年中あふれ、色とりどりのおかずが入ったおいしいお弁当も宅配され、なんて幸せな時代なのかとつくづく思っています。両親にも食べさせて楽をさせてあげたかった。きっと喜んでくれたと思っています。

北海道函館市 金成恵美子さん

俳句・川柳・短歌

あさがおの
爽やかな青は
すずしそら

千葉市原市
上野敬子さん

どこよいか
宅配クック
味で決め

福岡県筑紫野市
矢野隆生さん

ワン・ツー・スリー
ホーラ配達
知らすべし

大阪府大阪市
西脇久さん



豊橋店 河村ともさん



前橋中央店 根岸成子さん



京都府舞鶴市 荻野慶一郎さん



鶴岡店 小林かほるさん

お詫びと訂正 あはは8月号の昭和浪漫倶楽部においてお名前に、以下の誤りがございました。謹んでお詫び申し上げます、ここに訂正いたします。
(誤)鶴岡店 小林かほさん → (正)鶴岡店 小林かほるさん



豊島文京店 池田京子さん



川西店 宮原シゲ子さん



鹿児島県霧島市 中村ツル工さん

日々の暮らしの中で「ぬりえ」が楽しみになっています。



岡山県倉敷市 山本亨さん



静岡県浜松市 藤村康雄さん



東京都墨田区 大野一男さん



川崎さつき橋店 柿崎フキ子さん

初めてのちぎり絵、写真もボケてしまってすみません。こんなに嬉しいキット、ありがとうございました。また挑戦させてください。



ふたば茂原店 加藤綾さん



北総店 鈴木千代子さん



豊橋店 河村美房さん

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申し上げます。

〈個人情報取り扱いについて〉
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。

今月のおたより募集

テーマ 夏の思い出

皆さまの夏の思い出を教えてください。
子どもの頃、子育ての思い出などお便りをお待ちしております。

締切：9月15日必着 11月号に掲載予定です

ご馳走の日のお食事

19日



青森県産ホタテと野菜のかき揚げと金目鯛の天ぷら弁当



9月のご馳走の日のお食事は、人気の高い天ぷらの盛り合わせをご用意いたしました。青森県産のホタテと野菜を合わせたかき揚げと、しっとりキメの細かい身質の金目鯛の天ぷらを盛り合わせました。金目鯛の赤い皮目は華やかに彩りを添えます。かつお出汁を効かせたつゆをかけてお召し上がりください。

[エネルギー]593kcal [たんぱく質]16.2g [食塩相当量]2.2g



高野豆腐の含め煮

高野豆腐に和風だしをしっかりと含ませた煮物です。人参、椎茸を加え、食感と彩りにアクセントをつけました。



小松菜の和え物

食べやすい大きさにカットし、やわらかく仕上げた小松菜を、シンプルな和え物にしました。

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。



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。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。

★【地産外商】
高知県産のそうだがつお節を使用



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。

★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用

こだわり食材を使ったお弁当のおかずをご紹介します

献立ピックアップ

19日

青森県産ホタテと野菜のかき揚げと金目鯛の天ぷら弁当

天ぷらの発祥はポルトガル



天ぷらは室町時代に、鉄砲の伝来とともに南蛮料理としてポルトガルから伝わったと言われています。その頃の日本では油は大変貴重なもので、大量の油を使用する天ぷらは高級品でしたが、江戸時代には油の生産量が増え、天ぷらは「庶民の味」として徐々に広まり、立ち食い屋台では串に刺した天ぷらが売られていたそうです。その後専門店や料亭が登場し、高級料理としても確立していきました。それまで江戸の料理だった天ぷらですが、関東大震災で職を失った職人が日本各地に移り住み、全国に広がりました。



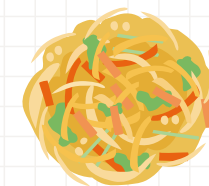
地域によって異なる 関東風と関西風の違い



天ぷらには関東風と関西風があることをご存じでしょうか。関東風の天ぷらは、卵と小麦粉を水で溶いた衣をつけてゴマ油で揚げたもの、関西風の天ぷらは卵を使わずに小麦粉だけをつけてサラダ油で揚げたものと言われています。関東風は主に魚を天ぷらにしていたため、魚の臭みをとるためにゴマ油を使用しダシの効いたつゆにつけて食べるようになったそうです。一方関西風は主に野菜を天ぷらにしていたため、野菜の味を生かすためにサラダ油で揚げ塩をつけて食べるようになったそうです。

青森県産ホタテと野菜のかき揚げと金目鯛の天ぷら

お祝い事やハレの日の料理として親しまれている天ぷらですが、かき揚げも天ぷらの一種です。天ぷらは食材をひとつずつ衣につけて油で揚げた料理で、かき揚げは小さく切った具材を混ぜ合わせて衣でまとめたものを油で揚げた料理です。



北海道と青森が国内漁獲量のほとんどを占めるホタテ

今回は全国でもトップクラスの生産量を誇る青森県産のホタテをかき揚げに使用しました。ホタテは高たんぱく質・低脂質で、ビタミンB群や、リン・カリウムなどのミネラルも多く、栄養豊富な食材です。特に貝柱はたんぱく質が豊富で、その量は肉や魚にも匹敵するほど含まれています。かき揚げはホタテと葱を合わせて、どちらも素材の味を楽しめるようにカットサイズにこだわりました。赤い皮目が華やかな金目鯛の天ぷらと合わせて、「敬老の日」のお食事をお楽しみください。





9

2022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
8月 29 	30 	31
5 ☀️ いわしかつお節煮 🌙 豚肉のみぞれがけ	6 ☀️ 若鶏の味噌焼き 🌙 カレイの唐揚げ	7 ☀️ メバル塩焼き 🌙 金平入り鶏つくね
12 ☀️ デミグラスソースハンバーグ 🌙 あじ塩焼き	13 ☀️ 白糸だら煮付 🌙 麻婆豆腐	14 ☀️ 鶏肉のみぞれ煮 🌙 さば味噌煮
19 ☀️ 青森県産ホタテと野菜のかき揚げと金目鯛の天ぷら 🌙 若鶏の塩焼き	20 ☀️ ふんわり豆腐ハンバーグ 🌙 マスの漬け焼き	21 ☀️ あじ西京焼き 🌙 豚すき煮
26 ☀️ 豚肉の黒胡椒焼き 🌙 ぶりの揚げ煮	27 ☀️ ホキ西京焼き 🌙 鶏肉のトマト煮	28 ☀️ 麻婆茄子 🌙 いかフライ

木	金	土	日
1 ☀️ さば煮付け 🌙 豚肉とがんもの含め煮	2 ☀️ ハッシュドビーフ 🌙 ぶり大根	3 ☀️ サーモンバーグ 🌙 鶏肉ねぎ塩ダレ	4 ☀️ 厚揚げとそぼろの彩り炒め 🌙 白糸だらの照焼き
8 ☀️ 牛肉と玉ねぎのすき煮 🌙 さわら西京焼き	9 ☀️ 銀ひらす照焼き 🌙 ふんわりカニ玉	10 ☀️ 豚肉と筍の旨煮 🌙 ホッケみりん焼き	11 ☀️ えびカツ 🌙 鶏肉のチーズクリームソース
15 ☀️ ぶり照焼 🌙 豚ヒレかつ	16 ☀️ 回鍋肉 🌙 いわし紀州煮	17 ☀️ さわら塩焼 🌙 トマトソースハンバーグ	18 ☀️ 豚肉と木耳の炒り卵 🌙 カツオの煮付け
22 ☀️ 炭火焼き鳥 🌙 スケソウダラ煮付け	23 ☀️ さば塩焼 🌙 和風おろしソースハンバーグ	24 ☀️ 大葉香るささみカツ 🌙 めばる白醤油風味焼き	25 ☀️ 黄金カレー煮付け 🌙 牛肉アスパラのオイスターソース
29 ☀️ ホッケ塩焼 🌙 肉じゃが	30 ☀️ 若鶏から揚げ 🌙 あじみりん焼き	10月 1 	2

月間献立表の使いかた

右端の空白は、お弁当配達の有無を
チェックする欄としてご活用ください



☎️ 0120-288-120

お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください

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)

お電話の際は
「ご利用店舗名」、「お弁当の種類」を
お申し付けください。

※ご注文・キャンセル・お支払い方法の変更等は
直接ご利用店舗までご連絡ください。

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



2日
19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。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。



4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。



11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。しし唐と玉ねぎ、人参を合わせ、酸味のあつ甘酢あんですべてをバランスよくまとめました。



19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。



24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旨味の多い宗田節をまぶした佃煮です。



27日

洋野町産椎茸と昆布の浪漫佃煮

岩手県洋野町産の椎茸と北海道産昆布を合わせた佃煮です。椎茸・昆布はやわらかく炊き上げ、甘辛い味付けにしました。素材の旨味を味わっていただける一品です。



30日

そうだがつおの角煮

高知県産のそうだがつおを使用した角煮です。醤油と水飴・砂糖を使った甘辛い味付けにしました。調味料と加熱工程の調整により、しっとりやわらかく仕上げました。

丼メニュー



カツ丼
[エネルギー] 526 kcal
[食塩相当量] 2.6 g



ポークカレー
[エネルギー] 552 kcal
[食塩相当量] 2.5 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。※丼メニューの価格は594円(税込)です。

1週目

2022年 9月

	昼食	夕食
1 (木)	さば煮付け 付)花形人参 ● さつまいもの蜜がけ ● 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] 564 kcal [たんぱく質] 16.9 g [食塩相当量] 1.5 g	豚肉とがんもの含め煮 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● とりごぼう ● 五日厚焼き玉子 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 482 kcal [たんぱく質] 17.8 g [食塩相当量] 1.8 g
2 (金)	ハッシュドビーフ ● マカロニのクリーム煮 ● キャベツのコンソメ煮 ● ささみの梅肉和え ● おかか昆布★ ● ごはん ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用 [エネルギー] 480 kcal [たんぱく質] 16.4 g [食塩相当量] 2.3 g	ぶり大根 ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● 花斗六豆 ● しょうがの甘辛煮 ● ごはん [エネルギー] 509 kcal [たんぱく質] 18.3 g [食塩相当量] 1.8 g
3 (土)	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● ブロッコリーとコーンの和え物 ● 筑前煮 ● かにかま入り玉子 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 502 kcal [たんぱく質] 17.7 g [食塩相当量] 2.5 g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● 豆ひじき ● ラタトゥイユ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 501 kcal [たんぱく質] 17.6 g [食塩相当量] 1.6 g
4 (日)	厚揚げとそばろの彩り炒め ● ゆず入り芋きんとん ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● おくらと湯葉のお浸し ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 521 kcal [たんぱく質] 16.3 g [食塩相当量] 1.6 g	白糸だらの照焼き 付)青菜ピーナッツ和え ● 切干大根 ● 鶏肉の黒酢風味 ● ごぼうサラダ ● 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] 466 kcal [たんぱく質] 18.2 g [食塩相当量] 1.9 g

	昼食	夕食
5 (月)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● おかず豆 ● 鶏つくねの野菜あん ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.1g	豚肉のみぞれがけ ● マカロニと卵のサラダ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.2g
6 (火)	若鶏の味噌焼き ● ツナの梅風味パスタ ● がんもと野菜の含め煮 ● かにかまサラダ ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.2g	カレーの唐揚げ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● うずら豆 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.0g
7 (水)	メバル塩焼き 付)味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 出汁巻き玉子 ● 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] 463kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 1.5g	金平入り鶏つくね 付)ブロッコリーのお浸し ● パンプキンサラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● 野菜のマリネ ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.7g
8 (木)	牛肉と玉ねぎのすき煮 ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● 豆腐の中華あん ● 一口照り焼きチキン ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.0g	さわら西京焼き 付)花車かまぼこ ● ひじきの煮物 ● キャベツのコンソメ煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.9g
9 (金)	銀ひらす照焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● なます ● 五目揚げ豆腐 ● 黒豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.5g	ふんわりカニ玉 ● 小松菜の和え物 ● チキンボールのトマトソース ● 若布と干し海老の当座煮 ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.9g
10 (土)	豚肉と筍の旨煮 ● たらこポテトサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● ほうれん草のごま和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.2g	ホッケみりん焼き 付)花形人参 ● 焼きそば ● さつま揚げと野菜の煮物 ● おくらと湯葉のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.3g
11 (日)	えびカツ ● 豆ひじき ● 筑前煮 ● 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん★ ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.2g ★【地産外商】高知県産のしし唐を使用	鶏肉のチーズクリームソース ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● 花野菜のポトフ ● ツナとほうれん草の和え物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.6g

	昼食	夕食
12 (月)	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● コールスローサラダ ● ポテトとウインナー ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.4g	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ささげの胡麻和え ● がんもと野菜の含め煮 ● 花斗六豆 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g
13 (火)	白糸だら煮付 付)味付いんげん ● 切干大根 ● あおさ入り玉子焼き ● おくらの胡麻和え ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.1g	麻婆豆腐 ● しゅうまい ● とりごぼう ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g
14 (水)	鶏肉のみぞれ煮 ● 豆サラダ ● ラタトゥイユ ● 小松菜とちくわの煮浸し ● あみ佃煮 ● ひじきごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.5g	さば味噌煮 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 ● かにかま入り玉子 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.9g
15 (木)	ぶり照焼 付)花形人参 ● かぼちゃの田舎煮 ● 鶏肉の玉子とじ ● 小豆煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.5g	豚ヒレかつ ● お豆と昆布の煮物 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらのおかか和え ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.0g
16 (金)	回鍋肉 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● 野菜のマリネ ● しょうがの甘辛煮 ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.0g	いわし紀州煮 付)味ごぼう ● ハムマカロニサラダ ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● わさび菜おひたし ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.0g
17 (土)	さわら塩焼 付)青菜ピーナッツ和え ● 蓮根そぼろ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.0g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● ほうれん草コーンバター ● 厚焼き玉子(関東風) ● うずら豆 ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.5g
18 (日)	豚肉と木耳の炒り卵 ● ミートソーススパゲティ ● さつま揚げと野菜の煮物 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g	カツオの煮付け 付)オクラのお浸し ● ポテトサラダ ● キャベツのコンソメ煮 ● ささがきんぴらごぼう ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.8g

	昼食	夕食
19 (月・祝)	青森県産ホタテと野菜のかき揚げと金目鯛の天ぷら弁当  ＊ご馳走の日＊ 内容はP.9をご覧ください	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ● 干し海老入り卵の花 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● おくらと湯葉のお浸し ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 1.7g
20 (火)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 鶏肉のクリーム煮 ● ごぼうサラダ ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.4g	マスの漬け焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ほうれん草と人参の煮浸し ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● いんげんのピーナッツ和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 1.4g
21 (水)	あじ西京焼き 付)華かまぼこ ● ひじきの煮物 ● 肉入り野菜炒め ● 花斗六豆 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g	豚すき煮 ● マカロニと果物のサラダ ● 豆腐の中華あん ● 片口いわし浅炊き ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.3g
22 (木)	炭火焼き鳥 ● 焼きそば ● 花野菜のポトフ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.1g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● 厚揚げのきのこあんかけ ● 出汁巻き玉子 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 畑のお肉しぐれ煮 ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 434kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.6g
23 (金・祝)	さば塩焼 付)チンゲン菜のお浸し ● コールスローサラダ ● がんもと野菜の含め煮 ● 五目厚焼き玉子 ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.7g	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● おかず豆 ● ポテトとウインナー ● おくらの胡麻和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.3g
24 (土)	大葉香るささみカツ ● ペンネのカレークリーム ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 胡瓜とツナの酢の物 ● おかか佃煮★ ● ごはん ＊【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用	めばる白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● 切干大根 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● かにかまサラダ ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.9g
25 (日)	黄金カレー煮付け 付)花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● とりごぼう ● わさび菜おひたし ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g	牛肉アスパラのオイスターソース ● ジャンボ肉だんご ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● 大豆ちりめん ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
26 (月)	豚肉の黒胡椒焼き ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 厚焼き玉子(関東風) ● おくらのおかか和え ● カラフルピクルス ● ごはん [エネルギー] 578kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g	ぶりの揚げ煮 付)青菜ピーナッツ和え ● 蓮根そぼろ ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 黒豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.7g
27 (火)	ホキ西京焼き 付)花車かまぼこ ● ポテトサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● 小松菜のお浸し ● 洋野町産椎茸と昆布の浪漫佃煮★ ● ごはん ＊【地産外商】岩手県洋野町産の椎茸を使用	鶏肉のトマト煮 ● マカロニのクリーム煮 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g
28 (水)	麻婆茄子 ● お豆と昆布の煮物 ● 大葉入り豆腐団子 ● いんげんのピーナッツ和え ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g	いかフライ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 筑前煮 ● 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] 535kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.8g
29 (木)	ホッケ塩焼 付)れんこんの甘酢漬け ● ひじきの煮物 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● おくらと湯葉のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.9g	肉じゃが ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 鶏つくねの野菜あん ● ツナとほうれん草の和え物 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g
30 (金)	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ● ジャーマンポテト ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● そうだがつおの角煮★ ● しば漬け ● ごはん ＊【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用	あじみりん焼き 付)華かまぼこ ● ささげのお浸し ● 肉入り野菜炒め ● 小豆煮 ● はりはり漬 ● ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.3g

注ぎすぎた水がコップから溢れ出るように、僕の中から涙が溢れた。寂しかった気持ちや、悔しかった気持ち。胸の奥にしまい込んでいた感情が混ざり合って流れ出し、どうにも涙を止められない。ふと床に目をやると、父の膝がうつすらと見える。握り拳を膝の上に乗せたまま震えている。

「すまない、すまなかった…」

聞こえてきたのは嗚咽おえつ混じりの声だった。

僕はあらん限りの力を腹に溜め、父に告げた。

「父さん…僕は自転車の乗り方を誰に教わったと思う？ 兄さんだよ。友達みんな父親に教わってるのに

さ。兄さんは、覚えの悪い僕に日が暮れるまで付き合ってくれた。でもあの時の僕は、兄さんと二人で公園にすることが恥ずかしくて、一刻も早く公園から立ち去りたいと思った。ひどいだろ？ 練習に付き合ってくれている兄さんのことを、そんな風に思うなんて」

「健児…」

母さんの哀しそうな声が聞こえる。

「だから『僕には初めから父さんなんていないんだ』って思うよ



うに…いや、思い込むようにした。その方が傷つかなくて済む。もう、ないものねだりはやめようって」

父がうつむいたまま鼻をすする。

「僕の周りには父親みたいな人がたくさんいる。しなのの旦那、河吉の哲太さん、加藤のおじさん。それに市場のおじさんもね。それでよかったんだ。もうそれでいいのに。ずるいよ。今さら市場のおじさんが父さんだったなんて…神様の悪戯いたずらにしてはなかなかヘビーだよ」

僕は涙と鼻水をハンカチで拭い、ひざまずいたままの父を椅子に座らせた。父は何一つ言い訳もせず僕の話聞き、ただひたすら頭を下げ「すまなかった」を繰り返した。

気持ちを吐くだけ吐いたら、スツと頭のとっぺんから力が抜けていくような感覚を覚えた。次の瞬間、僕は握り拳のままの父の手をそっとほごき、上から包むように握っていた。幼い頃の僕は、この手で頭を撫でられることをどれだけ切望していただろうか。夢にまで

見たその手は、火傷の跡がありゴツゴツとしていて、爪は丁寧に手入れされていた。まさに料理人の手だった。

「父さん、僕の頼み、聞いてくれる？」

父が顔を上げる。

「オムライスの作り方を教えてほしいんだ。あれ、兄さんにしか教えてないでしょ？ 僕にも教えてよ。僕も父さんから直接教わりたいよ」

（つづく）



クロスワード パズル

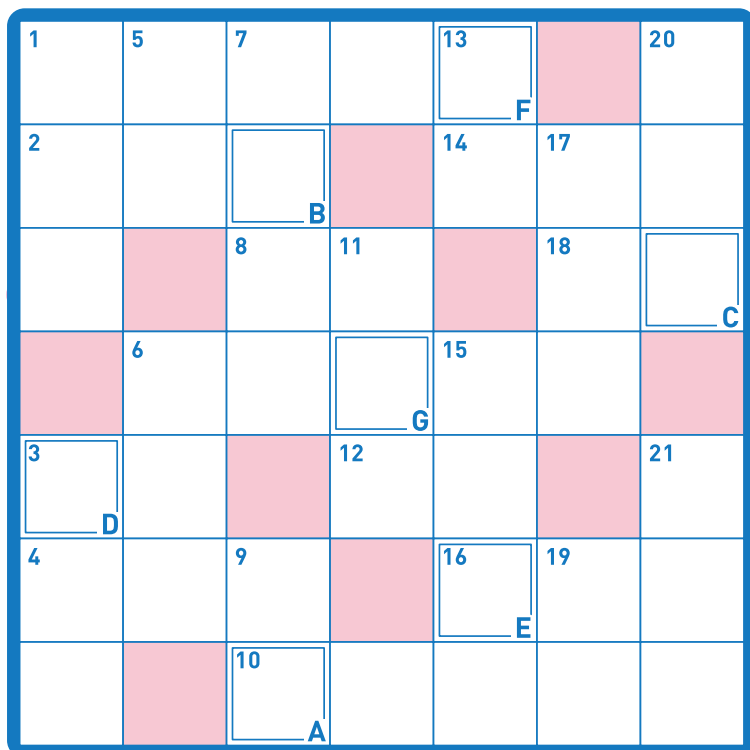
vol. 02

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

秋の味覚



答え



先月号の答え タマゴヤキ



🔦 **ヨコ** のカギ

- 1 昭和27~29年に大ヒットしたNHKのラジオドラマ。放送時間の間は女湯が空になると言われました
- 2 木の実。ピー—— カシュー——
- 3 どちらの案をとるか——をとります
- 4 内—— 前—— 快気——
- 6 冬季五輪は——スポーツの祭典。札幌で冬季五輪が開催されたのは昭和47年です
- 8 ——ルックはおそろいの服
- 10 ベッドの上や敷き布団の下に敷く西洋敷き布団
- 12 左官さんが使います
- 14 パタパタとホコリを落とします
- 16 思い違い。それは——ですよ
- 18 布団やどてらに詰めます

🔦 **タテ** のカギ

- 1 お餅につけたらあべかわ餅
- 3 昭和33年から36年にかけての好——は若戸——と呼ばれます
- 5 甘くてトロツとしています
- 6 入れ物。度量の広い人を「——が大きい」と言つことも
- 7 油揚げや里芋、大根などが入った——汁。トロツとしています
- 9 ——何時？
- 11 『椿は恋の花』は都はるみのヒット曲
- 13 昭和29年に大流行した『岸壁の——』。その後二葉百合子の歌でもヒットしました
- 15 『ヒルマの——』は昭和31年に公開された市川崑監督の映画。60年にも再映画化されています
- 17 東京——ができたのは昭和33年。正式名称は「日本電波塔」
- 19 ボーイフレンドをこう言うことも
- 20 竿灯でも有名な東北の県。ハタハタやいぶりがっこも名物です
- 21 カレー—— チキン—— オム——

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塗っていただき、作品を完成させてくださいね。
色えんぴつで塗っていただいても素敵に仕上がります。



ご投稿いただいた方の中から
抽選で1名様に9月号の己書原画をプレゼント

応募先は8ページをご参照ください

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。

※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

9/30 金
まで