

抽選で毎月**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」をプレゼント致します。  
今月は「**倉敷美観地区(岡山県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

倉敷川の両岸に立ち並ぶ白壁の蔵屋敷や柳並木が美しいぬりえです。柳の葉や岸壁は、単色ではなく色を重ねて立体感を表現しています。

## スポット紹介

倉敷はかつて江戸幕府直轄の領地で倉敷川には多数の船が往来し物資の集積地として栄えました。現在もその頃を彷彿とさせる町並みが残されています。

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  
**4月28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。(2023年5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4月

Vol.108

発行/株式会社シニアライフクリエイティブ  
企画/制作/アール・エー・エー株式会社

〒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  
〒550-0003 大阪府西区京町堀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

**4**

vol.108

特集

丁寧で明るい空気感もお届け  
お客様のサポーター「富士店」







代表取締役  
高橋 洋  
HIROSHI TAKAHASHI

## 『あはは』ご愛読の皆様へ

この春から新たに始める取り組み

これからも挑戦を続けます

### 新たな お食事メニューを新発売

新たなお食事「幸(しあわせ)たんぱく食」の販売を、4月1日より順次開始することが決まりました。



幸たんぱく食は、幸(こう=高)たんぱく食とも読むことができ、たんぱく質をしっかりと摂取することで「幸せになっていただきたい」という想いが詰まっています。たんぱく質は、筋肉だけではなく髪や血液、皮膚など体をつくるために大切な栄養素で、不足すると、フレイルや低栄養などにつながってしまうとも言われています。実際に、厚生労働省が

発表している「日本人の食事摂取基準2020」では、年を重ねると活動量が低下するため必要なエネルギー量は減っていきませんが、たんぱく質は1日に男性は60g、女性は50g摂取することが望ましいとされており、これは18歳以降からほとんど変わっていません。どの年代でも健康でいるためには欠かせないたんぱく質を、ご高齢者が食べ残さない量で、1日に必要な量の1/3が摂れるように、今回「幸たんぱく食」を開発しました。お食事の量を増やすことでたんぱく質を増やすことは出来ませんが、食べ過ぎはメタボリックシンドロームにも繋がってしまいますし、食べきれずに残してしまえば意味がありません。食が細くなったご高齢者にとっては食べきれぬ量でお届けできるように、まだまだ食べられる方にはメタボ対策にもなるように、食材の選定から献立の組み合わせまで何度も見直しました。



また、噛む回数が記憶力や認知症と関係あることが研究でも明らかになっていて、噛み応えのあるお惣菜や唾液の分泌を促すお惣菜を取り入れており、食べることが口腔機能の維持につながると考えています。このように1食でたんぱく質が毎食必ず20g以上摂れるというお食事は、配食サービス業界では全国初の取り組みで、実現できたことを大変嬉しく思います。

幸たんぱく食が、全国のご高齢者の元に届き、体の栄養はもちろん、心の栄養としてもお客様が幸せになっていただけたら私も幸せです。



### 業界初、 医師推奨マークを取得

もう1つ、業界初の試みとして「医師推奨マーク」というものを取得しました。これは第三者機関を通じて、お医者様に宅配クック123のサービスや栄養についてご説明したところ、99%の医師の方から『人に薦めたい』との評価をいただいたものです。

新たに宅配クック123を知っていただいた方や、既にお食事をお召し上がりの皆様にも、今まで以上に安心してご利用いただけるのではないかと思います。今後病院や薬局、医療との連携も目指し、配食サービス事業者としてより一層ご高齢者の健康の一助となれますよう邁進してまいります。

※医師推奨マークについては、3ページで詳しく紹介いたします。

fin



**業界初!** ※2



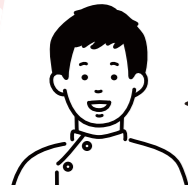
宅配クックワン・ツウ・スリーのサービスが

# 「医師推奨マーク」を取得しました



99%の医師が「人に勧めたい」と評価しました

## 医師の声



栄養バランスが取れており、調理の手間などの負担が軽減できる。

介護・フレイルなどを予防できる配食サービスが魅力的に感じました。



たんぱく質をはじめとした健康に必要な栄養の整ったメニューだから。

毎日バランスの良い食事を作るのは大変であると思われるので、とても便利で助けになると思います。



栄養バランスの考えられた健康的な食事を、配達料金無料で届けてくれるのがいいと思います。

健康は食事からだと思っているので、バランスのよい食事をキッチンで食べることは重要であるから。



健康面を考慮したバランスの良い食事を届けて頂けるだけではなく、見守りもして下さるのが素晴らしいと思ったからです。

## Doctors Me (ドクターズミー) は信頼の証

医師会員数(2022年8月末時点)202,672名の日本最大級の医療従事者向けメディア「Care Net」に登録している医師が、商品やサービスの評価を行い一定基準をみたした場合にのみ「医師推奨商品」となります。

※1 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」「健康直球便」は(株)シニアライフクリエイトのサービスです。

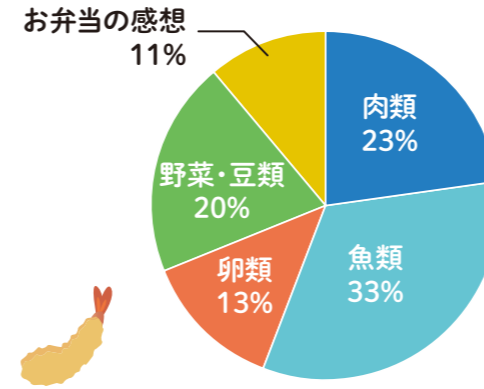
※2 食事サービス部門(2022年12月Doctors Me調べ)

## ご利用者様の生の声 アンケート

# 結果発表

### Q1

好きなおかずは?

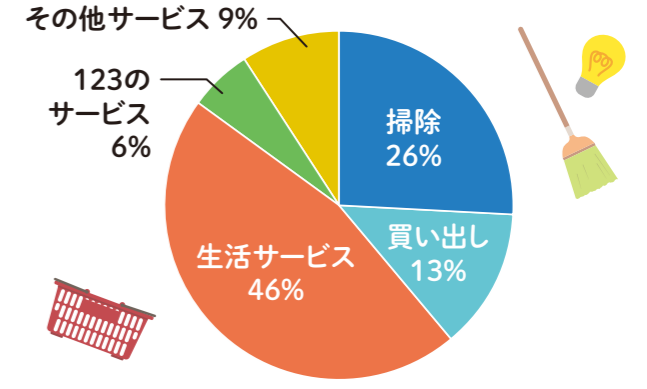


各分類の好きなおかず人気第1位

肉類	ハンバーグ	579件
魚類	エビフライ	565件
卵類	出汁巻き卵	487件
野菜・豆類	野菜の煮物	108件
お弁当の感想	全ておいしいです。	115件

### Q2

あったら助かるサービスは?

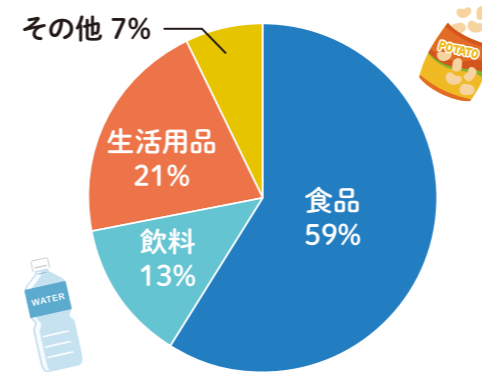


各分類のあったら助かるサービス第1位

掃除	草刈り	254件
買い出し	買い物代行	263件
生活サービス	電球交換	950件
123のサービス	安否確認	27件
その他	話し相手	32件

### Q3

一緒に届けて欲しいものは?

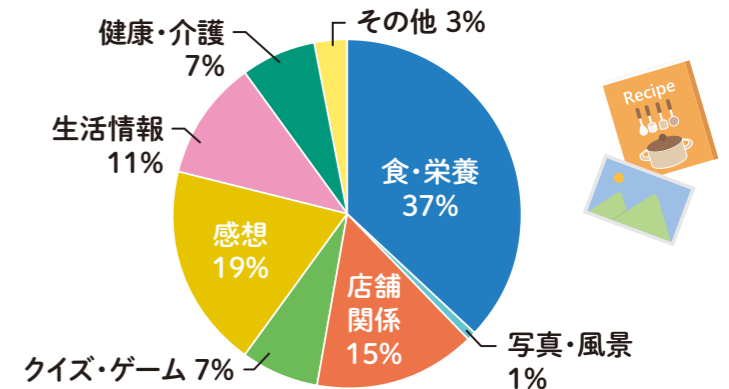


各分類の届けて欲しい人気商品第1位

食品	お菓子	1,704件
飲料	お水	209件
生活用品	衣料品	301件
その他	薬	27件

### Q4

あははに取り上げて欲しい内容は?



食・栄養	料理の紹介	822件
	料理レシピ	137件
写真・風景	風景写真	4件
	世界の風景	3件
店舗関係	店舗紹介	514件
	スタッフ紹介	42件
クイズ・ゲーム	クイズ	51件
	脳トレ	37件
あははの感想	表紙がいつも楽しみ	27件
生活情報	特産物紹介	37件
	花の特集	31件
健康・介護	健康情報	48件
	体操	12件
その他	皆様、好意的で助かります。留守時の細やかな心遣い、ありがとうございます。	



# 店舗編

静岡県  
富士店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

## 全国のお店めぐり



### 丁寧で明るい空気感もお届け お客様のサポーター「富士店」



### 富士店の特徴

宅配クック123富士店を運営する「株式会社八幡」は、昭和43年にエアコン用電気部品の組立工場として設立されました。もともと先代社長が漁師を兼業していたことや、地元の身がしまった美味しい「田子の浦しらす」をもっと全国の方に知って頂きたいという想いから、製造直販店「しらすの八幡」をオープンし、現在株式会社八幡では電気部品とフードサービスの2つの事業をおこなってまいります。しらすの八幡のお客様にはご高齢者も多くいらっしゃったことや、ご高齢者



を元気にする事業を開始したいという想いから、フードサービスの一環として2021年10月に宅配クック123富士店をオープンされました。現在のスタッフの人数は店長を含めて17名。中でもお客様と関わる配達スタッフは全員認知症サポーター養成講座を受講されており、認知症の方やその家族を見守るサポーターとしてオレンジリングを取得されています。

## 人や環境に優しい富士店

富士店



宅配クック123富士店では、まずはスタッフ自身が笑顔で仕事ができる様に、毎日の挨拶を大切に、どんな日でもお店やスタッフ間の雰囲気明るくするように務めています。また、お客様にお弁当をお届けするときには、笑顔でお名前を呼んで両手でお渡しをすることや、天候や体調を気遣った会話を心がけており、コミュニケーションを大事にされています。中には車がないと生活が不便な地域もあり、そのような地域になる程お困りの方が多くいらっしゃるようで、お弁当のお届けだけでなく、「住まいるお助け便」で生活消耗品などをお届けすることでもお客様の生活を支えています。お弁当を食べたお客様から「ありがとう」「美味しかったよ」と言われることがとても嬉しく、スタッフのやりがいにつながっているそうです。昨年には環境に優しい電気自動車を1台導入されました。狭くて交通量も多い地域もあります

が、「お客様に会いに行く」という意識を高めてもらうために、少し派手な見た目にし、安全運転への意識も高めてもらいながら日々お客様に会いに行っています。また、地元の名産品を県外にお住まいになるご家族などにお贈りしたいという要望から、敬老の日に「しらすの八幡」で用意した「ちりめんじゃこ」をお配りしたり、「あはは」もお客様全員にお配り出来る様にスタッフ同士で確認したりと、お客様に満足していただけるような取り組みを実施されています。富士市と富士宮市の一部エリアへ配達をされていますが、全域へ配達出来るように、まずは1人でも多く、少しでもお困りの方の力になれるようにと日々活動をされています。

オーナーからのメッセージ

弊社の「しらすの八幡」のお客様も高齢の方が多く、宅配クック123のお弁当で高齢者を元気にするという事業に共感し、参入を決めました。また、宅配クック123の事業を通して新たな食のネットワーク作りを目指して行きたいです。これからも富士店ならではの心のこもったお弁当をお届けします。

### しらすの八幡について



駿河湾の田子の浦は富士山のミネラル豊富な雪解け水が流れ込み、駿河湾の深層水と合わさって豊かな漁場が育まれています。こだわりの漁法で漁獲された新鮮な「生しらす」は旨味や栄養分がたっぷり。鮮度維持にも徹底、こだわりをもった美味しい食品が勢ぞろいしています。

住所 (本店)〒416-0934 静岡県富士市鮫島462  
電話 0545-64-5131  
営業時間 8:00~18:00(水曜日定休)  
※お食事処 やはた亭  
11:00~14:00(土日祝日は10:00~)





# 全国のお店めぐり

## 郷土編

静岡県  
富士市

### 富士山からの 栄養豊富な水源と緑に育まれ 産業も発展してきた街

富士市は静岡県の東部に位置し、北には日本一高い富士山、南には海拔0メートルの日本一深い駿河湾があり、気候は温暖で豊富な緑と地下水に恵まれている地域です。豊富な湧水などを活用した紙産業をはじめとした工業が発展し、特にトイレットペーパーやティッシュペーパーなどは国内屈指のシェアを誇っています。また、農業、林業、漁業など各種の産業が盛んで、お茶や田子の浦しらす、富士梨、キウイフルーツ、ご当地B級グルメのつけナポリタンなどの食べ物も有名です。富士市が目指す50年後の“まち”として「いただきへの、はじまり 富士市」というブランドメッセージを掲げています。市民が誇りを持って住み続け、市内外に積極的に富士市の魅力を語れる状態になり、「魅力あふれるまち」として、暮らしたり、働いたり、訪れたりしたくなるまちになっていくことを目指しています。



### 毎年大盛況! 四大まつり

富士市では、毎年多くの屋台が出店され市内外からの来場者で大盛況になるお祭りがあります。パフォーマンスや花火大会が実施される「富士まつり」、日本三大だるま市のひとつ「毘沙門天大祭」、21台の山車の引き回しや各神社の神輿が練り歩く「吉原祇園祭」、大正15年に町の発展を願った住民が出雲大社に参拝し分霊をいただいて甲子神社を建立したのが始まりの「甲子(きのえね)祭・甲子秋まつり」の4つをあわせて四大祭りと呼ばれています。



### しらす特産品の産地「田子の浦」

富士市の駿河湾沿岸で北に富士山を望み、海岸には「ふじのくに田子の浦みなと公園」が整備されています。「田子の浦漁協食堂」では生しらす丼などを提供しており、6月には「しらす街道フェア」、10月に「しらす祭り」などのイベントも開催されます。



### 一年中鮮やかな景観を見せてくれる 「岩本山公園」

標高193mの岩本山の山頂を公園として整備し、芝生広場や樹木園、展望施設などを備えています。特に早春には約300本の梅が咲く「富士山と梅」の絶好の撮影ポイントや、富士市街から清水港まで美しい夜景が見られる絶景ポイントとしても有名です。



### 茶畑の名所「大淵笹場」

富士山と茶畑を撮影できる絶景スポットです。数少ない電線の入らない茶園越しの富士山を撮るために、毎年5月のお茶の季節になると全国各地から多くのカメラマンが撮影に訪れます。



### 全長約42キロメートルの 「富士山登山ルート3776」

富士市が設定した海拔0メートルから富士山頂(標高3776メートル)を目指す全長約42キロメートルの新たな登山ルートです。あらゆる視点からの富士山や、富士登山の歴史、自然により形成された観光資源や産業資源などを味わうことができます。



# クロスワード パズル

vol. 09

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 春を彩る白や黄色の花

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

答え 

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

🔑 目 口 のカギ

- お花見といえばこの花。春になると——前線が北上していきます
- 化石燃料の一つ。火力発電にも使います
- PとRの間。——アンドA
- 北海道の市。宗谷岬があります
- 『赤いスイートピー』は松田——のヒット曲
- あの子は人と競争する気が無いだけで——ってわけじゃないのよ
- 札幌の繁華街
- 大相撲の優勝力士には天皇——が贈られます
- 人と人との強い結びつき。山川豊や近藤真彦の歌のタイトルにもあります
- 「——釣りしかの川」は唱歌『ふるさと』の一節

先月号の答え ギンマク

1	ハ	ラ	セ	ツ	コ		17	ル
	ダ		8	ト	リ	シ	15	マ
2	ギ	5	ヨ	ウ	シ		16	リ
		6	ク	チ		14	セ	リ
3	マ	ネ		12	ス	カ	ン	18
4	グ	ン	9	シ	キ	ン		ル
	口		10	オ	ー	ド	リ	ー

- やまづみ。問題が——している
- はやく成熟するタイプ。漢字で書くと「早稲」
- 激しく追いかける。敵の——を振り切った
- 著者。シナリオ——、ゴースト——
- すぎさった時
- 重箱読みは上が音読み、下が——読み
- 浜辺にたくさんあります
- わたくしごと
- 海水と淡水がまざった湖。宍道湖や浜名湖はこれです
- 一青窈の歌でも有名な春の花
- の上にも三年
- 春先に黄色い花を咲かせます。「——や月は東に日は西に」は蕪村の句

# 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



できることとあるけれど  
できないこととあるけれど  
できることとあるけれど

ご投稿いただいた方の中から 抽選で1名様に4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  
4/28 金 まで



# 管理栄養士からの おたより



「管理栄養士からのおたより」のコーナーは、宅配クック123で毎日の献立を作成している管理栄養士が、ご高齢者のお食事についてお話しするコーナーです

今月の  
テーマ

健康な体を維持するために欠かせない栄養素  
「たんぱく質」についてお話しします！



たんぱく質ってどんな栄養素？

たんぱく質は筋肉など体をつくる栄養素として知られています。筋肉・臓器・血管・骨・髪・皮膚など体の多くの部分がたんぱく質で構成されており、水分以外の体の成分の約半分を占めています。それ以外にも酵素やホルモン、免疫物質としてさまざまな機能を担っている重要な栄養素です。



たんぱく質が不足するとどうなるの？

体力・免疫力が低下して、風邪や感染症にかかりやすく、治りにくくなります。また、筋肉量が減少し、筋力が低下することで運動機能や活動量の低下につながります。口や喉の筋肉が衰えると飲み込む力が低下して誤嚥性肺炎のリスクも高くなります。



どのくらい摂ればいいのか？

推奨量は、65歳以上の場合、男性は一日60g、女性は一日50gとなっています。これは働き盛りの世代の推奨量（男性65g、女性50g）とほとんど変わりません。\*

若いころと比べて食べられる量が減ってきた、と感じる方は特に意識してたんぱく質を摂るようにしましょう。

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より



どんな食品に含まれてるの？

たんぱく質は、肉類・魚介類・卵・乳製品など動物性の食品のほか、豆類・大豆製品などの植物性の食品にも多く含まれています。特定の食品に偏らないように、それぞれのたんぱく質をバランスよく摂るようにしましょう。



肉類



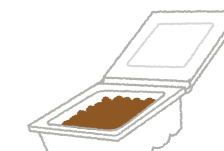
魚介類



卵



乳製品



豆類・大豆製品



上手に摂る方法は？

毎回の食事にたんぱく質が多く含まれている食品を取り入れましょう。一度にたくさん食べるのではなく、小まめに摂ることが大切です。間食に牛乳やヨーグルト、煮豆などを食べるのも良いと思います。また、肉や魚はそんなにたくさん食べられない、という方は野菜のおかずにとたんぱく質が摂れる食材をプラスする「ちょい足し」もおすすめです。

ちょい足しメニュー例



小松菜の和え物  
(+油揚げ)



ツナとほうれん草の和え物  
(+ツナ)



干し海老入り卵の花  
(+干し海老、枝豆)



# ご馳走の日のお食事

11日

## 上富良野ポークの塩ダレ焼き弁当



4月のご馳走の日のお食事は「上富良野ポークの塩ダレ焼き弁当」です。

「上富良野ポーク」は、北海道上富良野町の雄大な自然の中でストレスがかからないように育てられ、配合飼料にもこだわった締りの良い上質な肉質の豚肉です。

ほど良く焼いた上富良野ポークにごま油とニンニクを合わせてコクを出し、刻んだネギとレモン果汁を加えることでスッキリとした旨味のある味わいに仕立てました。

[エネルギー]604kcal [たんぱく質]17.2g [食塩相当量]2.5g



### ブロッコリーの カニカマあんかけ

ブロッコリーの緑とカニカマの赤が彩りの良い一品です。



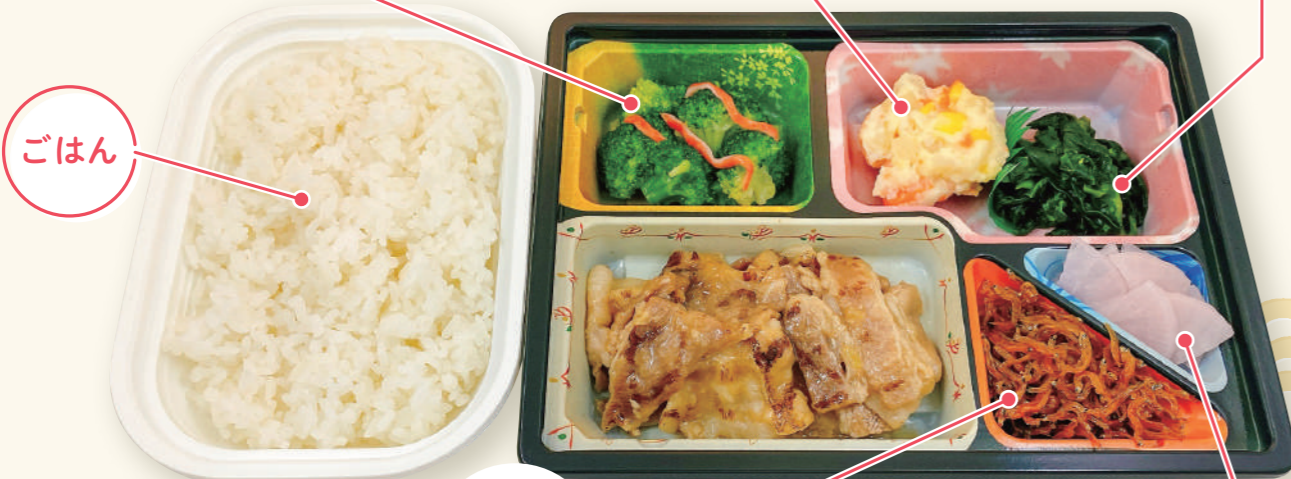
### ポテトサラダ

さいの目に切ったじゃが芋に、つぶしたじゃが芋を合わせることで食感を良くし、人参・コーンを加えて、彩り良く仕上げました。



### 菜の花の辛子和え

辛さを抑えた菜の花の辛子和えです。味にコクを出すために昆布やかつお出汁を使いました。

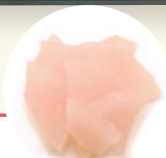


ごはん



### ちりめんじゃこの佃煮

ちりめんじゃこを甘辛く炊いた佃煮です。食べやすいようにやわらかく炊きあげ、小魚の風味を感じられるように仕上げています。醤油や砂糖で甘辛く仕立て、ご飯のお供として最適な一品です。



### 赤しそ大根

大根をしそ風味の淡いピンク色の浅漬けに仕上げました。

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

11日 上富良野ポークの塩ダレ焼き弁当

## 敷地面積は東京ドーム約8個分

かみふらの牧場の敷地面積は約378,000㎡で、東京ドーム約8個分の広大な敷地の中に子豚豚舎、肥育豚舎など全51棟の飼育施設があります。生後約170日～180日、115kg程になるまで大切に育てられて出荷されるかみふらのポークは、年間約48,000頭、そのうちの約10,000頭が北海道外に



出荷されているそうです。地元では、豚さがりや焼肉、豚丼やとんかつなどで食べられています。



## 飼料と環境へのこだわり

かみふらのポークは肥育期の飼料に動物由来の原料は使用せず全て植物性由来原料を使用しており、肥育後期の仕上げ飼料には麦を10%以上配合することで締まりの良い肉が生産されるそうです。飲水には十勝岳の豊富な伏流水を与えており、飼料や水にこだわって育てられています。また、人間同様豚もストレスが疾病の引き金になることが多いため豚舎内の温度や湿度を適度に保つための空調調整、餌や水の確認、移動や作業時の豚の取り扱いなど、豚に極力ストレスを与えないよう注意しているそうです。



## かみふらのポークとは？

平成8年に上富良野産豚肉を販売促進する目的で当時の町内生産者21戸・空知ミート(現かみふらの工房)・上富良野農協(現JAふらの)で立ち上げたブランドです。現在は生産者2戸となっており、9割がかみふらの牧場で生産されています。



## 5年前に訪れた大きな困難

細心の注意を払いながら育てられているかみふらのポークですが、2018年のブラックアウト(大規模停電)の時は特に大変な思いをされたそうです。長時間停電になると自動給餌器や井戸ポンプが止まり、餌や水が供給できなくなるだけでなく、空調設備が停止すると酸欠になり最悪死亡してしまう可能性があります。発電機の手配ができ最低限の電力を確保できたため最悪の状態には至りませんでした。全従業員交代で給餌をするなどをして、困難を乗り越えたそうです。北海道大雪山連峰十勝岳の麓に広がる上富良野の豊かな自然のもと、大地の恵みを活かして育った良質な豚をお楽しみください。



献立表  
普通食

4

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
3月 27 	28 	29 	30 	31 	1 	2 
3 にしん甘辛煮 豚肉の生姜風味	4 鶏ごぼうフライ スケソウダラ煮付け	5 さば味噌煮 トマトソースハンバーグ	6 肉じゃが いわし山椒煮	7 赤魚白醤油風味焼き 若鶏から揚げ	8 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 銀ひらす照焼き	9 鶏肉ねぎ塩ダレ えびカツ
10 鶏ささみチーズカツ さば煮付け	11 あじみりん焼き 上富良野ポークの塩ダレ焼き	12 炭火焼き鳥 にしんみぞれ煮	13 黄金カレー煮付け メンチカツ	14 ふんわり豆腐ハンバーグ ホッケみりん焼き	15 さば塩焼 プレーンオムレツ(ミートソース)	16 ふんわりカニ玉 チキンミートローフ(トッピングソース(トマト))
17 いわし紀州煮 和風おろしソースハンバーグ	18 豚肉とがんもの含め煮 ぶり照焼	19 ホキ西京焼き 牛すき焼き風コロケ	20 若鶏の塩焼き さば味噌煮	21 カジキカツ 麻婆豆腐	22 豚肉のトマトソース サーモンバーグ	23 麻婆茄子 メバル煮付け
24 豚肉と木耳の炒り卵 あじ西京焼き	25 ホッケ塩焼 大葉香るささみカツ	26 デミグラスソースハンバーグ いわしかつお節煮	27 にしんみぞれ煮 豚肉の葱塩ソース	28 厚揚げとそぼろの彩り炒め 黄金カレー煮付け	29 シイラ竜田揚げ(甘酢あん) 炭火焼き鳥	30 豚肉の生姜風味 白糸だらの照焼き



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

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。

## 今月の地産外商メニュー



1日 11日 28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。



8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。



13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産昆布を合わせ、甘辛く炊き上げました。



15日  
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。



17日  
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。



29日  
シイラ竜田揚げ

高知県産のシイラを竜田揚げにしました。調味液に漬けた後に薄衣で仕上げることで、魚の旨味を閉じ込めながら、揚げ上がり後もしっとりやわらかく仕上がるように調整しました。甘酢あんと一緒に召し上がりください。

## 丼メニュー



豚プルコギ丼  
[エネルギー] 451 kcal  
[食塩相当量] 2.3 g



チキンカレー  
[エネルギー] 518 kcal  
[食塩相当量] 2.4 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

2023年 4月

	昼食	夕食
1 (土)	<b>ぶりの揚げ煮</b> 付)味付いんげん ● ひじきの煮物 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● わさび菜おひたし ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.7g	<b>金平入り鶏つくね</b> 付)キャベツと人参の炒め ● ツナの梅風味パスタ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 小松菜のお浸し ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.0g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用
2 (日)	<b>鶏肉ねぎ塩ダレ</b> ● マカロニと卵のサラダ ● キャベツのコンソメ煮 ● 野菜のマリネ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.7g	<b>えびカツ</b> ● ささげのお浸し ● ラトウユウ ● 黒豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.9g



	昼食	夕食
3 (月)	<b>にしん甘辛煮</b> 付)人参煮 ● しゅうまい ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● うずら豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.6g	<b>豚肉の生姜風味</b> ● 豆ひじき ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 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] 478kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.9g
4 (火)	<b>鶏ごぼうフライ</b> ● 切干大根 ● 出汁巻き玉子 ● ツナマヨコーン ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.0g	<b>スケソウダラ煮付け</b> 付)味付いんげん ● 焼きそば ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらの胡麻和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.1g
5 (水)	<b>さば味噌煮</b> 付)花形人参 ● 菜の花の辛子和え ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 小豆煮 ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g	<b>トマトソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● 豆サラダ ● ポテトとウィンナー ● 人参しりしり ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.2g
6 (木)	<b>肉じゃが</b> ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● おくらのおかか和え ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g	<b>いわし山椒煮</b> 付)人参煮 ● 小松菜の和え物 ● 肉入り野菜炒め ● ささがききんぴらごぼう ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.1g
7 (金)	<b>赤魚白醤油風味焼き</b> 付)味付いんげん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● がんもと野菜の含め煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.5g	<b>若鶏から揚げ</b> 付)ナポリタン ● ひじきの煮物 ● あおさ入り玉子焼き ● 大豆ちりめん ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.1g
8 (土)	<b>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</b> ● コールスローサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● 黒豆 ● 赤かぶ漬け ● 大根菜としらすの混ぜごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.7g	<b>銀ひらす照焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● 久米島産紅芋のうむくじボール★ ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 合鴨スモーク ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.7g ★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用
9 (日)	<b>ふんわりカニ玉</b> ● お豆と昆布の煮物 ● 畑のお肉の旨煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.4g	<b>チキンミートローフ (トッピングソース(トマト))</b> ● マカロニのクリーム煮 ● 野菜とウィンナーの炒め物 ● 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] 501kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g

	昼食	夕食
10 (月)	<b>鶏ささみチーズカツ</b> ● ジャーマンポテト ● 花野菜のポトフ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.2g	<b>さば煮付け</b> 付)花形人参 ● 大根のそぼろあん ● 出汁巻き玉子 ● おくらと湯葉のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.6g
11 (火)	<b>あじみりん焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● ほうれん草と人参の煮浸し ● チキンボールのトマトソース ● 花斗六豆 ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 471kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.2g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用	<b>上富良野ポークの 塩ダレ焼き弁当</b> +ご馳走の日+ 内容は P.13をご覧ください 
12 (水)	<b>炭火焼き鳥</b> ● 桜えび入り和風パスタ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● わさび菜おひたし ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g	<b>にしんみぞれ煮</b> 付)味付いんげん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 高野豆腐の含め煮 ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.8g
13 (木)	<b>黄金カレー煮付け</b> 付)花形人参 ● 豆ひじき ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ツナマヨコーン ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 432kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.0g	<b>メンチカツ</b> ● マカロニと卵のサラダ ● ラタトゥイユ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● おかか昆布★ ● ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.2g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用
14 (金)	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> 付)キャベツと人参の炒め ● 小松菜の和え物 ● ポテトとウィンナー ● かにかま入り玉子 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.4g	<b>ホッケみりん焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● 切干大根 ● 畑のお肉の旨煮 ● 小豆煮 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.7g
15 (土)	<b>さば塩焼</b> 付)人参煮 ● 焼きそば ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 青森県産長芋と胡瓜の和え物★ ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.9g ★【地産外商】青森県産の長芋を使用	<b>プレーンオムレツ(ミートソース)</b> ● おかず豆 ● キャベツのコンソメ煮 ● 鶏レバー煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g
16 (日)	<b>麻婆茄子</b> ● ハムマカロニサラダ ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 一口照り焼きチキン ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.7g	<b>メバル煮付け</b> 付)味付いんげん ● ゆず入り芋きんとん ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 小松菜のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.7g



	昼食	夕食
17 (月)	<b>いわし紀州煮</b> 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 花斗六豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.7g	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● 干し海老入り卵の花 ● ポテトとウインナー ● いんげんのピーナッツ和え ● 胡瓜とアカモクの酢の物★ ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.1g ★【地産外商】新潟県佐渡島産のアカモクを使用
18 (火)	<b>豚肉とがんもの含め煮</b> ● しゅうまい ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 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] 499kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g	<b>ぶり照焼</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● コールスローサラダ ● 出汁巻き玉子 ● ささがききんぴらごぼう ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 550kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.7g
19 (水)	<b>ホキ西京焼き</b> 付)味付いんげん ● ひじきの煮物 ● 大葉入り豆腐団子 ● うずら豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.6g	<b>牛すき焼き風コロッケ</b> ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 若布と干し海老の当座煮 ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g
20 (木)	<b>若鶏の塩焼き</b> 付)ナポリタン ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.7g	<b>さば味噌煮</b> 付)花形人参 ● お豆と昆布の煮物 ● がんもと野菜の含め煮 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.7g
21 (金)	<b>カジキカツ</b> ● 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] 16.3g [食塩相当量] 1.8g	<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
22 (土)	<b>豚肉のトマトソース</b> ● マカロニのクリーム煮 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● かにかま入り玉子 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.5g	<b>サーモンバーグ</b> 付)キャベツと人参の炒め ● 菜の花の辛子和え ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 黒豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.4g
23 (日)	<b>スケソウダラ煮付け</b> 付)花形人参 ● 大根のそぼろあん ● 高野豆腐の含め煮 ● 小豆煮 ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 17.2g [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 ● 出汁巻き玉子 ● おくらのおかか和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
24 (月)	<b>豚肉と木耳の炒り卵</b> ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 五目揚げ豆腐 ● 大豆ちりめん ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.0g	<b>あじ西京焼き</b> 付)れんこんの甘酢漬け ● ひじきの煮物 ● チキンボールのトマトソース ● わさび菜おひたし ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.9g
25 (火)	<b>ホッケ塩焼</b> 付)味付いんげん ● マカロニと果物のサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.4g	<b>大葉香るささみカツ</b> ● ぐる煮 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 野菜のマリネ ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.7g
26 (水)	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● ささげの胡麻和え ● キャベツのコンソメ煮 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.4g	<b>いわしかつお節煮</b> 付)花形人参 ● 切干大根 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● かにかまサラダ ● 切り昆布煮 ● わかめごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 2.9g
27 (木)	<b>にしんみぞれ煮</b> 付)人参煮 ● おかず豆 ● ささみフライ(梅入り) ● 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.7g	<b>豚肉の葱塩ソース</b> ● ペンネのカレークリーム ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 人参しりしり ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.7g
28 (金)	<b>厚揚げとそばろの彩り炒め</b> ● ひじきの煮物 ● 出汁巻き玉子 ● 花斗六豆 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g	<b>黄金カレー煮付け</b> 付)味付いんげん ● しゅうまい ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.6g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用
29 (土・祝)	<b>シイラ竜田揚げ(甘酢あん)★</b> ● 蓮根そぼろ ● ポテトとウインナー ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.9g ★【地産外商】高知県産のシイラを使用	<b>炭火焼き鳥</b> ● 焼きそば ● あおさ入り玉子焼き ● 小豆煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.0g
30 (日)	<b>豚肉の生姜風味</b> ● 豆サラダ ● ラタトゥイユ ● ツナとほうれん草の和え物 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.0g	<b>白糸だらの照焼き</b> 付)花形人参 ● ミートボール(オニオンソース) ● 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 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.8g

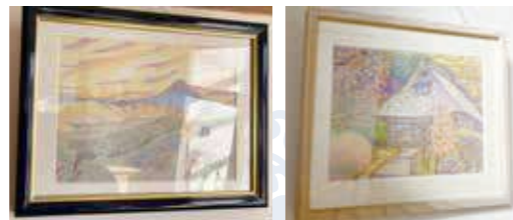


# オリジナル浮世絵風ぬりえコンテスト

本誌「あはは」1月号に掲載いたしました「浮世絵ぬりえコンテスト」。募集締め切りの後も多くの作品をお送りいただき、現在約700通の作品をお寄せいただいております。皆さまからの作品を拝見させていただきスタッフ一同、大変感銘を受けております。また、お送りいただいた作品は本誌にて順次掲載させていただきます。

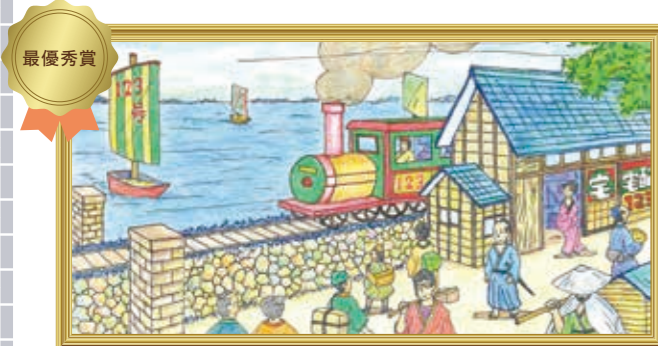


先日、代表の高橋が、最優秀賞を受賞された保坂様のご自宅に訪問させていただき、お送りいただいた作品の御返却と、最優秀賞の記念品をお届けにあがりました。保坂様はご趣味で「点描画」をされているようで、ご自宅には優しい気持ちになれるような淡い色彩で描かれた作品が飾られていました。過去には大病を患ったこともあり、現在では車イスでの生活を余儀なくされておられます。今回の作品は右手だけで彩色されたそうです。



いつも塗り絵など作品を応募する時は  
写真を撮って送るだけですが、  
今回は自分が作った作品を直接見ていただけて  
とても嬉しかったです。

(保坂様談)



## オリジナル浮世絵風ぬりえ



周南店 しおちゃんさん



甲府玉穂店 鈴木しずをさん



川越店 森景子さん



岡崎中央店 丸山弘さん



浜松東店 鈴木ふさ子さん



尾張中央店 矢野宏さん



ヘルシーなお弁当だと思います。汁物が欲しいです  
久喜店 廣田武彦さん



ひさぶりにぬりえを塗りました  
川越店 原田美昭さん



色鉛筆には大変困ってしまいました  
三条店 さっちゃんさん



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で挑戦してみました  
龍ヶ崎店 キヨコさん



以前に宅配された「ぬりえBOOK」は、ぬり方のポイントなどを丁寧に書いてあったので、とてもよかったです  
加西店 きぬこさん



元気ハツラツ教室にてお弁当を美味しくいただいております。これからもよろしく願います  
浜松北店 高野菅子さん



年のせいか目が見えにくくなりうまくペンが運びませんでした  
旭・東淀川店 林宏子さん



毎日わくわくしながら蓋を開き完食しています。毎食の工夫、メニューに感謝  
上伊那店 大出達雄さん



ぬりえは子どものあそびと思ってましたが、やってみると奥が深い遊びですね  
水戸店 檜山秀さん



浜松北店 山田三重子さん



加西店 大谷武利さん



安中杉並木店 いくえさん



難しかった、でも楽しかった  
米子店 れいちゃんさん



91才でがんばりました  
野田・春日部店 かわたまみよこさん



楽しんでかきました  
新潟西店 さぶろうさん





いつも美味しくいただいています。感謝しています

なごや中央店 寺本はるゑさん



孫の色鉛筆を借りて久しぶりに塗ってみました

廿日市店 末永多恵子さん



細かいタッチで絵が描かれていて私みたいに大雑把なことしかできない者には、塗りこなせないです

品川店 大宮司志保さん



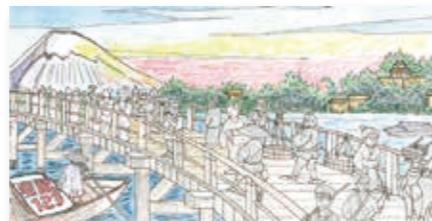
五十三次のぬりえは好きです。楽しみに塗りました。小金井緑町で店番しています(昭和12年に開店した和菓子屋)

武蔵野店 神藤安佐子さん



あははもリニューアルしてさらにスタッフと利用者とのコミュニケーションの場を広め、宅配クック123の知名度をグレードアップしていきましょう

豊橋店 レトリバー(RETRIVER)さん



「宅配クック123」と「富士山(静岡県の代表名所)」を極力はっきりと分かりやすくかき、その他は目立たないよう、薄くかくことに努めました

浜松北店 努力家ノーリさん



廿日市店 沖田輝子さん



茅ヶ崎平塚東店 さっちゃんさん



大分店 池永覚一さん



参考にしてできたと思います  
浜松北店 ぼくちゃんさん



好きなのでまたよろしく  
さいたま見沼店 戸野塚節子さん



毎日笑顔で一声、ありがとうございます  
尾張中央店 坪内千代子さん



練馬店 高田孝子さん



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



私、87才です。うまいことできません。ごめんね。色鉛筆もなくて

岩国店 いさちゃんさん



なかなか自分の想像した色が出せなく、見本を見ながら画像を連想して色付けをしました。楽しかったです

川越店 佐藤利夫さん



浮世絵ぬりえ、これは大変難しかったです。まず楽しくなかったです。いつも仕上がるのが楽しみになるのが常でしたからね!! 次回は美しい題材をお願いします。宅配クック123は大変重宝しています

平塚西店 くみちゃんさん



毎日とっても美味しいお弁当ありがとうございます。感謝で一杯です。オウチ時間たっぷりあるのでかいてみました。右手不自由ですが、リハビリのつもりです

横浜栄・金沢店 カナコさん



孫の色鉛筆で一生懸命塗りました。元気な頃を思い出しながら、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



ぬりえをひさしぶりにかきました。とても楽しかったです

名西店 横井公子さん



コロナ禍ではありますが、気配りのある配達・対応いただいております。いつもありがとうございます

神戸北店 竹内勝さん



古河店 富田和子さん



相模原店 南稟さん



加西店 大谷武利さん



朝霞・和光店 かわうそちゃんさん



岡崎中央店 前田ふじ江さん



富山店 轡田尚子さん



自分のイメージ通りの色彩がつかめない

野田・春日部店 塗枝吾作さん



楽しめました

ひたちなか店 野田三千子さん



とても楽しかったです

中津・豊前店 佐藤喜代子さん





広島中央店 沖田喜美子さん



広島中央店 小林淳子さん



広島中央店 平田ヤスコさん



横浜・神奈川店 高橋喜代子さん



横浜・神奈川店 高橋義雄さん



木更津君津店 大野フサさん



広島中央店 笠岡あさ子さん



広島中央店 平山光子さん



広島中央店 井手三代子さん



いつも美味しいお弁当をありがとうございます！

安芸高田店 蔵崎信子さん



また、ぬりえコンテストがあれば嬉しいです！よろしくお祈りします

安芸高田店 小野明子さん



いつもやさしい笑顔で配達してくれて嬉しいです

相模原店 てる代さん



細かくて大変でしたが、楽しくできました  
上伊那店 宮下英子さん



藤沢店 湘南ガール?さん



目が悪いので見えにくい

安芸高田店 カーブさん



いつも美味しいお弁当をありがとうございます

武蔵野店 松原照子さん



いつもお弁当を楽しみにしています。この度、ぬりえを楽しんで塗りました

倉敷中央店 石井喜子さん



思いがけない色そめができました。ありがとうございます

郡山店 高橋静子さん



手足が思うように動かないけど、最後まで頑張りました

安芸高田店 さっちゃんさん



塗っていて楽しいぬりえでした。ありがとうございます

苫小牧店 ちよさん



時の経つのも忘れて童心にかえり、彩色させていただきました。ありがとうございました

高岡店 浅倉紘子さん



難しかったです、見本に近づけるように塗りました

岐阜店 SMさん



昔を思い出懐かしく楽しく色塗りさせていただきました。また色々な絵をお願いいたします

あいち南店 兼子玲子さん



ほほみデイサービスでは、週2回ぬりえを塗っていますが、応募作品は初めてで手がふるえました。90才ですものねー

志摩店 野村安一さん



とても楽しく時間をかけて仕上げました

瀬戸店 山崎由紀子さん



楽しい時間が過ごせました。ありがとう

西美濃・羽島店 浅野親子さん



むずかしかったです

安芸高田店 岸川麗子さん



安芸高田店 杜秋琴さん



広島中央店 空尾朱美さん



安芸高田店 中河原成子さん



春初の白っぽい陽の光が、縁側の廊下をほのあたたかくします。風に乗って運ばれてきた薄桃色の花びらが、ほったらかしのままの花壇に羽のように舞い降りました。



「あなた、今花壇に落ちてきた花びら、桜よね？」

「おお…もうそんな季節か。よし！花見に行こう」

主人は手際よく車椅子の準備をすると、私を外へと連れ出してくれました。

近所の川べりの道は、両側から大きくせり出した桜

が幾重にも重なりに、まるで桜の回廊のようになっていました。手の平をゆっくりと広げ、花びらを掴もうとするのですが、風が邪魔をしてなかなか上手くいきません。主人は花びらを何枚か集めて私の膝掛けに乗せ、ゆっくりと背中をさすってくれました。

「あなた、ありがとう。その手には魔法があるのかしら？あなたの手で撫でられると痛みが引いていくの。不思議だよ」

「この手には僕の愛情がいっぱい詰まっているからね」主人は笑いながらそう言うと、ゆっくりと車椅子を押して歩き出しました。

川辺にさしかかった時、不意に大きな風が、ビュンと私の頬を撫でて通り過ぎていきました。桜の花びらを巻き込んで形を作りながら、向こう岸へと駆け抜けていったのです。

「ああ…あの時の風と同じ。これはきつと…昔、大三島で出会った風だよ」

「志津？」

「今確かに大三島の匂いがしたの。懐かしいみかんの花と潮の香り。楠くすのきにもたれながらいつも嗅いでいた、あの時の香りと一緒だったもの」

「そうなんだねえ、志津。確かにいい香りのする風だなあ、また大三島に帰ろうよ。二人であの裏山の楠くすのきにもたれて、あの風に会いに行こうよ」

「そうねえ、今度は秀樹も静さんもひかりも、健児も望美さんも。みんなで行くの。私がこんな素敵な家族に囲まれて生きていくことを知ったら、父も母も喜んでくれるわね…。二人にはずいぶんと心配をかけたから…。秀樹と健児が調理場に立つ姿が目に見えちゃうわ。きつと、

きつと賑やかな夕食になるでしょうねえ」

「今から楽しみだよ」

私と主人はお互いの手を握り合い、花びらの浮かぶ川の流れを眺めていました。

「ねえ、あなた。また生まれ変わっても私のこと見つけてくれる？」

「もちろんだよ、約束する。」

ビュンとまた一つ、大きな風が私の首筋を通り抜け、遙か遠くへ過ぎ去っていきました。

(つづく)

