

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「時の鐘(埼玉県)」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

時の鐘の櫓を塗りながら商店の外観を合わせて塗りましょう。商店の内観は下絵の線を活かしながら丁寧に塗ると綺麗に仕上がります。

スポット紹介

時の鐘は江戸時代に川越藩主であった酒井忠勝によって建てられました。これまでたびたび火災で焼失しながらも川越の商人達によって再建され大切に守られています。

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

2022年
10月31日(月)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11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10月 Vol.102

発行/株式会社シニアライフイベント 〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッポン三田ビル6F TEL03-6303-7500
企画/制作/アグリファリエイト株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2022
10
vol.102

特集

地元の方々の声に応じてオープン
地域のコミュニティを大切にした
温かいお店「宮古島店」





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

「社会情勢と対峙しながら
新しい試みに挑戦して参ります。」

北海道に昭和浪漫倶楽部を開所

7月29日に北海道札幌市の清田区で、昭和浪漫倶楽部札幌清田店が開所しました。当初は2020年2月に開所を予定していましたが、新型コロナウイルスの影響で延期となっていたので、約2年半の時を経て、地域のご高齢者や多世代の方々が集まる「集いの場」としての産声を上げたことを嬉しく思います。この日は小さなお子様からご高齢者様まで様々な世代の地域住民との交流を深められるよう、夏祭りを企画し



開催しました。

夏祭りということで、屋台では焼きそばやかき氷などが販売され、出し物として伝統的行事の祝い餅まきや、クレーンゲーム、紐くじなどが



行われました。晴天の下でかき氷を美味しく食べるお子様の笑顔、餅まきに参加して「餅まきは懐かしいね！楽しい」と仰ってくれたご高齢者様の笑顔、世代を跨いだ様々な笑顔が溢れました。地域の方々が集い、その輪の中で会話する方々に当社の想いを伝える事ができていれば嬉しく思います。

昭和浪漫倶楽部は始まったばかりで、まだ数か所しかない「集いの場」ですが、今後は全国の至る所で、このような地域活動の輪を広げていきたいと考えています。地域にとって必要な場所となれるよう



に、「集いの場」として体の栄養と心の栄養が合わさり、地域のご高齢者が「孤食」を感じず、生きて来た足音を聞いてそれを生きて行く勇気に変えられるような、そんな場所として存在できますと幸いです。

9月のご馳走の日



9月のご馳走の日は敬老の日に青森県産ホタテと野菜のかき揚げ&金目鯛の天ぷらのお弁当でした。副菜に沖縄県久米島産の紅芋をペーストにした地産外商のお惣菜「さつま芋とリンゴの紅芋和え」が入っていました。天ぷらをお好みになるご利用者様も多いので、敬老の日のお弁当をお喜びいただけましたら幸いです。

10月のご馳走の日は28日の夕食に静岡

県焼津産メカジキのトマトソース煮をご用意していますので、ぜひお楽しみください。宅配クック123のご利用者様は偶然のご注文ではなく、必然性からお弁当をご注文されている方が数多く存在します。物価高など今般の社会情勢ではありますが、体の栄養と心の栄養を損ねず、お弁当の形をした日々の食事としての概念を貫く所存です。ご高齢者様にとって必要な栄養価を担保できるようにお惣菜の開発や、献立の作成をしておりますが、お弁当によって使用している食材や量が異なるため、9月の時点でやむを得ず一部のお弁当では値上げとなってしまいました。ご利用の方々にはご不便をおかけしてしまったことを大変心苦しく感じております。まずは民間企業としてやりくり上手になり、今の社会情勢と対峙し乗り越えたいと思っています。

fin

店舗編

沖縄県
宮古島店

宅配クックワン・ツー・スリー

全国のお店めぐり



地元の方々の声に応じてオープン
地域のコミュニティを大切にしたい
温かいお店「宮古島店」



宮古島店の特徴

宮古島店の松原オーナーは、宮古島で喫茶店の運営をしており、地元高齢者の方から要望があったお弁当のデリバリーに「何とかして応えたい」と思っていた時に宅配クック123と出会いました。宮古島には、車以外での移動が不便、周辺の離島にも買い物にお困りの方がいる、夏場は日差しの強さと台風の頻発など、その土地ならではの課題が沢山あります。松原オーナーもご家族の食事管理で苦労した経験があり、お弁当の必要性を強く感じていたところでオープンに至りました。



オープンしてからはお母様と二人三脚で運営する中で志を共にする仲間も集まり、現在スタッフの人数は5名。行政や地域の様々なコミュニティを通じて、地元の方々が求めているサービスを提供出来るように心がけており、「今まで喫茶店では出来なかったデリバリーサービスを通して、お食事に困っている方の手助けが出来れば」という思いで活動しておられます。

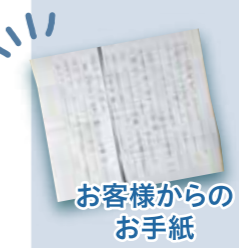
元気と気配りのお店「宮古島店」

宮古島店

配達の際は、宅配クック123が届けに来たということがわかるよう大きな声で元気にお声掛けをし、配達員全員がユニフォームを着用することで「黄色=宅配クック123」と周知してもらえるよう心がけているとのこと。最初にお問い合わせをいただいたときから、どんなお弁当がいいか、どんなことに困っているか、よく話を聞くようにしていて、出来る限りお客様に寄り添った配達をされています。

お客様の中には、これまで食事を食べきれないことが多かったのに、123を利用してからは食事を完食してくれるようになった方がいて、ご家族からも「何を食べて貰おうかいつも悩んでいたからとても嬉しい」と感謝のお言葉を頂いたそう。他にも、初めてお弁当を届けたときより少しずつ元気になって、届けるたびにだんだんと身なりが整っていったお客様がいて「お弁当を届けてくれることもうれしいけど、あなたの笑

7月の会報誌「あはは」のページをめくっていき、「ご馳走の日」の文字が目飛び込んできました。なんと素敵な言葉でしょう。幼子のようにワクワクしながらこの日を待っていたんですよ。ウフフ…「宅配クック123」さんの特別なお食事、心の栄養の取り組みには感謝です。「ご馳走の日」のうな重をしっかり味わいながら美味しくいただきました。勿論、心の栄養も合わせてネ。スタッフの皆さん、夏バテしないように「チバリヨ。」美味しいお弁当楽しみにしています。第167回芥川賞に輝いた高瀬準子さんの作品「おいしいごはんが食べられますように」にあやかって「おいしいお弁当が食べられますように」なんて、どうかしらネ。



顔を見られることも元気になる」と言って頂いたこともあるそうです。

現在は、より地域に密着した取り組みとして地元産のお米を使用していて、今後はエコを考慮して電気とガソリンのハイブリット車で配達を検討中。宅配クック123を宮古島で生活する方々にまず知ってもらい、いつでも気軽に、そして末永くお付き合い出来る食生活の選択肢のひとつとして認知されるよう日々活動されています。

オーナーからのメッセージ
お弁当容器へのこだわりや丼物、ご馳走の日、朝食セット、きざみ食、おかゆ対応など、辛い所手が届く配慮がとても魅力的な宅配クック123です。私たちも商品一つ一つ、自信をもってご紹介できることがとても嬉しいし、それがお客様へ伝わったときにさらに喜びを感じます。宅配クック123の想いを最後まできちんとお届けできるように、日々の仕事を丁寧に行っていきます。

地元の老舗店をご案内

古謝そば屋



昭和7年創業、歴史と伝統を大切に守り続けて約80年。第二次世界大戦という激動の時代を乗り越えて宮古島市民に愛されつづける老舗店です。地元の方や観光客でいつもにぎわっています。

住所 〒906-0013 沖縄県宮古島市平良下里1517-1
WEB <https://kojasoba.com/>
営業時間 11:00~16:00(L.O) [水曜定休日]

日本一透明度が高い 海に恵まれた「宮古島」 居心地の良い南の島

宮古島は、沖縄県那覇市から約300km、台湾から約320kmの場所に位置しており、大小8つ(宮古島、伊良部島、下地島、多良間島、来間島、池間島、大神島、水納島)の島から成り立つ宮古諸島の中心の島です。平均気温は23.3度で、もっとも寒いとされる1~2月の平均最低気温は15~16度。四季を通して暖かい地域です。

宮古島は島のいたるところに広がるさとうきび畑と、日本一透明度が高いと言われる海が魅力的。サンゴの隆起によってできた平坦な島なので、山や、山から流れる川がなく、海水にプランクトンが発生しません。そのため海水が濁ることなく高い透明度を保っています。

2019年度の宮古島への観光客数は約106万人。国内外から多くの人々が訪れる人気の地域です。



海だけじゃない! 星空も人気の宮古島

宮古島では1年を通してどんな時期でも星空を楽しむことができ、星空ツアーなどが開催されています。近くに工業地帯がなく、豊かな自然に囲まれているため、天の川やオリオン座、北半球ではめったに見られない南十字星も見ることができます。月が昇らない夜には、肉眼で天の川を見られるそうです。



宮古エリアのパワースポット
「ヌドクビアブ」

周囲には畑があり、静かで神秘的な空間のヌドクビアブ。深さは22mで、戦時中はその見つけにくさから防空壕として使われていました。当時のかまどの跡もあり、現在は宮古島市の史跡とされています。

日本最大のサンゴ礁
「八重干瀬」

年に数回、大潮のときのみ海上に出現することから「幻の大陸」と呼ばれている日本最大級のサンゴ礁群。海上に位置しているため、アクセスは港から船に乗って向かいます。



伊良部島を結ぶ3,540mの橋
「伊良部大橋」

2015年に開通した伊良部大橋は、無料で利用できる橋としては日本一の長さ。ドライブはもちろん、橋そのものを眺めるだけでも魅了されるほど美しい景色です。

マリナクティビティも豊富な
「与那覇前浜ビーチ」

通称「マエバマビーチ」として親しまれる与那覇前浜ビーチ。7kmにもおよぶ白砂の浜と、見渡す限りのエメラルドグリーンの海は東洋一の美しさともいわれています。



昭和浪漫倶楽部

読者の方々から寄せられた素敵な作品をご紹介します！

8月号のおたより募集 好きなお弁当のおかず

きょうは、楽しみにしていた海老天のお昼でした。梅雨のはしり雨もあがって、畑の手入れ草刈りの仕事にも熱がはいります。好きなものが食べられる、楽しみを味わえる、こんな幸せはありません。

終戦の年、小学四年生だったあの頃を思い出します。食べ物は乏しい、野草アカザが嬉しいおひたしのおかずでした。町有林を伐採したあとの山地を開拓した畑に作った麦・豆・粟・小豆が貴重な食材でした。夏の陽射しのつよい山道を肥桶を積んだりヤカーの後押しです。したたる汗にしみるミンミン蟬の声が身にしみました。食料不足、燃料不足、物価上昇と世界経済の厳しい現実にも関心をもたなければと思っています。

毎日の食事を届けていただいて安心して生きていけることの有難さを感じています。今年も少なくなってしまう懐かしいミンミン蟬がきけることをねがっています。海老の天ぷら美味しかったです。ありがとう。



長野県佐久市 白田善和さん

いつも宅配クック123、あははの冊子が届くのが本当に楽しみです。今は、介護のショートステイに通っています。娘が勤めから帰って私を出迎えてくれます。幸せです。娘が手渡してくれる表紙の季節の食材で飾られた明るい笑顔に本当によく描かれているなあと感心します。元気の素や栄養の事、旅行しなくても地方の名所の案内などとても勉強になります。私の好きな飲み物はコーヒーです。1日1回は楽しみにしています。家へ帰ったときにいただくコーヒーは格別です。ほっと一息つくと夕食です。一日も早く無理せずよくなりたいたいです。勿論、宅配クック123の美味しいお弁当をいただきます。毎日、お弁当をいただいて少しずつ筋力がついてきました。今、一番嬉しいことは毎月体重が増えてきたことです。何でも目標をもって続けることが大切だと気がきました。感謝しております。

東京都台東区 相原早苗さん

私の好きな飲み物はビールとココアです。子どもの頃から飲んでいるココア。兄と弟にはさまれた私にいつもおいしいココアをつくってくれた母、今ではデイサービスでおやつに心のこもったココアをいれてくださいます。今年の夏、記録的な猛暑に見舞われました。その中で飲むビールは格別です。ビールはおいしいものですが、飲みすぎはいけないものだと最近つくづく思いました。私の足がむくんでしまったのです。飲み方もほどほどにと反省しているこの頃です。

神奈川県鎌倉市 立花悠子さん

好きな飲み物は、コーヒーです。結婚した頃、70円くらいでした。私、コーヒーよりラーメン食べたい?とって笑われ友達に話したりされました。ラーメンも70円くらいだったと思います。今は、本当に毎日コーヒーが大好きで飲みます。喫茶店もよく行きます。友達もたくさんいます。主人は亡くなりましたが、コーヒーが大好きでチケットを50冊くらい買ってきました。今はよき思い出になりました。佛さまにもコーヒーを供えます。

愛知県名古屋市 墨田初美さん

以前、募集したテーマ あなたの好きな飲み物 について

たくさんのお便りをいただいておりますので、紹介させていただきます。

カフェオレを飲みながら書いています。今日は暑い日です。私は一人暮らしですが息子がベランダの修理に来てくれました。昼食に回転寿司を食べに行き、2人とも満腹で帰ってくるとすぐに息子はベランダの修繕をはじめ、私は回復していない脚や腰の痛みで疲労気味なのでひと休みです。ベッドに横になろうかとも思いましたが、投稿文を書くことを思い出し冷えたカフェオレをいただき、気を取り直して机に向かっています。交通事故に遭い三カ月間の入院中、息子の優しさに救われ幸せと感謝でいっぱいです。リハビリのウォーキングのあともカフェオレに癒されています。

群馬県前橋市 田村征子さん

主人も好きでよくコーヒーを飲みます。ネスカフェエクセラの安い粉コーヒー。ずーっとそれ。最近、思ったのです。70才になって本当に自分で美味しいと思うコーヒーを飲みたいと。主人は「別にいいよ～」と言っていたのですが、ネスカフェのゴールドブレンドコク深めにかえてみたら、ひとこと「うまいな!」ミルクもクリープにした。ほんの少しの贅沢だけど、私たちにとって幸せ気分があふれました。豆を挽く本格的なコーヒーに慣れて満足できる。安上がりなふたりです。



愛知県知立市 ペンネーム:ハゼのママさん

私の行きつけの喫茶店、古民家カフェ(もくせいの花)では、朝アイスコーヒー・昼アイスレモンティーを。シルビア珈琲店ではアイスコーヒー・アイスティー、自宅では麦茶、アイスココア、緑茶をいつも美味しくいただいています。私はいつも、紅茶、コーヒー、ココア、お茶を飲みながらギャラリーで展示されている利用者などの作品を観たり、カフェ周辺での緑や花を眺めていると、心がとても落ち着いてきます。利用者と一緒にしゃべりするのを楽しみにし、皆さまと情報交換の場としても最適です。もし、機会がありましたら是非、カフェに立ち寄ってみてくださいね。

愛知県豊橋市 ペンネーム:レトリーパーさん

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きます場合がございます。※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。

(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。

今月のおたより募集

テーマ あなたの好きな飲み物

飲み物についてのお便りをたくさんいただきましたので、再度このテーマで募集いたします。皆さまからのメッセージをお待ちしております。

締切：10月15日必着 12月号に掲載予定です

ご馳走の日のお食事

28日

静岡県焼津産メカジキの トマト煮弁当

10月のご馳走の日のお食事は「静岡県焼津産メカジキのトマト煮弁当」をご用意いたしました。

静岡県焼津産メカジキを使用し、洋風の魚料理に仕上げました。しっとりとしたやわらかなメカジキに濃厚なトマトソースを合わせ、香草のアクセントをまとめた風味豊かな一品に仕上げました。

[エネルギー]496kcal [たんぱく質]18.2g [食塩相当量]2.1g



野菜とウインナーの炒め物

食べやすい大きさのキャベツとウインナーに、人参とコーンを加え彩りよく仕上げました。



マカロニのクリーム煮

バターと小麦粉を丁寧に炒って作った本格的なベシャメルソースをマカロニに合わせました。

ごはん



若布と干し海老の当座煮

若布と干し海老を合わせ、煮物に仕上げました。干し海老の風味が効いた一品です。



胡瓜漬け

胡瓜は食べやすいよう小さめにカットし、塩角が立たないように、みりんや昆布エキス・かつおエキスなどで味を調えました。



いんげんのピーナッツ和え

いんげんと人参を、ピーナッツペーストをベースにしたタレで和えました。

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

28日

静岡県焼津産
メカジキの
トマト煮弁当

メカジキってどんな魚？

カジキは全世界に12種ほどが分布しており、このうち日本近海にはメカジキ、マカジキ、バショウカジキ、フウライカジキ、シロカジキ、クロカジキの6種が生息しています。「カジキマグロ」と呼ばれることもありますが、マグロはサバ科に属しているため別の種類の魚です。メカジキは荒々しい性格で長く鋭い吻で魚を突き刺すことから、水族館での飼育が難しいため、一般の人が生きて動く姿を見ることはほとんどないと言われています。



高たんぱく質で低脂質 栄養豊富なメカジキ



魚には、人間の体内では合成できない必須脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸が多く含まれており、DHAには血中のコレステロールや中性脂肪を減らす作用、EPAには血液の流れを良くして血栓を予防する作用があると言われています。他にもメカジキには、カルシウムの吸収を高めて骨や歯を丈夫にするビタミンDや、体内の余分なナトリウム(塩分)を排泄してくれるカリウム、たんぱく質を構成するアミノ酸の一種で旨味成分でもあるグルタミン酸など、たくさんの栄養が含まれています。

どんな料理にも合うメカジキをトマト煮で

メカジキはクセのない味わいで脂のりも良く、加熱しても身が柔らかいため、いろいろな調理方法や味付けなどに合うお魚です。また、切り身には骨がほとんどないため、どの年代の方でも食べやすい魚のひとつです。今回はしっとりとした柔らかなメカジキに濃厚なトマトソースを合わせ、洋風に仕上げました。香草のアクセントで風味豊かな味わいとなったメカジキをお楽しみください。



静岡県焼津産メカジキの トマト煮

静岡県焼津市には、焼津港・小川港・大井川港の3つの港があります。焼津港は主にカツオ・マグロが水揚げされており、小川港は近海・沿岸のサバ・アジなどが水揚げされています。また、大井川港はシラスや駿河湾でしか漁獲できないサクラエビが水揚げされていて、港によって水揚げされる魚が異なります。



10

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	木	金	土	日
9月 26 	27 	28 	29 	30 	1 ☀ 白糸だらの照焼き ☾ 豚ロース焼きの生姜風味	2 ☀ 炭火焼き鳥 ☾ サーモンバーグ
3 ☀ 赤魚白醤油風味焼き ☾ 鶏ささみチーズカツ	4 ☀ 酢豚 ☾ さば煮付け	5 ☀ ぶり大根 ☾ 若鶏の味噌焼き	6 ☀ メンチカツ ☾ めばる白醤油風味焼き	7 ☀ さわら西京焼き ☾ プレーンオムレツ(ミートソース)	8 ☀ 鶏肉と野菜のカレーソース ☾ いわしかつお節煮	9 ☀ あじ塩焼き ☾ 豚肉と筍の旨煮
10 ☀ ふんわりカニ玉 ☾ 銀ひらす照焼き	11 ☀ シイラ竜田揚げ(甘酢あん) ☾ デミグラスソースハンバーグ	12 ☀ 豚肉のみぞれがけ ☾ 白糸だら煮付	13 ☀ さば味噌煮 ☾ 若鶏の塩焼き	14 ☀ 鶏つくね ☾ 白身魚フライ(タルタルソース)	15 ☀ マスの漬け焼き ☾ 豚肉と木耳の炒り卵	16 ☀ 麻婆豆腐 ☾ ぶり照焼
17 ☀ いわし紀州煮 ☾ チキンミートローフ(トッピングソース(トマト))	18 ☀ 豚すき煮 ☾ あじ西京焼き	19 ☀ カレイの唐揚げ ☾ 回鍋肉	20 ☀ 鶏肉のチーズクリームソース ☾ さわら塩焼	21 ☀ にしんのみぞれ煮 ☾ 豚肉の黒胡椒焼き	22 ☀ トマトソースハンバーグ ☾ えびカツ	23 ☀ スケソウダラ煮付け ☾ 炭火焼き鳥
24 ☀ 豚肉とがんもの含め煮 ☾ さば塩焼	25 ☀ めばる白醤油風味焼き ☾ 麻婆茄子	26 ☀ 鶏肉ねぎ塩ダレ ☾ ホキ西京焼き	27 ☀ いわしかつお節煮 ☾ 若鶏から揚げ	28 ☀ 肉じゃが ☾ 静岡県焼津産メカジキのトマト煮	29 ☀ ぶりの揚げ煮 ☾ ふんわり豆腐ハンバーグ	30 ☀ 豚ヒレかつ ☾ さば味噌煮
31 ☀ あじみりん焼き ☾ ポークデミグラス	<div data-bbox="854 1625 1418 1686" data-label="Section-Header"> <h3>📅 月間献立表の使いかた</h3> </div> <div data-bbox="825 1724 1018 1885" data-label="Text"> <p>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利用ください</p> </div> <div data-bbox="1018 1696 1448 1915" data-label="Image"> </div>					

お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください

☎ 0120-288-120

受付時間 / 平日10:00~17:00(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

地産外商の取り組み



地産外商とは？

地元でとれた農水畜産物を地元で消費する地産地消に対して、地産外商とは地元以外の場所で消費するという意味です。各地域の食材を使用することで、地域の活性化、過疎地域の応援、フードロス削減などを行う取り組みとなります。宅配クック123では地産外商の取り組みを通じて全国のご利用者様に日々のお食事(お弁当)のお惣菜としてご提供させていただいております。

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。

今月の地産外商メニュー



1日 30日

青森県産長芋とオクラの和え物

角切りにした青森県産の長芋に刻んだオクラを合わせ、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。



3日 15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。



12日 28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。



25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。



27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。



31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



親子丼
[エネルギー] 494 kcal
[食塩相当量] 2.3 g



豚プルコギ丼
[エネルギー] 451 kcal
[食塩相当量] 2.3 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 10月

	昼食	夕食
1 (土)	白糸だらの照焼き 付)人参煮 ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 出汁巻き玉子 ● ほうれん草白和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 472 kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.8g	豚ロース焼きの生姜風味 ● ツナの梅風味パスタ ● がんと野菜の含め煮 ● 青森県産長芋とオクラの和え物★ ● 切り昆布煮 ● ごはん ★【地産外商】青森県産の長芋を使用 [エネルギー] 494 kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.2g
2 (日)	炭火焼き鳥 ● ブロッコリーとコーンの和え物 ● 豆腐の中華あん ● 片口いわし浅焼き ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 484 kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.0g	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● 豆サラダ ● 鶏肉のクリーム煮 ● 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] 522 kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.4g

	昼食	夕食
3 (月)	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● ハムマカロニサラダ ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 野菜のマリネ ● 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] 463kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.4g	鶏ささみチーズカツ ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● ラタトゥイユ ● ごぼうサラダ ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.9g
4 (火)	酢豚 ● しゅうまい ● ポテトとウインナー ● 大豆ちりめん ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g	さば煮付け 付)花形人参 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 高野豆腐の含め煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.8g
5 (水)	ぶり大根 ● 小松菜の和え物 ● あおさ入り玉子焼き ● ささがききんぴらごぼう ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.3g	若鶏の味噌焼き ● 豆ひじき ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらの胡麻和え ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 2.2g
6 (木)	メンチカツ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツのコンソメ煮 ● 黒豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 591kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g	めばる白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● ポテトサラダ ● 畑のお肉の旨煮 ● わさび菜おひたし ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.8g
7 (金)	さわら西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● 焼きそば ● さつま揚げと野菜の煮物 ● おくらのおかか和え ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g	プレーンオムレツ(ミートソース) ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g
8 (土)	鶏肉と野菜のカレーソース ● パンプキンサラダ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 小松菜のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 540kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g	いわしかつお節煮 付)花形人参 ● ひじきの煮物 ● とりごぼう ● 花斗六豆 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.7g
9 (日)	あじ塩焼き 付)味付いんげん ● 切干大根 ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 小豆煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	豚肉と筍の旨煮 ● マカロニと卵のサラダ ● ささみフライ(梅入り) ● ほうれん草のごま和え ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
10 (月・祝)	ふんわりカニ玉 ● お豆と昆布の煮物 ● チキンボールのトマトソース ● いんげんのピーナッツ和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.8g	銀ひらす照焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● かぼちゃの田舎煮 ● 鶏肉の黒酢風味 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.6g
11 (火)	シイラ竜田揚げ(甘酢あん) ● 蓮根そぼろ ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● うずら豆 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.0g	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 ● 厚焼き玉子(関東風) ● おくらと湯葉のお浸し ● 赤かぶ漬け ● ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.5g
12 (水)	豚肉のみぞれがけ ● ほうれん草コーンバター ● 鶏肉と野菜のいなり巻 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.9g	白糸だら煮付 付)味付いんげん ● さつま芋煮 ● 肉入り野菜炒め ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 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 [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.5g
13 (木)	さば味噌煮 付)花形人参 ● ささげの胡麻和え ● がんと野菜の含め煮 ● かにかま入り玉子 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.5g	若鶏の塩焼き 付)ナポリタン ● しゅうまい ● 豆腐の中華あん ● 野菜のマリネ ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.5g
14 (金)	鶏つくね 付)キャベツと人参の炒め ● 豆サラダ ● ラタトゥイユ ● わさび菜おひたし ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.2g	白身魚フライ(タルタルソース) ● ツナの梅風味パスタ ● 鶏肉のクリーム煮 ● 黒豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 587kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 1.7g
15 (土)	マスの漬け焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● 厚揚げのきのこあんかけ ● 花野菜のポトフ ● ささがききんぴらごぼう ● 刻みたくあん ● 枝豆と小エビごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 2.5g	豚肉と木耳の炒り卵 ● たらこポテトサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● 一口照り焼きチキン ● 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] 546kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.9g
16 (日)	麻婆豆腐 ● ス克蘭ブルエッグ(人参) ● 筑前煮 ● おくらの胡麻和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.1g	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬け ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 花斗六豆 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.6g

	昼食	夕食
17 (月)	いわし紀州煮 付)人参煮 ● 湯葉入りチンゲン菜 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 鶏レバー煮 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.6g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● ペンネのカレークリーム ● ポテトとウインナー ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.1g
18 (火)	豚すき煮 ● 豆ひじき ● とりごぼろ ● 五目厚焼き玉子 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.0g	あじ西京焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● 切干大根 ● キャベツのコンソメ煮 ● かにかまサラダ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.0g
19 (水)	カレイの唐揚げ ● ポテトサラダ ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 小豆煮 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.8g	回鍋肉 ● 干し海老入り卵の花 ● 出汁巻き玉子 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.4g
20 (木)	鶏肉のチーズクリームソース ● ミートソーススパゲティ ● 野菜とウインナーの炒め物 ● おくらと湯葉のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.9g	さわら塩焼 付)花形人参 ● ゆず入り芋きんとん ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● ごぼろサラダ ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.4g
21 (金)	にしんのみぞれ煮 付)味付いんげん ● ひじきの煮物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 赤かぶ漬 ● ごはん [エネルギー] 482kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.3g	豚肉の黒胡椒焼き ● なます ● がんもと野菜の含め煮 ● ツナとほうれん草の和え物 ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 2.2g
22 (土)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.3g	えびカツ ● おかず豆 ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● おくらのおかか和え ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.1g
23 (日)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ● ささげのお浸し ● 畑のお肉の旨煮 ● 合鴨スモーク ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 18.8g [食塩相当量] 1.9g	炭火焼き鳥 ● 焼きそば ● さつま揚げと野菜の煮物 ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
24 (月)	豚肉とがんもの含め煮 ● コールスローサラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 黒豆 ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.9g	さば塩焼 付)味付いんげん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 鶏肉の玉子とじ ● ささがききんぴらごぼろ ● 赤しそ大根 ● ひじきごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.7g
25 (火)	めばる白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● しゅうまい ● 肉入り野菜炒め ● 若布と干し海老の当座煮 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.7g	麻婆茄子 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 五目揚げ豆腐 ● ささみの梅肉和え ● おかか昆布★ ● ごはん [エネルギー] 547kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用
26 (水)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● マカロニと卵のサラダ ● 豆腐の中華あん ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.7g	ホキ西京焼き 付)花形人参 ● ジャーマンポテト ● チキンボールのトマトソース ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.6g
27 (木)	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● 切干大根 ● 鶏つくねの野菜あん ● 小松菜のお浸し ● 胡瓜とアカモクの酢の物★ ● ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.7g ★【地産外商】新潟県佐渡島産のアカモクを使用	若鶏から揚げ 付)キャベツと人参の炒め ● 豆サラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● かにかま入り玉子 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.3g
28 (金)	肉じゃが ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 大葉入り豆腐団子 ● ささがききんぴらごぼろ ● おかか佃煮★ ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.0g ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用	静岡県焼津産メカジキの トマト煮弁当 +ご馳走の日+ 内容はP.9をご覧ください 
29 (土)	ぶりの揚げ煮 付)チンゲン菜のお浸し ● さつま芋煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● かにかまサラダ ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.5g	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ● 小松菜の和え物 ● とりごぼろ ● 黒豆 ● 赤かぶ漬 ● ごはん [エネルギー] 560kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.6g
30 (日)	豚ヒレかつ ● マカロニと果物のサラダ ● 出汁巻き玉子 ● 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] 595kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.1g	さば味噌煮 付)人参煮 ● お豆と昆布の煮物 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 青森県産長芋とオクラの和え物★ ● 畑のお肉しぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.0g ★【地産外商】青森県産の長芋を使用
31 (月)	あじみりん焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● ひじきの煮物 ● 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ● ごぼろサラダ ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.7g	ポークデミグラス ● パンプキンサラダ ● キャベツのコンソメ煮 ● そうだがつおの角煮★ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.2g ★【地産外商】高知県産のそうだがつおを使用

父は深呼吸を一つした後、僕の目をまっすぐ見て聞いてきた。

「健児さえ良ければ、今からここでオムライスを作っていかないか？」

「え？でもお店の迷惑に…」

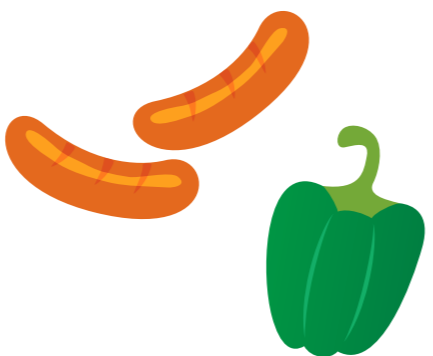
「まだ仕込みの時間だし大丈夫だ。さあ」

父はジャケットを脱ぎ、僕をキッチンへ招き入れた。中では三人のコックがバタバタと動いていて気が引けたが、父はお構いなしに白い前掛けを手渡してきた。父は

「ここ空けますんで使ってください。料理長にこんな

「そうなのか！」

父は僕の話の笑いながら聞いていた。その間に、材料はあつという間に刻まれ、フライパンへと入れられた。フライパンがリズミカルに動く。この規則的な音。そうだ…



幼い頃、台所で聞いていた音だ。フライパンと五徳ごどくがぶつかり合い、材料が何度も返される音。決して母にはできない、父が作る時の音だ。ずっと聞いていられるな…。額に汗をかきながらフライパンを振る父の横で、僕はこの音に懐かしさと心地よさを感じていた。

「ここでケチャップの酸味を十分に飛ばしておいてから、ご飯を混ぜるのがポイントなんだ。さあ健児、そろそろ卵で包むぞ」

僕は溶き卵を渡す。たちまちケチャップライスが黄色の布団に包まれ、真っ白な皿に盛り付けられた。僕がずっと食べたかったオムライスが、目の前にあった。

立派な息子さんがいたとは…知りませんでした。憧れちゃうなあ、親子で厨房に立つなんて」

コックの一人が鍋を抱えて移動する。面映おもはゆいのか、父は少し顔を赤らめ、咳払いをしてタマネギの皮を剥き出す。

「今日は鶏肉とマッシュルームだ」

「昔はウインナーだったよね」

「そうだったなあ。健児はウインナーばかり先に食べてピーマンを残すから、いつも母さんに叱られてたもんな」

「ピーマン嫌いは今でも変わらないよ」

スプーンですくい、その味をゆっくり噛みしめる。えも言われぬ美味しさに、一気に幸福感に包まれた。

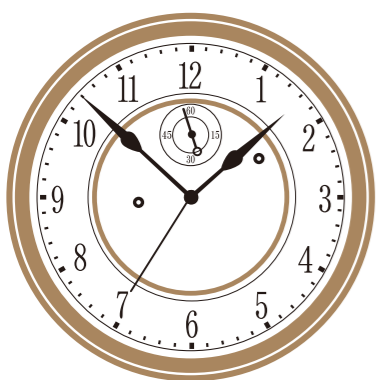
「俺の技術は全てお前に伝えるよ。でもその前に一つ条件がある。健児が作っている河吉の弁当を食べさせてくれないか。市場で会った時に話してたよな」

「覚えていてくれたんだ。どこに出しても恥ずかしくない弁当だと僕は思ってるよ」

「楽しみだ」

心の中で「カチッ」という音がした。それは止まっていた「父と僕との時計」が、再び動き出した音だったのかもしれない。これから父と刻んでいく未来に僕は胸を躍らせていた。

(つづく)



クロスワード パズル

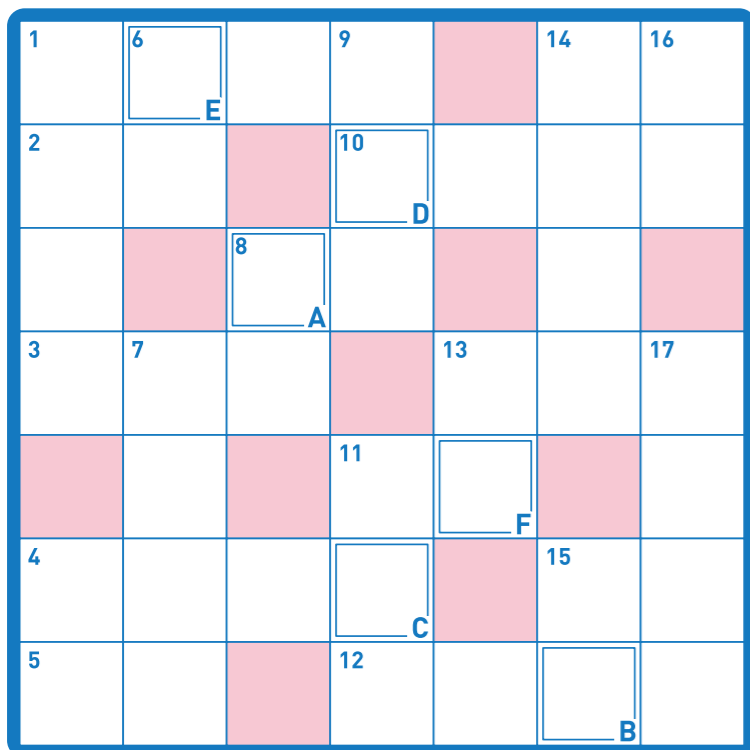
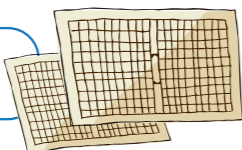
vol. 03

パズル制作/ニコリ

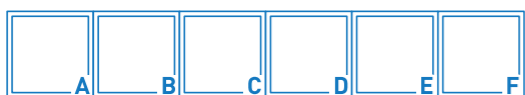
二重枠に入った文字を
Aから順に並べてできる言葉は何でしょう？

ヒント

昭和の文豪



答え



先月号の答え マツタケゴハン



🔦 **ヨコ** のカギ

- ゴボウを薄く細かく削って——ゴボウにしました
- 馬のは長いです
- 扉にはさんで指に——ができちゃった
- 鰻の蒲焼きとセットになるお吸い物
- 納豆 偕楽園 黄門様
- 『火宅の人』は——雄の代表作の1つ
- 『伊豆の——』川端康成の数ある作品の1つ
- ローズ—— ボンレス——
- 『細雪』は——潤一郎の代表作の1つ
- 「独力」とも言います。——でやりとげました！
- 『色ざんげ』『おはん』などで知られる宇野——は服飾界でも活躍しました
- NHK連続テレビ小説、通称「——ドラ」の第1回は昭和36年放送の『娘と私』です

🔦

タテ

のカギ

- 『墮落論』の——安吾は「無頼派」と呼ばれた作家の1人です
- メレンゲには使いません
- 洗濯物を干すときに使うことも
- 清張は社会派推理小説の巨匠
- 押し——出し——元
- 最高——が30℃以上だと真夏日、0℃未満だと真冬日
- 「しつう」とも言います。虫歯が原因のことが多いかな
- 書類などを扱う仕事。——所、——服、——机
- ホウキとセットになるお掃除道具
- 机にぶつけて膝に——ができちゃった
- の物をタテにもしない
- 『——にて』は志賀直哉の代表作の1つ

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。



完成イメージ



ご投稿いただいた方の中から

抽選で1名様に10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

10/31月
まで