

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2024

5

vol.121

特集

味噌造りに最適な地、
岐阜県高山市を訪れる

高齢者専門宅配弁当

宅配
C.O.O.K

123
ワン・ツウ・スリー

食べる楽しさをお届け 123通信



代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

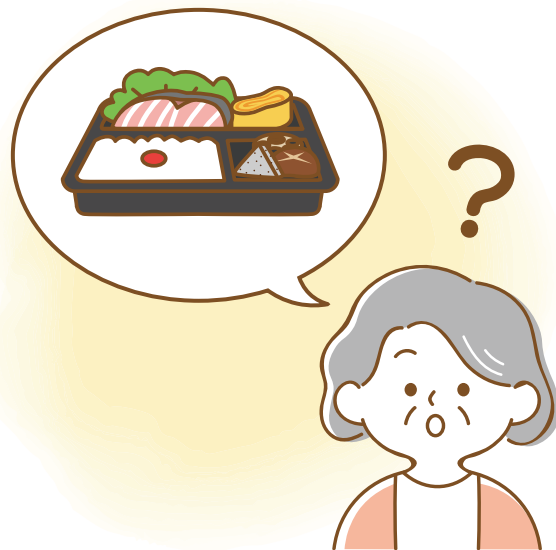
『あはは』ご愛読の皆様へ

初心に戻って考えるきっかけをいただき
当時の想いを更に強くしました

ご馳走の日のお食事

先日は、かねてより親交がある都内のデイサービス等を運営している会社様に訪問させていただき、ご高齢者が住み慣れた自宅で1日でも長く生活するためのお食事について、お話をさせていただきました。こちらの会社様は宅配クック123の「ご馳走の日」が始まるきっかけになったデイサービスを運営されており、20年近く前に訪問した時、ご高齢者向け配食弁当の事業者だと皆さまの前で紹介していただいたことがありました。その時、私の目の前に座っていた通所中のご婦人にお弁当の説明を求められ、カロリーや塩分などについて説明をすると「あんたの言うお弁当は死にたくないと思っている人にはいいかも知れないけど、生きていたいと思っている人にはどうなんだろうね?」というお言葉を

いただきました。このご婦人からの一言がきっかけで、生きていたいと思えるかまでは大袈裟かも知れませんが、ご利用者様がその日を特別楽しみに待ってくれるお食事をお届けしたいと思い、「ご馳走の日(当初は行事食)」がスタートしました。



今では月に1度のご馳走の日は定例となり、いつものお弁当と同じ値段で、各地域の郷土料理や割烹料理でも提供されるような特産品を使用して



「ちょっとしたご馳走」をお届けしています。当時のご婦人からのご指摘で誕生したご馳走の日のお食事が、ご自宅でお食事を待つご利用者様の楽しみの1つとなれば大変嬉しいです。

※今月のご馳走の日のお食事について、p5~6で紹介しています



私たちが考える食事

食事とは、心の栄養(楽しみ)と体の栄養を両立させることが必須だと考えます。配食サービスをご利用している方の中には、入所や入院などで明日また会えるとは限らない方もおられるということを忘れず、月に1度の

ご馳走の日は悔いのないよう、家庭の食卓と同じように工夫しながら継続していきたいと思っています。

最後に

あの日のご婦人の想いを形にし、宅配クック123をご利用されている皆さまの心と体の栄養を満たせるお食事としてお届けできるよう、今後も精進いたします。



fin 

歴史ある町並みが 世界の人々を魅了する 自然美と共存するまち

高山市は岐阜県の北部に位置しており、面積は東京都と同じくらいの日本一広い市です。山や川、溪谷など自然に恵まれており、美しい四季の変化を感じられる場所で、長野県との県境には3,000m級の山々を擁する飛騨山脈(北アルプス)がそびえ立っています。江戸時代に城下町として栄えていた頃の景観がほとんどそのままの姿で残されており、造り酒屋や伝統工芸品店が並ぶ町並みを楽しむことができたり、地元の食材が揃う朝市や町をめぐる人力車など地域の人たちのあたたかさに触れたりすることができます。また、春と秋には日本三大美祭のひとつ「高山祭」が行われたり、国際観光都市として世界中の人々が訪れたりするため、国内外問わず多くの観光客で賑わっています。伝統やグルメ、季節ごとに開催されるイベントなど、何度訪れても新しい発見に出会える町です。

飛騨高山の定番観光スポット「古い町並み」

商人の町として栄えた上町、下町の三筋の町並みは、国選定重要伝統的建造物群保存地区に指定されています。上町には駄菓子屋さんや伝統工芸のお店、下町には餅屋、骨董屋、農機具、畳、文房具、郵便局などが並び、多くの観光客が訪れます。



地元食材や人々のぬくもりに出会える「朝市」

高山市で毎朝開催されている「宮川朝市」と「陣屋前朝市」は日本三大朝市のひとつで、多い時にはそれぞれ30店舗ほどが軒を連ねます。季節ごとにさまざまな商品が並び、農家さんや生産者さんと直接話をしながら購入することができます。



「江戸時代の面影を残す「高山祭」

高山祭は「春の高山祭(山王祭)」と「秋の高山祭(八幡祭)」の2つの総称です。春と秋では祭りが行われる地域も屋台も異なり、伝統的な衣装に身を包んだ数百名の大行列がお囃子や雅楽を披露しながら高山の街をめぐります。日が暮れてから行われる春の「夜祭」、秋の「宵祭」は各屋台に約100個もの提灯が付けられ、昼間とは違う美しさを見せてくれます。



飛騨統治が行われた役所「高山陣屋」

江戸時代に郡代・代官が治政を行った場所で、御役所や郡代(代官)役宅、御蔵などを総称して陣屋と呼びます。幕末には全国に60数力所あったと言われている郡代・代官所の中で、当時の建物が残っているのは高山陣屋だけです。



およそ2億5千万年かけて造られた「飛騨大鍾乳洞」

全長約800mの洞窟内は色鮮やかにライトアップされ、神秘的な光景が広がります。冬には施設の山の斜面が、高さ30m、幅300mの青白い氷に覆われ、冬期限定の氷の渓谷を見ることができます。



27日

ご馳走の日のお食事



飛騨・信濃・甲斐の国(東山地方)旅弁当

5月のご馳走の日のお食事は、「飛騨・信濃・甲斐の国(東山地方)旅弁当」をご用意しました。

「岐阜県から始まり、長野県、山梨県へ向かって旅をする」をコンセプトに、それぞれの郷土料理を集めた「飛騨・信濃・甲斐の国(東山地方)旅弁当」です。岐阜県の奥美濃地方や飛騨地方南部で食べられてきた郷土料理「鶏ちゃん」を中心に、「じゃが芋とひじきの煮物」「ひたし豆」を副菜に添えております。

全国のご利用者様にご当地の美味しい郷土料理を召し上がっていただきたいという想いを込めたお弁当になっております。



じゃが芋とひじきの煮物



ほうれん草のごま和え



マカロニサラダ



角一の鶏ちゃん



ふきと油揚げの田舎煮



ひたし豆

[エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.8g

ほうれん草のごま和え

ほうれん草とごまダレを和えた定番のお惣菜です。ごまの風味が際立つ一品です。

マカロニサラダ

マカロニと野菜を合わせたサラダです。人参とコーンで彩り良く仕上げました。マヨネーズベースのドレッシングに砂糖や酢を加え、シンプルな味付けに仕立てました。

ふきと油揚げの田舎煮

ふきに油揚げと人参を合わせ、昆布とかつお出汁を効かせて炊いた一品です。

角一の鶏ちゃん

「鶏ちゃん」は、鶏肉を、味噌や醤油をベースにしたタレに漬け込み、キャベツなどの野菜と合わせたお料理です。今回は、岐阜県の高山市で明治時代から代々続く味噌蔵(日下部味噌醤油醸造株式会社)の「いなか味噌」「むかし味噌」の2種類を使用し、当社独自に配合したタレで「鶏ちゃん」をご用意しました。日下部味噌醤油醸造さんは、創業当初から製法を変えずに、日本の伝統と文化を守りたいとの想いで、現在では僅か1~2%程度しか残っていないとされる貴重な木桶を用いて味噌を造っています。今回は日下部味噌醤油醸造さんの屋号「角一」をお借りして、お惣菜の名前を「角一の鶏ちゃん」としました。

「鶏ちゃん」の誕生は1950年ごろで、岐阜県の一部の地方で食べられていたジンギスカンをまねて作られたのが始まりと言われています。

また、各家庭で飼っていたニワトリが卵を産まなくなった後、貴重なたんぱく源として食したのが始まりと伝えられ、当時は、特別な日に味わえるご馳走だったそうです。名前の由来は、豚のホルモン焼きを「トンチャン(豚ちゃん)」と呼ぶことから、「ケイチャン(鶏ちゃん)」といわれる説や、混ぜ合わせるという意味の「ちゃん」と「醬(じゃん)」を合わせた「鶏醬(けいじゃん)」から「鶏ちゃん」になったという説もあります。

ご利用者様には、「角一の鶏ちゃん」を元気に美味しく召し上がっていただくことで、伝統や文化を守る活動にも繋がっていると感じていただきたいとの想いで作ったお惣菜です。 ※岐阜県の郷土料理

じゃが芋とひじきの煮物

じゃが芋とひじきを砂糖・醤油・みりん・かつお出汁で炊きました。じゃが芋のホクホク感を楽しんでいただけの一品です。

富士山信仰で訪れる信者に対して、宿を提供し、もてなす役目の御師が、富士山山開きの7月1日に振る舞ったのが「じゃが芋とひじきの煮物」と言われています。また、富士登山の安全と無事、暑い夏を健康に過ごせるよう祈願するものとして、富士山や神棚に供えたと伝えられています。

山梨県が次世代への継承に取り組んでいく郷土食176品目「やまなしの食」のうち、さらに代表的な47品目として絞られた「特選やまなしの食」に選定されています。

富士山山開きの日には各家庭で作られるほか、小中学校・集団調理施設の給食でも提供され、素朴な味わいが“ふるさとの味”となって伝承されています。 ※山梨県の郷土料理

ひたし豆

青大豆を、かつお出汁を効かせた煮汁で調味しました。

「ひたし豆」は、長野県の北信地域と東信地域をはじめ、新潟県や東北地方でも食べられている郷土料理で、正月のおせち料理にも使われています。青大豆を茹で、薄味のだし汁に浸したもので、長野県では鞍掛豆(くらかけ豆)でも作られるそうです。

「ひたし豆」は、日常的にも食べられており、お茶請けとしても食べられているようで、「ひたし豆」に数の子を入れたものは、「数の子豆」としておせち料理に使われます。 ※長野県の郷土料理

旬の美味しいものを求めて

ふるさと味めぐり

素材編

味噌

味噌造りに最適な地、 岐阜県高山市を訪れる

北アルプスなど大自然の恵みと
歴史が旨味のヒミツだよ



岐阜県高山市には、朴葉味噌や鶏ちゃんなどの郷土料理があり、これらの郷土料理には味噌が使用されています。冬が長く寒い高山市で作られる味噌は、綺麗な空気と水でゆっくりと発酵が進むため、味が単調にならずに複雑さが生まれるそうです。また、全国的にもわずか1%~2%ほどの木桶で造られる味噌には、その蔵にしかない微生物が酵素分解や発酵を促進させるため、香りや旨み、甘みの濃さなど特長ある味わいに仕上がると言われています。今回は、高山市で「角一」ブランドとして愛され、木桶で味噌造りをされている日下部味噌醤油醸造さんにお話を伺いました。



木桶での味噌造りは、機械を一切使わずに行われます。桶の底を傷めないように、仕込んだ味噌をスコップで1杯ずつ入れているため、2tの仕込みでは400往復必要になるそうです。できた味噌を取り出す時も同じ作業をされています。

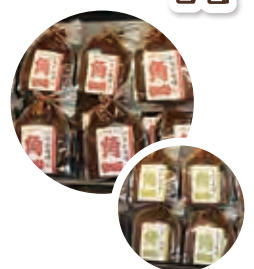
特長&栄養
コラム

わんつーさんの食材うんちく!



いなか味噌とむかし味噌

角一のいなか味噌は、麦麴と米麴が調和して熟成することにより、**芳醇な香りと深みのある味**が特長です。むかし味噌は、豆味噌に米味噌を混合して再発酵させた長期熟成味噌で、**豆味噌特有の渋みが和らぎ、まろやかな旨みと深み**を味わうことができます。



創業当時から変わらない製法と 木桶で造られる味噌

岐阜県

日下部味噌醤油醸造さんは、当時一般的なだったいなか味噌を造る味噌蔵として創業され、高級品だった米味噌を一般家庭にも普及できるよう取り組まれていました。創業当時から約130年使い続けている木桶は、外側には柿渋を塗布して木の表面が傷まないように定期的にコーティングをし、内側は乾燥した味噌を取り除きながらお手入れをされています。また、創業以来変わらぬ製法で伝統を守りながら、現在は60本ほどの木桶で年間約45tの味噌を製造されているそうです。原料の大豆は、味噌の旨味をしっかりと引き出すために糖質の多いものを選び、発酵食品の



今回は宅配クック123の「角一の鶏ちゃん」に、いなか味噌とむかし味噌を使用させていただきました。味噌の数は数万種類にのぼり、地域や原材料、仕込む設備や作り手によってその味や香り、色が大きく異なるそうですが、蔵人の日下部さんは『誰もが味噌を食べることで懐かしさを感じる』とお考えになられています。また、『岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」を今回初めて召し上がる方もいらっしゃるかと思います。そんな方々にもどこか懐かしく、郷里を思い出すような、そんな味を表現しております。是非、どこか懐かしい味噌本来の味を楽しんでくださいませ。』とおっしゃっていました。



要である麹づくりのための環境を整え、4日間かけて味噌を仕込んだ後、約10ヶ月の時間をかけて熟成発酵させているとのことでした。



住 所：岐阜県高山市上一之町90
電話番号：0577-32-0122

特別企画

日下部味噌醤油醸造さんの
お味噌プレゼント
キャンペーン実施!

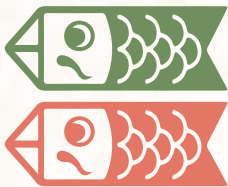
詳しくは裏表紙をご覧ください





5

2024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

日	月	火
4月28 	29 	30
5 ☀️ ぶりの揚げ煮 ☾ 豚肉と野菜のガーリック風味	6 ☀️ 鶏肉の炊き合わせ ☾ にしん甘辛煮	7 ☀️ あじ塩焼き ☾ プレーンオムレツ (ミートソース)
12 ☀️ トマトソースハンバーグ ☾ いわし紀州煮	13 ☀️ さば竜田揚げ (甘酢あん) ☾ 若鶏の塩焼き	14 ☀️ 豚肉とがんもの含め煮 ☾ ぶり照焼
19 ☀️ えびカツ ☾ 鶏肉とインゲンのオイスターソース	20 ☀️ ハッシュドビーフ ☾ 赤魚味噌焼き	21 ☀️ にしんみぞれ煮 ☾ つくね (くわい入り)
26 ☀️ 牛肉の柳川風 ☾ メバル塩焼き	27 ☀️ サーモンバーグ ☾ 角一の鶏ちゃん	28 ☀️ 鶏ごぼうフライ ☾ スケソウダラ煮付け

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



水

木

金

土

1	☀️ いわし山椒煮 ☾ 鶏肉の二色巻き	2	☀️ 牛すき焼き風 コロッケ ☾ ホッケ塩焼き	3	☀️ 白糸だらの 照焼き ☾ チキンミートローフ (トッピングソース(トマト))	4	☀️ 麻婆豆腐 ☾ さば煮付け
8	☀️ 大葉香る ささみカツ ☾ メバル 白醤油風味焼き	9	☀️ カツオ煮付け ☾ 厚揚げの 塩そぼろあん	10	☀️ 牛肉と野菜の オイスターソース ☾ 白身フライ (タルタルソース)	11	☀️ 赤魚塩焼き ☾ 豚肉と玉ねぎの 味噌仕立て
15	☀️ マスの塩焼き ☾ 牛すき煮	16	☀️ 鶏肉と しろ菜の旨煮 ☾ シイラフライ	17	☀️ メバル煮付け ☾ 麻婆茄子	18	☀️ 和風おろしソース ハンバーグ ☾ さわら塩焼き
22	☀️ 茄子と大豆ミートの カレー風味 ☾ さば塩焼き	23	☀️ ふんわりカニ玉 ☾ 牛肉のおろし煮	24	☀️ 鶏肉ねぎ塩ダレ ☾ あじ西京焼き	25	☀️ いわし かつお節煮 ☾ メンチカツ
29	☀️ 銀ひらす照焼き ☾ デミグラスソース ハンバーグ	30	☀️ 豚肉の 葱塩ソース ☾ 赤魚 白醤油風味焼き	31	☀️ さば味噌煮 ☾ 酢豚	6月 1	

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



8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。



16日
☾

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ご高齢の方でも食べやすく仕上げています。



17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。



20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。



24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べてをバランスよくまとめました。

井メニュー



麻婆豆腐丼

[エネルギー] 488 kcal
[たんぱく質] 16.0g
[食塩相当量] 2.0g



親子丼

[エネルギー] 494 kcal
[食塩相当量] 2.3g

※井メニューは一部取り扱いのない店舗がございます。
詳しくは、直接店舗にお問い合わせください。



1週目

2024年 5月

	昼食	夕食
1 (水)	<p>いわし山椒煮 </p> <p>付)味付いんげん ●ほうれん草と人参の煮浸し ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●キャベツのマリネ ●刻みたくあん ●ごはん</p> <p>[エネルギー] 461 kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.7g</p>	<p>鶏肉の二色巻き </p> <p>●スクランブルエッグ(人参) ●がんと野菜の含め煮 ●ツナマヨコーン ●切り昆布煮 ●ごはん</p> <p>[エネルギー] 545 kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.8g</p>
2 (木)	<p>牛すき焼き風コロッケ </p> <p>●おかず豆 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●若布と干し海老の当座煮 ●鶏そぼろ ●ごはん</p> <p>[エネルギー] 585 kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.8g</p>	<p>ホッケ塩焼き </p> <p>付)華かまぼこ ●ジャンボ肉だんご ●茄子と挽肉の味噌炒め ●わさび菜おひたし ●赤しそ大根 ●ごはん</p> <p>[エネルギー] 535 kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.1g</p>
3 (金・祝)	<p>白糸だらの照焼き </p> <p>付)オクラのお浸し ●切干大根 ●厚焼き玉子(関東風) ●ほうれん草のごま和え ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん</p> <p>[エネルギー] 465 kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.9g</p>	<p>チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) </p> <p>●焼きそば ●花野菜のポトフ ●黒豆 ●ザーサイ炒め ●ごはん</p> <p>[エネルギー] 505 kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g</p>
4 (土・祝)	<p>麻婆豆腐 </p> <p>●枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ●鶏肉と春雨の中華和え ●高菜ナムル ●大根としその実の漬物 ●ごはん</p> <p>[エネルギー] 462 kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.2g</p>	<p>さば煮付け </p> <p>付)人参煮 ●ひじき煮 ●鶏さつま揚げ ●かにかま入り玉子 ●広島菜漬け ●ごはん</p> <p>[エネルギー] 578 kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.0g</p>
5 (日・祝)	<p>ぶりの揚げ煮 </p> <p>付)チンゲン菜のお浸し ●マカロニサラダ ●畑のお肉とキャベツの味噌炒め ●小豆煮 ●しば漬け ●ごはん</p> <p>[エネルギー] 558 kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.8g</p>	<p>豚肉と野菜のガーリック風味 </p> <p>●小松菜の和え物 ●ポテトとウィンナー ●胡瓜とツナの酢の物 ●白菜漬け ●ごはん</p> <p>[エネルギー] 467 kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.3g</p>



昼 食

夕 食

6
(月・祝)

鶏肉の炊き合わせ



- 菜の花の辛子和え
- 野菜と木耳の彩り炒め
- 五目厚焼き玉子
- あみ佃煮 ● ごはん

[エネルギー] 433kcal
[たんぱく質] 16.7g
[食塩相当量] 2.3g

にしん甘辛煮



- 付) 味付いんげん ● しゅうまい
- 豆腐と野菜のそぼろあん
- おくらの胡麻和え
- 刻みたくあん ● ごはん

[エネルギー] 521kcal
[たんぱく質] 16.4g
[食塩相当量] 1.8g

7
(火)

あじ塩焼き



- 付) 花形人参 ● 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
- 花斗六豆
- 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん

[エネルギー] 448kcal
[たんぱく質] 19.2g
[食塩相当量] 1.7g

プレーンオムレツ(ミートソース)



- ジャガ芋とおからのサラダ
- キャベツの洋風煮
- 一口照り焼きチキン
- 塩えんどう豆 ● ごはん

[エネルギー] 484kcal
[たんぱく質] 16.1g
[食塩相当量] 1.8g

8
(水)

大葉香るささみカツ



- 豆ひじき
- ラタトゥイユ
- チンゲン菜と人参のお浸し
- 胡瓜漬け ● ごはん

[エネルギー] 534kcal
[たんぱく質] 16.9g
[食塩相当量] 1.6g

メバル白醤油風味焼き



- 付) れんこんの甘酢漬け ● ミートボール(柚子おろし)
- ブロccoliの カニカマあんかけ ● 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] 441kcal
[たんぱく質] 17.9g
[食塩相当量] 1.3g

9
(木)

カツオ煮付け



- 付) 人参煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花
- 鶏肉入り玉子とじ
- おくらと湯葉のお浸し
- 広島菜漬け ● ごはん

[エネルギー] 478kcal
[たんぱく質] 20.0g
[食塩相当量] 1.7g

厚揚げの塩そぼろあん



- マカロニのクリーム煮
- 大根サラダ
- 大豆ちりめん
- 胡瓜の生姜漬け ● ごはん

[エネルギー] 490kcal
[たんぱく質] 16.1g
[食塩相当量] 1.9g

10
(金)

牛肉と野菜のオイスターソース



- パンプキンサラダ
- 鶏さつま揚げ
- 枝豆とコーンの洋風煮
- 切り昆布煮 ● ごはん

[エネルギー] 506kcal
[たんぱく質] 17.0g
[食塩相当量] 2.2g

白身フライ(タルタルソース)



- つくねの甘酢あん
- 高野豆腐の含め煮
- 小松菜とちくわの煮浸し
- 大根としその実の漬物 ● ごはん

[エネルギー] 551kcal
[たんぱく質] 18.3g
[食塩相当量] 2.1g

11
(土)

赤魚塩焼き



- 付) 味付いんげん ● 筍土佐煮
- 豆腐干と野菜の中華和え
- うずら豆
- 刻みたくあん ● ごはん

[エネルギー] 449kcal
[たんぱく質] 19.7g
[食塩相当量] 1.6g

豚肉と玉ねぎの味噌仕立て



- コールスローサラダ
- 春雨と野菜のそぼろ炒め
- 鶏レバー煮
- 赤ずいきの酢の物 ● ごはん

[エネルギー] 470kcal
[たんぱく質] 17.2g
[食塩相当量] 1.8g

12
(日)

トマトソースハンバーグ



- 付) ペペロンチーノ ● さつまいもの甘煮
- 野菜とウインナーの炒め物
- 人参しりしり
- 塩えんどう豆 ● ごはん

[エネルギー] 547kcal
[たんぱく質] 16.0g
[食塩相当量] 2.0g

いわし紀州煮



- 付) 花形人参
- 切干大根 ● 畑のお肉の旨煮
- いんげんのピーナッツ和え
- あみ佃煮 ● ごはん

[エネルギー] 483kcal
[たんぱく質] 18.2g
[食塩相当量] 1.8g



昼 食

夕 食

13
(月)

さば竜田揚げ(甘酢あん)



- 蓮根そぼろ
- 高野豆腐と野菜の煮物
- 黒豆
- 赤しそ大根 ● ごはん

[エネルギー] 530kcal
[たんぱく質] 18.1g
[食塩相当量] 1.7g

若鶏の塩焼き



付)キャベツと人参の炒め

- マカロニと果物のサラダ ● 厚焼き玉子(関東風)
- 高菜ナムル
- 胡瓜漬け ● ごはん

[エネルギー] 542kcal
[たんぱく質] 17.9g
[食塩相当量] 1.6g

14
(火)

豚肉とがんもの含め煮



- ミートボール(オニオンソース)
- 白菜と青菜のそぼろあんかけ
- ツナマヨコーン
- しば漬け ● ごはん

[エネルギー] 469kcal
[たんぱく質] 18.1g
[食塩相当量] 2.4g

ぶり照焼



付)花車かまぼこ

- ほうれん草と人参の煮浸し
- 五目揚げ豆腐
- 小豆煮 ● 紅芯大根 ● ごはん

[エネルギー] 533kcal
[たんぱく質] 17.4g
[食塩相当量] 1.3g

15
(水)

マスの塩焼き



付)チンゲン菜のお浸し

- 玉子焼(Milfie ユ仕立て) ● キャベツの洋風煮
- 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] 448kcal
[たんぱく質] 18.9g
[食塩相当量] 1.6g

牛すき煮



- 干し海老入り卵の花
- チキンボールトマトソース
- おくらのおかか和え
- 広島菜漬け ● ごはん

[エネルギー] 476kcal
[たんぱく質] 16.1g
[食塩相当量] 2.1g

16
(木)

鶏肉としろ菜の旨煮



- ツナの梅風味パスタ
- 豆腐と野菜のそぼろあん
- 花斗六豆
- 切り昆布煮 ● ごはん

[エネルギー] 490kcal
[たんぱく質] 18.2g
[食塩相当量] 2.1g

シイラフライ★



- ポテトサラダ ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め
- チンゲン菜と人参のお浸し
- 刻みたくあん ● ごはん

[エネルギー] 574kcal
[たんぱく質] 17.0g
[食塩相当量] 2.2g

★【地産外商】高知県産のシイラを主に使用

17
(金)

メバル煮付け



付)味付いんげん

- お豆と昆布の煮物 ● 大根サラダ
- ほうれん草白和え
- あみ佃煮 ● ごはん

[エネルギー] 477kcal
[たんぱく質] 19.4g
[食塩相当量] 1.6g

麻婆茄子



- 野菜しんじょう
- 鶏肉と春雨の中華和え
- 青森県産長芋と胡瓜の和え物★
- 塩えんどう豆 ● ごはん

[エネルギー] 486kcal
[たんぱく質] 17.1g
[食塩相当量] 2.0g

★【地産外商】青森県産の長芋を使用

18
(土)

和風おろしソースハンバーグ



付)ペペロンチーノ

- スクラブルエッグ(人参) ● ポテトとウインナー
- 枝豆とコーンの洋風煮
- 白菜漬け ● ごはん

[エネルギー] 564kcal
[たんぱく質] 17.7g
[食塩相当量] 2.1g

さわら塩焼き



付)花形人参 ● なます

- ささがきごぼうと薩摩揚げの金平
- 小松菜のお浸し
- しそ昆布 ● ごはん

[エネルギー] 448kcal
[たんぱく質] 17.7g
[食塩相当量] 1.8g

19
(日)

えびカツ



- 豆乳入りしっとり卵の花
- 春雨と野菜のそぼろ炒め
- 一口照り焼きチキン
- 胡瓜漬け ● ごはん

[エネルギー] 574kcal
[たんぱく質] 17.4g
[食塩相当量] 2.0g

鶏肉とインゲンのオイスターソース



- パンプキンサラダ
- 大葉入り豆腐団子
- 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] 516kcal
[たんぱく質] 18.9g
[食塩相当量] 2.2g



4 週目

2024年 5月

昼 食

夕 食

20
(月)

ハッシュドビーフ



- マカロニのクリーム煮
- ロールキャベツ
- わさび菜おひたし
- 桜でんぶ ● ごはん

[エネルギー] 467kcal
[たんぱく質] 16.0g
[食塩相当量] 1.8g

赤魚味噌焼き



- 付)れんこんの甘酢漬け ● さつまいもの甘煮
- 豆腐干と野菜の中華和え
- 若布と干し海老の当座煮
- おかか佃煮★ ● ごはん

[エネルギー] 455kcal
[たんぱく質] 19.0g
[食塩相当量] 1.5g

★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用

21
(火)

にしんみぞれ煮



- 付)人参煮
- ひじき煮 ● 出汁巻き玉子
- いんげんのピーナッツ和え
- 広島菜漬け ● ごはん

[エネルギー] 504kcal
[たんぱく質] 16.7g
[食塩相当量] 2.1g

つくね(くわい入り)



- 豆サラダ
- ラタトゥイユ
- 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] 519kcal
[たんぱく質] 16.3g
[食塩相当量] 2.4g

22
(水)

茄子と大豆ミートのカレー風味



- 桜えび入り和風パスタ
- 高野豆腐の含め煮
- 高菜ナムル
- そら豆 ● ごはん

[エネルギー] 497kcal
[たんぱく質] 16.0g
[食塩相当量] 2.1g

さば塩焼き



- 付)味付いんげん
- 菜の花の辛子和え ● ささみフライ(梅入り)
- 人参しりしり
- 刻みたくあん ● ごはん

[エネルギー] 568kcal
[たんぱく質] 19.6g
[食塩相当量] 2.1g

23
(木)

ふんわりカニ玉



- しゅうまい
- 鶏肉と春雨の中華和え
- 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] 492kcal
[たんぱく質] 16.0g
[食塩相当量] 2.7g

牛肉のおろし煮



- 蓮根そぼろ
- 鶏さつま揚げ
- 枝豆とコーンの洋風煮
- あみ佃煮 ● ごはん

[エネルギー] 583kcal
[たんぱく質] 17.5g
[食塩相当量] 2.0g

24
(金)

鶏肉ねぎ塩ダレ



- マカロニと果物のサラダ
- ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)
- 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん★
- 昆布ちりめん ● ごはん

[エネルギー] 560kcal
[たんぱく質] 16.7g
[食塩相当量] 1.7g

★【地産外商】高知県産のしし唐を使用

あじ西京焼き



- 付)花形人参 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)
- 豆腐と野菜のそぼろあん
- チンゲン菜と人参のお浸し
- しば漬け ● ごはん

[エネルギー] 449kcal
[たんぱく質] 20.0g
[食塩相当量] 1.7g

25
(土)

いわしかつお節煮



- 付)人参煮 ● 小松菜の和え物
- 茄子と挽肉の味噌炒め
- 若布と干し海老の当座煮
- 紅芯大根 ● ごはん

[エネルギー] 481kcal
[たんぱく質] 17.7g
[食塩相当量] 2.0g

メンチカツ



- 豆ひじき
- 高野豆腐と野菜の煮物
- おくらの胡麻和え
- 胡瓜漬け ● ごはん

[エネルギー] 576kcal
[たんぱく質] 17.8g
[食塩相当量] 2.0g

26
(日)

牛肉の柳川風



- ポテトサラダ
- がんもと野菜の含め煮
- ツナとほうれん草の和え物
- 切り昆布煮 ● ごはん

[エネルギー] 578kcal
[たんぱく質] 16.6g
[食塩相当量] 1.8g

メバル塩焼き



- 付)れんこんの甘酢漬け
- 平麺ビーフン(大豆ミート入り)
- キャベツとさつま揚げの中華煮
- 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん

[エネルギー] 450kcal
[たんぱく質] 17.9g
[食塩相当量] 1.3g

昼 食

夕 食

27
(月)

サーモンバーグ



付)キャベツと人参の炒め

- ささげのお浸し
- 畑のお肉の旨煮
- おくらのおかか和え
- 胡瓜の生姜漬け
- ごはん

[エネルギー] 493kcal
[たんぱく質] 16.0g
[食塩相当量] 2.6g

飛騨・信濃・甲斐の国
(東山地方)旅弁当



★ご馳走の日★

内容は
P.5-6をご覧ください



28
(火)

鶏ごぼうフライ



- お豆と昆布の煮物
- 春雨と野菜のそぼろ炒め
- 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] 548kcal
[たんぱく質] 17.3g
[食塩相当量] 1.8g

スケソウダラ煮付け



付)味付いんげん

- ミートボール(柚子おろし)
- 鶏肉入り玉子とじ
- キャベツのマリネ
- あみ佃煮
- ごはん

[エネルギー] 444kcal
[たんぱく質] 19.2g
[食塩相当量] 1.6g

29
(水)

銀ひらす照焼き



付)華かまぼこ

- 切干大根
- 鶏さつま揚げ
- 小豆煮
- 白菜漬け
- ごはん

[エネルギー] 511kcal
[たんぱく質] 18.9g
[食塩相当量] 1.5g

デミグラスソースハンバーグ



付)ナポリタン

- さつまいもの甘煮
- 野菜と木耳の彩り炒め
- わさび菜おひたし
- 塩えんどう豆
- ごはん

[エネルギー] 527kcal
[たんぱく質] 16.5g
[食塩相当量] 2.0g

30
(木)

豚肉の葱塩ソース



- ほうれん草と人参の煮浸し
- 大葉入り豆腐団子
- 胡瓜とツナの酢の物
- 刻みたくあん
- ごはん

[エネルギー] 489kcal
[たんぱく質] 16.2g
[食塩相当量] 2.2g

赤魚白醤油風味焼き



付)チンゲン菜のお浸し

- ひじき煮
- 高野豆腐の含め煮
- ささがききんぴらごぼう
- しば漬け
- ごはん

[エネルギー] 439kcal
[たんぱく質] 19.0g
[食塩相当量] 1.9g

31
(金)

さば味噌煮



付)花形人参

- 蓮根そぼろ
- 豆腐干と野菜の中華和え
- 花斗六豆
- 赤しそ大根
- ごはん

[エネルギー] 536kcal
[たんぱく質] 16.3g
[食塩相当量] 1.7g

酢豚



- 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)
- キャベツの洋風煮
- 片口いわし浅炊き
- 切り昆布煮
- ごはん

[エネルギー] 479kcal
[たんぱく質] 16.7g
[食塩相当量] 2.2g

お正月

ちぎり絵作品 コーナー

あはは11月号で紹介させていただきましたオリジナル色紙ちぎり絵。
たくさんの作品をお寄せくださりありがとうございます。
皆さまそれぞれにちぎり絵を貼って、今年の抱負を記してくださいました。
心温まる作品ばかりでスタッフ一同感動しております。
お寄せいただいた作品をご紹介します。
今月号に掲載できなかった作品は、6月号で紹介させていただきます。



作品をお寄せ下さった方には後日、
作品の返却と共に人気のぬりえ3点を
セットでお送りさせていただきます！



愛知県名古屋市
寺本富子さん



愛知県名古屋市
吉田智津子さん



愛知県名古屋市
早川初枝さん



兵庫県姫路市
前田勝代さん



広島県広島市
梶川千寿美さん



沼津三島店
飯田房子さん



泉北ニュータウン店
森清治さん



愛知県名古屋市
安原茂さん



愛知県名古屋市
長屋敏彦さん



よろしくお願いいたします。
岡崎中央店
鈴木覚さん



出来なくても、願望。
下関店
片平ナニサさん



いつもおいしくいただいています。
目黒店
G・Gクイーンさん



良い年になる事を祈りながら作りました。
龍ヶ崎店
阿部千賀子さん



いつもおいしいお弁当をありがとうございます。
大津店
近藤邦夫さん



いつもおいしいお弁当を届けていただき、ありがとうございます。
豊田店
すみれさん



愛知県名古屋市
可児江美子さん



愛知県名古屋市
木下ハツエさん



静岡県静岡市
高橋恵子さん



愛知県名古屋市
木村輝代さん



静岡県浜松市
藤村康雄さん



希望を胸に一歩一歩、地道に進みたい！
福島県会津若松市
にやんにやんさん



野菜で構成する「あはは」の表紙が
ユニークでとても良い。毎回楽しみです。
練馬店
A.E.さん



ちぎり絵は楽しく作り飾っております。
楽しいです。またよろしくお願ひします。
広島中央店
野田修さん



93才になります。「宅配クック123」
毎日の楽しみです。おいしいです。
見附店
さぶろさん



愛知県名古屋市
相原はるさん



愛知県名古屋市
市江行雄さん



大分県中津市
青佐久子さん



私は10ヶ月前から右目を悪くして
なかなか良ならず、右はほとんど
見えなくなったので出来は良くない
ですが92才の夫が、貼るのはこうだよ
と教えてくれました。

柏羽藤店
コッシャンさん



日頃よりお世話になりありがとうございます。
毎日身体の調子により楽しみ
ながらどんな作品になるか！完成しま
した。会報誌「あはは」感謝です。

相模原店
船橋まち子さん



高齢になり食べる事が大好きで楽しみ
です。お弁当おいしいです。楽しみです。
津店
岡明子さん



愛知県名古屋市
鬼頭千枝子さん



愛知県名古屋市
富田鈴代さん



愛知県名古屋市
橋本かずさん



愛知県名古屋市
杉本早代子さん



愛知県名古屋市
服部夕工子さん



愛知県名古屋市
榎本正さん



愛知県名古屋市
伊藤仙造さん



志太店
水島きみ江さん



大阪府茨木市
稲田幸子さん



簡単に思っていた配置に悩みました。
ありがとうございました。
京都中央店
あんずさん



争いごとの絶えない1年でした。いつ
平和な世界が来るのでしょうか。
北総店
佐藤正敏さん



丈夫な体に生んでくれて両親に感謝。
皆に感謝。1年感謝の心で。
浜松東店
寺田喜代子さん



愛知県豊橋市
河村ともさん



掛川店
榛葉光さん



神奈川県相模原市
フジキさん



いつもお届けありがとうございます。
習志野店
菊池桂子さん



毎日楽しみに食事を待っています。
秦野店
章ちゃんさん



スタッフの皆様、ステキな企画をありがとうございました。
鈴鹿店
太田順子さん



85才にして初めてちぎり絵を体験しました。ありがとうございます。
京都南店
有ちゃんさん



お弁当おいしくいただいております。「ぬりえ」も楽しくやっています！
文京店
K・Iさん



おかげでいつもおいしくいただいております。「気」を間違えました)
松山東温店
新田克子さん



難しかったけど、楽しく仕上げる事ができました。

神戸須磨・垂水・明石店
きみちゃんさん



今年も心が平和で幸多き年になりますように。

港南磯子店
久恵千澄さん



なかなかきれいにちぎれませんでした。どこに貼ろうかとドキドキしましたが楽しかったです。

倉敷中央店
高畑初音さん



いつも大変お世話になっています。

金沢店
いなかのおじさんさん



これから何卒よろしく願いいたします。

洋野町店
中村正吉さん



いつも配達ありがとうございます！

朝霞・和光店
ハムちゃんさん



愛知県名古屋市
毎床博さん



花北店
大和勝美さん



京都中央店
ルリーさん

クロスワード パズル

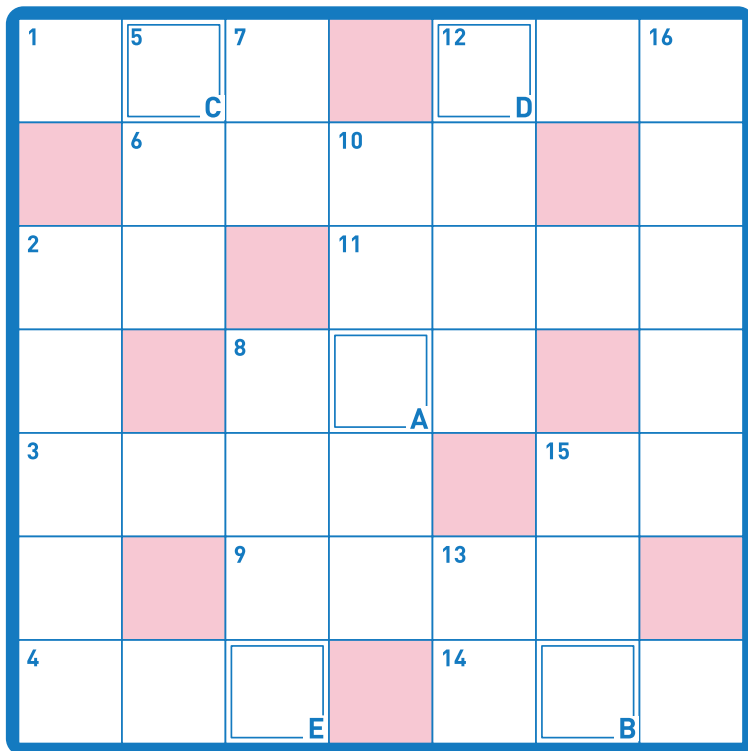
vol. 18

パズル制作 / ニコリ

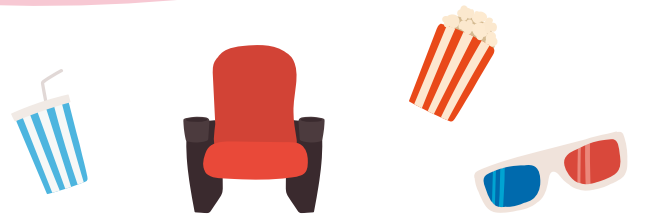
二重枠に入った文字を
Aから順に並べてできる言葉は何でしょう？

ヒント

昔は●●座や●●劇場



答え



ヨコのカギ

- 1 昭和30年代、官製——は5円でした
- 2 ——は小を兼ねる
- 3 家族旅行で初めて——に泊まったの
- 4 ゾウやライオンなどは昭和の動物園にもいました。——の首の長さに驚きました
- 6 美容師さんの古い言い方。——床、——の亭主
- 8 トタンは——をメッキした鉄板です
- 9 パパの方の血筋。——のおじさん
- 11 みんながお出かけするゴールデン——。昔は大型連休と言っていました
- 12 おでんや冷やし中華に使う黄色いもの
- 14 素晴らしい絵。モナリザなどの——が日本に来たときは美術館は大行列に
- 15 ——乙丙丁

先月号の答え

フルサト



- 16 デパートの——でお子さまランチなどを食べるのもお出かけの楽しみの一つでしたね
- 15 水族館も昭和のお出かけスポット。ゆっくり歩く——やきれいな魚を見に行きました
- 14 水は気体、氷は——
- 13 メンバー。ゴルフの——権
- 12 昭和の——は観覧車や回転木馬など今思えば素朴な乗り物が主でした
- 11 昭和の——は観覧車や回転木馬など今思えば素朴な乗り物が主でした
- 10 昔はすり傷に塗るといえばこれでした
- 9 目玉焼きの目玉
- 8 止められない
- 7 ガラガラとくずれる。幕府の——はもう
- 6 目玉焼きの目玉
- 5 目玉焼きの目玉
- 4 止められない
- 3 ガラガラとくずれる。幕府の——はもう
- 2 マーブルとも言います。ホテルの壁などにも使われます

タテのカギ

大人のための123ぬりえ プレゼントキャンペーン

ぬりえを完成、事務局へお送りいただいた方の中から抽選で本誌でご紹介した日下部味噌醤油醸造さんのお味噌をプレゼントいたします。
ご応募いただいた作品は、本誌あははへ掲載させていただきます。
※ご応募については裏表紙をご覧ください。



抽選で
**100名様
限定!**

ぬりえ
完成見本

中橋(岐阜県高山市)
難易度:★★★★

高山市の中央を流れる宮川に掛かる中橋は街のシンボル。
大正時代まではこの橋の付近で朝市が行われていました。四季折々の風景を楽しめる場所です。



彩色ポイント

中橋は赤色、その他の草木をお好きな色で彩色しましょう。サンプルは夏から秋のイメージで塗っています。完成見本を参考にしながら自由に表現してください。

日下部味噌
醤油醸造
おすすめ
商品

1位

地元料理店の朴葉みそ
(100g×2)



日本で最初に土産物として商品化された朴葉みそ。三年熟成本みりんを使用し一層美味しく。

2位

こうじ味噌450g



木桶天然熟成の十割こうじ味噌。大豆の旨みと米の甘みが際立つ味噌です。

3位

いなか味噌450g



麦の芳醇な香りを活かす、米麴50%・麦麴50%でつくった飛騨の赤味噌です。

日下部味噌醤油醸造

☎ 電話番号 ▶ 0577-32-0122

公式オンラインストア ▶



誌面を **横** にして塗りましょう。完成したら切り取ってご応募ください。



特別企画

大人のための123ぬりえ プレゼントキャンペーン

抽選で
100名様
限定!



岐阜県高山市「中橋」のぬりえを完成、事務局へお送りいただいた方の中から抽選で、

本誌でご紹介した日下部味噌醤油醸造の人気商品、

**こうじ味噌と
いなか味噌の2点セット**を

プレゼントいたします!

ご応募いただいた作品は、

本誌あははへ掲載させていただきます。



ご応募お待ちしております!

送付先

〒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「ぬりえ事務局」

応募締め切り
2024年

6月28日(金)着

- 当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2024年8月頃発送予定)
- ご応募いただいた作品の返却はいたしかねますので、写真などでご応募ください。

〈 記入欄 〉

お名前	ペンネーム
ご住所	
感想・お便り	

●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