抽選で合計200名様に

オリジナル！ 簡単ちぎり絵キット プレゼント！

今月は お子様ランチ

おかずと旗パーツを置いて紙面を彩りましょう。

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（21×14.8㎝）

▲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

2026年 8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。（2026年9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

高齢者専門宅配弁当 宅配COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2026年8月 vol.148

発行／株式会社シニアライフクリエイト　〒140-0012 東京都品川区勝島1-6-22 ウィラ大井6F
企画・制作／アルファクリエイト株式会社　〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

株式会社シニアライフクリエイト SENIOR LIFE CREATE

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2026 8 vol.148

特集

地域の見守り活動にも参加 沖縄・うるま店

高齢者専門宅配弁当 宅配COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

食べる楽しさをお届け 123通信

代表取締役
髙橋　洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

店舗同士のつながりも大切に
これからも「向こう三軒両隣」の輪が
広がることを願います

当社では、健康寿命の延伸には、体の栄養だけでなく、心の栄養も必要だと考えています。少し前の話になりますが、大変素敵な取り組みを拝見したのでご紹介させてください。

宅配クック123上越店が配達している地域に、日本三大夜桜の1つである高田城址公園があり、その周辺を含めて約4000本の桜が咲いていると言われています。高田城址のお堀の水面に映る幻想的な姿は、昼の桜を見る機会はあっても、夜桜を楽しむ機会は少ないのではないかと感じた宅配クック123上越店のスタッフが、ご利用者様にお弁当と一緒にお届けするための写真を撮影されました。今年で101回目だった高田城址公園の観桜会の写真を見たご利用者様は、「うわぁ～懐かしく思い出させてもらった」など当時の思い出話に花を咲かせた方もいらっしゃったそうです。

また、大変嬉しいことに、上越店の取り組みを知った同じ新潟県の新潟中央店や村上かんきち堂店、北海道の利尻島店、茨城県の古河店やひたちなか店など、他地域の宅配クック１２３のスタッフが、高田城址公園の夜桜の写真を共有してもらい、ご自身の店舗のご利用者様にお弁当と一緒にお届けしたとお聞きしました。

宅配クック123の「123」は、向こう三軒両隣を意味します。店舗同士も向こう三軒両隣であり、このような取り組みが全国のご利用者様に隣人の輪のように広がっていくことが、約27年前に創業した宅配クック123の事業の源流にある「想い」です。ご利用者様にとって、たんぱく質が豊富なお弁当は体の栄養となり、このような素敵なお写真は心の栄養になるのではないでしょうか。
他にも、こどもの日には柏餅と兜の折り紙を配布したり、母の日にはカーネーションの折り紙をお弁当と一緒にご利用者様にお届けしたり、各店舗がご利用者様の「心の栄養」になるような取り組みをされています。集中して折り紙を折った手や目の疲れも、ご利用者様からいただくお電話やお礼のお手紙で一瞬にして吹き飛ぶ。そんな温かな記念日が繰り返されている様子です。

宅配クック123のお弁当は、食が細くなったご利用者様を考慮し、食べ切れる量でありながらたんぱく質が摂れることを強く意識していますが、そのお弁当と一緒に各店舗が記念日に昔を懐かしむノベルティをお届けすることは、宅配クック123の「腹は八分目、心は十分目」という想いを体現する活動となります。
これからも、宅配クック123が全国のご高齢者にとって必要な存在であり続けることを願っています。

fin

店舗編

沖縄県
沖縄・
うるま店

宅配クック ワン・ツゥ・スリー

全国のお店めぐり

地域の見守り活動にも参加 沖縄・うるま店

沖縄・うるま店について

宅配クック123沖縄・うるま店を運営する當間オーナーは、ご家族の介護を経験する中で食事面について試行錯誤することが多く、食事の大変さを実感されていました。そんな中、宅配クック123のことを知り、「自分と同じように介護で苦労している方々の手助けができれば」という思いから、沖縄・うるま店をオープンされました。沖縄市・うるま市は配達エリアが広く、高齢者人口率も高い地域だそうで、両地域の「見守りネットワーク」に加入し、地域の見守り活動に参加されています。さらに、スタッフ全員で認知症講座を受講したり、沖縄市の消防団にも参加して地域の安全活動や防災活動に携わったりと、地域に根差した活動をされています。また、自治会と連携して「ご高齢者の食事管理について」の講座を開催したそうで、たんぱく質を上手に摂るコツや、栄養バランスの大切さについてお話しし、地域の方々の健康づくりに役立てていただけるよう取り組まれています。

明るい笑顔で安心感もお届け

沖縄・うるま店

沖縄・うるま店では、お客様のご様子や不在時の状況、ご依頼やご要望などをスタッフ共有のSNSで連携・情報共有し、安心・安全な配達ときめ細やかな対応を心がけておられます。また、お客様との信頼関係を大切にし、親しみを込めてお名前でお呼びするなど、積極的な声掛けやコミュニケーションを意識されています。お客様と顔を合わせる中で、最初はあまり会話をされなかった方が次第に心を開き、「あなたたちが来るのを毎日楽しみにしているよ」と声をかけてくださったことが印象に残っているとのことです。ご家族からも「離れて暮らしているので、食事だけでなく見守りもしてもらえて安心しています」と感謝の言葉をいただき、地域の見守りとしても役立っていることを実感したそうです。また、あるお客様からは「一人暮らしで誰とも話さない日もあるけど、配達の時に声をかけてもらえるだけで元気が出るよ」と言っていただいたこともあったそうで、日々の声掛けで徐々に笑顔が増え、ご自身から日常のお話をしてくださるようになりました。「お弁当ももちろん楽しみだけど、来てくれることが嬉しい」と言っていただけた時には、地域で支え合う大切な役割を担えていることを実感し、励みになったそうです。今後は、より多くの方に安心してお食事をお届けできるよう、配達エリアの拡大も視野に入れられています。また、見守りやコミュニケーションを通じて「毎日を安心して過ごせる存在」として頼っていただける店舗づくりを目指されています。

オーナーからのメッセージ

宅配クック123を通して、地域のご高齢者の皆様やご家族様に安心をお届けできることを大変嬉しく思っています。お弁当を届けるだけではなく、日々の見守りやコミュニケーションを大切にし、「地域に必要とされる存在」であり続けられるようスタッフ一同努めています。これからも地域とのつながりを大切にしながら、一人ひとりに寄り添ったサービスを提供し、皆様に安心してご利用いただける店舗づくりを目指してまいります。

地元の老舗店をご案内

アワセそば

1947年（昭和22年）の創業。沖縄市で愛され続ける老舗製麺所「アワセそば」。伝統の自家製麺とこだわりのだしで、沖縄の食卓を支え続けておられます。特に「平麺」が人気商品として知られています。

公式オンライン　https://www.awasesoba.com/

郷土編

沖縄県
沖縄市

唯一無二の文化が育まれた街 沖縄県沖縄市

沖縄県沖縄市は、琉球王国の時代から続く歴史と、戦後に育まれた独自の文化が重なり合う街です。旧コザ地区として知られるこの地は、米軍基地の存在とともに発展し、アメリカと沖縄の文化が溶け合う稀有な景観を生み出してきました。その象徴がコザの音楽文化で、1960～70年代に花開いた沖縄ロックの系譜は現在も若い世代へと受け継がれています。また、米国文化の影響を受けて根付いたゴスペルも盛んで、この街の信仰と音楽が結びついた風土を物語っています。タコライスをはじめとするチャンプルーな食文化や、多国籍な商店が連なる通りの風景は、ほかの地域では味わえない独自性を放っています。近年は旧市街地の再整備や芸術・文化施設の充実が進み、多様性を強みとした新たなまちづくりが動き出しています。多様な背景を持つ人々が共存してきた歴史が、沖縄市の豊かな個性を形成しています。

沖縄の夏の風物詩「沖縄全島エイサーまつり」

毎年旧盆明けの時期に開催される沖縄市最大の伝統芸能イベントです。勇壮な太鼓の音とともに若者たちが躍動するエイサーは、祖先の霊を送り出す沖縄の伝統行事に由来しています。市内各地での「道じゅねー（行列演舞）」から始まり、メイン会場でのフィナーレへと盛り上がりは最高潮に達します。全国各地から多くの観客が訪れ、街全体が熱気に包まれます。

県内最大級の動物園・テーマパーク「沖縄こどもの国」

世界中で琉球弧にしかいない動物に出会うことができ、約70種・200点以上の動物が暮らしています。動物との触れ合い体験や自然学習のプログラムも充実しており、子どもから大人まで楽しめる施設として県内外から多くの家族連れが訪れます。

50年以上の歴史ある屋外型植物園「東南植物楽園」

国内最大級の東南アジア系植物約1,300種を集めた植物園です。熱帯・亜熱帯の植物が生い茂る園内は非日常的な雰囲気に満ちており、天空に向かって一斉に伸びるヤシ並木は日本でここだけしか見られないスピリチュアルスポットです。

コザの表玄関ともいえる「コザゲート通り」

米軍基地のゲート前に広がる、戦後の雰囲気を色濃く残す商店街です。多国籍な飲食店や個性的な雑貨店が軒を連ね、アメリカと沖縄の文化が交差するコザならではの独特な街並みを歩きながら体感することができます。

泡瀬地域の中心的な拝所「泡瀬ビジュル（泡瀬神社）」

海上から持ち帰った陰陽一対の霊験あらたかな霊石を祀ってあり、初詣や旧暦9月9日（菊酒の日）にはビジュル詣での例祭があります。泡瀬ビジュルの「社殿・一の鳥居・二の鳥居・手水鉢」が沖縄市の有形文化財の指定を受けています。

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。

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すること**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

＼今月の地産外商メニュー／

鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用）

ゆずの生産量日本一である高知県産原料を使用したお惣菜を作りました。鶏ムネ肉・人参に、ゆずおろしを合わせました。ゆず皮ペースト・果汁を加えることで、ゆず特有の香りや味を感じられるように仕立てました。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

ご馳走の日のお食事

26日

沖縄の風をお届け！夏の琉球御膳

［エネルギー］499kcal　［たんぱく質］22.5g　［食塩相当量］1.6g

今月のご馳走の日は、青い空と美しい海が広がる南の島・
沖縄の味をテーマにお届けします。
「タマン（ハマフエフキ）のマース煮」をはじめ、
もちもちとした食感が楽しい「久米島産紅芋のうむくじ天ぷら」、
色鮮やかな彩りが食欲をそそる「人参しりしり」、
そして沖縄を代表する家庭料理「ゴーヤチャンプルー」と、
沖縄の魅力をたっぷりと詰め込んだラインナップをご用意いたしました。
暑い夏を元気に乗り切っていただけるよう、
沖縄の太陽のようなパワーと温かい想いを込めたお食事（お弁当）です。

タマンのマース煮

「タマン」とは沖縄の呼び名で、本州では「ハマフエフキ」と呼ばれる白身魚です。身が厚く、クセのない上品な味わいが特徴で、沖縄では古くからお祝いの席にも用いられてきました。「マース煮」とはシンプルに塩と酒で煮た沖縄の伝統的な魚料理です。余分な味付けをせず素材本来の旨味を引き出した、やさしい味わいの一品に仕立てました。

久米島産紅芋のうむくじ天ぷら

紅芋とうむくじ（芋くず）を合わせ油で揚げた、沖縄県の郷土菓子です。沖縄県久米島産の紅芋を使用し、もちもちとした独特の食感が楽しめる、沖縄ならではの天ぷらです。

ゴーヤチャンプルー

沖縄を代表する料理の1つで、豚肉・ゴーヤ・豆腐・卵・玉ねぎを組み合わせました。ゴーヤはビタミンCが、豚肉はビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復・免疫力アップに効果的と言われています。これらの食材を組み合わせることで、夏に不足しがちな栄養素をバランスよく摂取できる、沖縄が誇る健康長寿のための料理です。

人参しりしり

千切り人参に、スクランブルエッグ・ツナを合わせ、ご飯が進むよう醤油・砂糖などで少し甘めに味付けしました。ごま油とすり白ごまを加えることで風味豊かに仕立てました。

切り昆布煮

昆布を細切りにし、食べやすいやわらかさに調整しました。醤油・砂糖・昆布エキスなどで、少し甘めに仕立てました。

※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。

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。

冷やし中華
[エネルギー] 431 kcal
[食塩相当量] 4.6 g

カツ丼
[エネルギー] 499 kcal
[食塩相当量] 2.9 g

1週目　普通食

	昼食	夕食
1（土）	**にしんみぞれ煮** 付）花形人参 やわらか肉しゅうまい キャベツとさつま揚げの中華煮 ツナマヨコーン 白菜漬け ごはん [エネルギー] 495 kcal [たんぱく質] 17.3 g [食塩相当量] 1.9 g	**メンチカツ** 豆乳入りしっとりうの花 春雨の彩り炒め 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆 ごはん [エネルギー] 596 kcal [たんぱく質] 14.8 g [食塩相当量] 2.1 g
2（日）	**チキンミートローフ（トッピングソース（トマト））** 切干大根煮 高野豆腐の含め煮 ザーサイの塩レモン風味 胡瓜漬け ごはん [エネルギー] 447 kcal [たんぱく質] 15.0 g [食塩相当量] 2.1 g	**白身魚南蛮漬け** 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） キャベツの洋風煮 チンゲン菜と人参のお浸し 木耳生姜 ごはん [エネルギー] 430 kcal [たんぱく質] 15.6 g [食塩相当量] 1.7 g

※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170g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。

2週目　普通食

	昼食	夕食
3（月）	**気仙沼産カツオカツ** 蓮根そぼろ 鶏肉と春雨の中華和え 小豆煮 高菜しょうゆ漬 ごはん [エネルギー] 553 kcal [たんぱく質] 14.9 g [食塩相当量] 1.7 g	**鶏肉としろ菜の旨煮** 豆サラダ ラタトゥイユ ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 刻みたくあん ごはん [エネルギー] 471 kcal [たんぱく質] 16.7 g [食塩相当量] 2.0 g
4（火）	**豚大根** ひじき煮 たこ入り豆腐しんじょう ごぼうサラダ 鶏そぼろ ごはん [エネルギー] 474 kcal [たんぱく質] 15.9 g [食塩相当量] 2.2 g	**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 ささみフライ（梅入り） 小松菜のお浸し ★ゆず白菜 ごはん [エネルギー] 553 kcal [たんぱく質] 16.9 g [食塩相当量] 2.0 g
5（水）	**マス塩焼き** 付）れんこんの甘酢漬け 焼きそば がんもと野菜の含め煮 人参しりしり 青しそ漬け ごはん [エネルギー] 487 kcal [たんぱく質] 21.2 g [食塩相当量] 2.0 g	**厚揚げと豚肉の中華仕立て** なます 野菜と木耳の彩り炒め 大豆の甘煮 広島菜漬け ごはん [エネルギー] 462 kcal [たんぱく質] 15.9 g [食塩相当量] 1.7 g
6（木）	**麻婆茄子（角一味噌）** 干し海老入り卵の花 鶏さつま揚げ おくらのおかか和え 紅芯大根 ごはん [エネルギー] 529 kcal [たんぱく質] 18.0 g [食塩相当量] 2.0 g	**いかフライ** 香草パスタ 高野豆腐と野菜の煮物 鶏レバー煮 キャロットラペ ごはん [エネルギー] 543 kcal [たんぱく質] 18.7 g [食塩相当量] 1.9 g
7（金）	**いわし山椒煮** 付）花形人参 ミートボール（柚子おろし） 春雨と野菜のそぼろ炒め わさび菜おひたし 塩えんどう豆 ごはん [エネルギー] 491 kcal [たんぱく質] 19.7 g [食塩相当量] 1.6 g	**鶏肉と蓮根のチリソース** スクランブルエッグ（人参） ポテトとウインナー ささがききんぴらごぼう 胡瓜の生姜漬け ごはん [エネルギー] 512 kcal [たんぱく質] 15.6 g [食塩相当量] 1.8 g
8（土）	**豚肉と木耳の中華旨煮** おかず豆 大根サラダ 若布と胡瓜の酢味噌和え（角一味噌） あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 477 kcal [たんぱく質] 16.6 g [食塩相当量] 1.8 g	**ホッケ塩焼き** 付）味付いんげん つくねの甘酢あん 畑のお肉の旨煮 高菜ナムル 切り昆布煮 ごはん [エネルギー] 501 kcal [たんぱく質] 21.3 g [食塩相当量] 1.9 g
9（日）	**牛すき焼き風コロッケ** 小松菜の和え物 鶏肉入り玉子とじ 花斗六豆 刻みたくあん ごはん [エネルギー] 575 kcal [たんぱく質] 15.0 g [食塩相当量] 2.0 g	**豚肉の生姜風味** 豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 キャベツのマリネ 鶏そぼろ ごはん [エネルギー] 490 kcal [たんぱく質] 16.8 g [食塩相当量] 2.0 g

※「★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。

3週目　普通食

	昼食	夕食
10（月）	**トマトソースハンバーグ** 付）ペペロンチーノ さつま芋煮 キャベツの洋風煮 ツナマヨコーン しば漬け ごはん ［エネルギー］537kcal ［たんぱく質］16.1g ［食塩相当量］2.2g	**あじみりん焼き** 付）花形人参 ささげのお浸し 大根のそぼろあん うずら豆 白菜漬け ごはん ［エネルギー］439kcal ［たんぱく質］19.3g ［食塩相当量］1.3g
11（火・祝）	**ぶりの揚げ煮** 付）味付いんげん 切干大根煮 春雨の彩り炒め 黒豆 おかか生姜 ごはん ［エネルギー］520kcal ［たんぱく質］16.5g ［食塩相当量］1.4g	**鶏肉と茄子の黒酢あん** じゃが芋とおからのサラダ 大葉入り豆腐団子 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］504kcal ［たんぱく質］17.3g ［食塩相当量］1.6g
12（水）	**鶏肉の二色巻き** ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え 高菜ちりめん ごはん ［エネルギー］498kcal ［たんぱく質］15.1g ［食塩相当量］2.2g	**白身フライ（タルタルソース）** 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 小豆煮 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］526kcal ［たんぱく質］14.8g ［食塩相当量］1.6g
13（木）	**赤魚白醤油風味焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ミートボール（オニオンソース） ラタトゥイユ 小松菜のお浸し 切り昆布煮 ごはん ［エネルギー］452kcal ［たんぱく質］19.6g ［食塩相当量］1.1g	**豚肉とがんもの含め煮** なます 厚焼き玉子（関東風） 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆 ごはん ［エネルギー］482kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］1.8g
14（金）	**チキンカツ** マカロニサラダ 肉入り野菜炒め 人参しりしり しそ風味高菜 ごはん ［エネルギー］522kcal ［たんぱく質］15.6g ［食塩相当量］1.8g	**サーモンバーグ** 付）ナポリタン 蓮根そぼろ ブロッコリーのカニカマあんかけ 大豆の甘煮 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］515kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］2.0g
15（土）	**さば塩焼き** 付）華かまぼこ ほうれん草と人参の煮浸し チキンボールトマトソース ささがききんぴらごぼう 紅芯大根 ごはん ［エネルギー］514kcal ［たんぱく質］18.8g ［食塩相当量］1.5g	**茄子と大豆ミートのカレー風味** さつまいもの甘煮 鶏肉と春雨の中華和え 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］500kcal ［たんぱく質］15.4g ［食塩相当量］2.0g
16（日）	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** ふきと油揚げの田舎煮 ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 大豆ちりめん 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］499kcal ［たんぱく質］17.0g ［食塩相当量］1.8g	**いわし紀州煮** 付）味付いんげん やわらか肉しゅうまい 大根サラダ モロヘイヤの辛子和え おかか生姜 ごはん ［エネルギー］479kcal ［たんぱく質］18.1g ［食塩相当量］1.8g

※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170g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。

4週目　普通食

	昼食	夕食
17（月）	**スケソウダラ煮付け** 付）人参煮 香草パスタ 畑のお肉の旨煮 おくらの胡麻和え しそ昆布 ごはん ［エネルギー］465kcal ［たんぱく質］18.7g ［食塩相当量］1.9g	**鶏ごぼうフライ** 干し海老入り卵の花 野菜と木耳の彩り炒め 胡瓜とツナの酢の物 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］526kcal ［たんぱく質］15.3g ［食塩相当量］2.1g
18（火）	**厚揚げの塩そぼろあん** 豆ひじき ポテトとウインナー 高菜ナムル 白菜漬け ごはん ［エネルギー］460kcal ［たんぱく質］15.0g ［食塩相当量］1.6g	**銀ひらす照焼き** 付）花形人参 春雨チャプチェ 高野豆腐の含め煮 花斗六豆 青しそ漬け ごはん ［エネルギー］460kcal ［たんぱく質］16.4g ［食塩相当量］1.5g
19（水）	**豚肉のトマトソース** 小松菜の和え物 ロールキャベツ かにかま入り玉子 キャロットラペ ごはん ［エネルギー］467kcal ［たんぱく質］15.6g ［食塩相当量］1.5g	**鶏肉と野菜の和風醤油煮** マカロニと果物のサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし あみ佃煮 ごはん ［エネルギー］514kcal ［たんぱく質］16.6g ［食塩相当量］1.8g
20（木）	**大葉香るささみカツ** おかず豆 花野菜のポトフ 大根とルッコラのサラダ 木耳生姜 ごはん ［エネルギー］534kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］1.9g	**にしん甘辛煮** 付）人参煮 ミートボール（柚子おろし） 豆腐と野菜のそぼろあん 小豆煮 ★胡瓜とアカモクの酢の物 ごはん ［エネルギー］507kcal ［たんぱく質］17.4g ［食塩相当量］1.4g
21（金）	**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） キャベツの洋風煮 うずら豆 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］481kcal ［たんぱく質］18.9g ［食塩相当量］1.4g	**豚肉の葱塩ソース** 切干大根煮 鶏さつま揚げ ツナマヨコーン 広島菜漬け ごはん ［エネルギー］511kcal ［たんぱく質］19.2g ［食塩相当量］2.0g
22（土）	**つくね（くわい入り）** ポテトサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜のお浸し ★おかか佃煮 ごはん ［エネルギー］507kcal ［たんぱく質］17.0g ［食塩相当量］2.1g	**気仙沼産マグロカツ** ひじき煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） おくらと湯葉のお浸し 赤しそ大根 ごはん ［エネルギー］555kcal ［たんぱく質］15.9g ［食塩相当量］2.3g
23（日）	**あじ塩焼き** 付）花形人参 ささげのお浸し がんもと野菜の含め煮 黒豆 しば漬け ごはん ［エネルギー］453kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］1.6g	**だしから揚げ（タルタルソース）** お豆と昆布の煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め ささがききんぴらごぼう 高菜しょうゆ漬 ごはん ［エネルギー］540kcal ［たんぱく質］21.4g ［食塩相当量］1.8g

※「★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。

5週目　普通食

	昼食	夕食
24（月）	**豚肉と野菜のガーリック風味** 豆乳入りしっとりうの花 ★真狩村産人参のコロッケ 若布と干し海老の当座煮 鶏そぼろ ごはん ［エネルギー］524kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］1.9g	**麻婆豆腐** 野菜しんじょう 大根サラダ ほうれん草のごま和え 胡瓜の生姜漬け ごはん ［エネルギー］446kcal ［たんぱく質］15.0g ［食塩相当量］2.3g
25（火）	**いわしかつお節煮** 付）人参煮 マカロニサラダ チキンボールトマトソース わさび菜おひたし 塩えんどう豆　ごはん ［エネルギー］519kcal ［たんぱく質］19.4g ［食塩相当量］1.9g	**鶏肉とインゲンのオイスターソース** 蓮根そぼろ 厚焼き玉子（関東風） キャベツのマリネ 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］483kcal ［たんぱく質］17.7g ［食塩相当量］1.9g
26（水）	**和風おろしソースハンバーグ** 付）ペペロンチーノ 豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 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］510kcal ［たんぱく質］17.3g ［食塩相当量］2.2g	**沖縄の風をお届け！夏の琉球御膳** ✦ご馳走の日✦ 内容は P.9-10をご覧ください
27（木）	**ぶり照焼** 付）味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 五目揚げ豆腐 ★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］559kcal ［たんぱく質］18.4g ［食塩相当量］1.2g	**豚肉の南蛮風** やわらか肉しゅうまい 春雨の彩り炒め 花斗六豆 刻みたくあん ごはん ［エネルギー］495kcal ［たんぱく質］16.0g ［食塩相当量］2.1g
28（金）	**炭火焼き鳥** じゃが芋とおからのサラダ ラタトゥイユ かにかま入り玉子 青しそ漬け ごはん ［エネルギー］506kcal ［たんぱく質］16.3g ［食塩相当量］1.6g	**えびカツ** おかず豆 畑のお肉の旨煮 いんげんのピーナッツ和え キャロットラペ ごはん ［エネルギー］560kcal ［たんぱく質］19.2g ［食塩相当量］1.7g
29（土）	**カツオ煮付け** 付）花形人参 切干大根煮 野菜と木耳の彩り炒め 胡瓜とツナの酢の物 高菜しょうゆ漬　ごはん ［エネルギー］432kcal ［たんぱく質］19.0g ［食塩相当量］1.8g	**プレーンオムレツ（ミートソース）** 香草パスタ 高野豆腐の含め煮 うずら豆 白菜漬け ごはん ［エネルギー］488kcal ［たんぱく質］16.5g ［食塩相当量］1.8g
30（日）	**ふんわり豆腐ハンバーグ** 付）ナポリタン ひじき煮　キャベツの洋風煮 大豆の甘煮 野沢菜入り大根の漬物 ごはん ［エネルギー］505kcal ［たんぱく質］15.0g ［食塩相当量］2.4g	**さばバター醤油炙り焼き** 付）れんこんの甘酢漬け マカロニと果物のサラダ 鶏さつま揚げ 小松菜のお浸し 塩えんどう豆　ごはん ［エネルギー］588kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］1.4g
31（月）	**メバル塩焼き** 付）味付いんげん なます 鶏肉入り玉子とじ ささがききんぴらごぼう おかか生姜　ごはん ［エネルギー］430kcal ［たんぱく質］19.8g ［食塩相当量］1.5g	**★鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用）** ミートボール（オニオンソース） 春雨と野菜のそぼろ炒め 黒豆 胡瓜漬け ごはん ［エネルギー］502kcal ［たんぱく質］21.2g ［食塩相当量］2.0g

※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170g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。

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

幸（しあわせ）たんぱく食のおすすめポイント

- ☑ 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

1週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
1（土）	**にしんみぞれ煮** がんもの煮物 一口照り焼きチキン 豆腐と野菜のそぼろあん 白菜漬け やわらか肉しゅうまい ごはん ［エネルギー］530kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.1g	**メンチカツ** まぐろ煮 ほうれん草のごま和え 春雨の彩り炒め 桜でんぶ 蒸し鶏サラダ ごはん ［エネルギー］596kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.4g
2（日）	**チキンミートローフ（トッピングソース（トマト））** くるみと小魚の浅炊き キャベツのマリネ 高野豆腐の含め煮 豚肉のしぐれ煮 豆ひじき　ごはん ［エネルギー］522kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］2.0g	**白身魚南蛮漬け** ちくわの煮物 いんげんのピーナッツ和え 畑のお肉の旨煮 木耳生姜 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ごはん ［エネルギー］490kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.2g

※「★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。

2週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
3（月）	**気仙沼産カツオカツ** ▲えびとポテトのバター醤油 ▲ツナマヨコーン ▲かぶの湯葉あんかけ ▲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］582kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］1.9g	**鶏肉としろ菜の旨煮** ▲豚ももチャーシュー ▲茄子と挽肉の味噌炒め ▲刻みたくあん ▲豆サラダ ▲ごはん ［エネルギー］513kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.3g
4（火）	**豚大根** ▲合鴨スモーク ▲厚焼き玉子（関東風） ▲塩えんどう豆 ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん ［エネルギー］545kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.0g	**ハンバーグ（デミグラスソース）** 付）ナポリタン ▲片口いわし浅炊き ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ★ゆず白菜 ▲ささげのお浸し ▲ごはん ［エネルギー］597kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］2.3g
5（水）	**マス塩焼き** ▲湯葉の含め煮 ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲ポテトとウインナー ▲青しそ漬け ▲豆乳入りしっとりうの花 ▲ごはん ［エネルギー］493kcal ［たんぱく質］21.4g ［食塩相当量］1.9g	**厚揚げと豚肉の中華仕立て** ▲彩かにかまサラダ ▲大豆の甘煮 ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲さばおぼろ ▲つくねの甘酢あん ▲ごはん ［エネルギー］555kcal ［たんぱく質］20.7g ［食塩相当量］2.1g
6（木）	**麻婆茄子（角一味噌）** ▲ほうれん草ベーコン ▲うずら豆 ▲鶏さつま揚げ ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん ［エネルギー］572kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］2.1g	**いかフライ** ▲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 ▲そら豆 ▲切干大根煮 ▲ごはん ［エネルギー］559kcal ［たんぱく質］21.7g ［食塩相当量］2.0g
7（金）	**いわし山椒煮** ▲ちくわの煮物 ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲広島菜漬け ▲ミートボール（柚子おろし） ▲ごはん ［エネルギー］514kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］1.9g	**鶏肉と蓮根のチリソース** ▲黒豆 ▲出汁巻き玉子 ▲胡瓜の生姜漬け ▲小松菜の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］527kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.0g
8（土）	**豚肉と木耳の中華旨煮** ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲くるみ味噌 ▲おかず豆 ▲ごはん ［エネルギー］519kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.1g	**ホッケ塩焼** 付）味付いんげん ▲枝豆とコーンのカラフルマリネ ▲高野豆腐の含め煮 ▲切り昆布煮 ▲香草パスタ ▲ごはん ［エネルギー］476kcal ［たんぱく質］23.2g ［食塩相当量］2.3g
9（日）	**牛肉の甘辛焼き** ▲花斗六豆 ▲厚揚げのそぼろあん ▲キャロットラペ ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん ［エネルギー］520kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.2g	**豚肉の生姜風味** ▲ツナサラダ ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲はりはり漬 ▲干し海老入り卯の花 ▲ごはん ［エネルギー］499kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.0g

※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170g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。

3週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
10（月）	**ハンバーグ（トマトソース）** 付）ペペロンチーノ ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲キャベツの洋風煮 ▲しょうがの甘辛煮 ▲玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ▲ごはん ［エネルギー］581kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.1g	**あじみりん焼き** 付）花形人参 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲とりごぼう ▲白菜漬け ▲ひじき煮 ▲ごはん ［エネルギー］474kcal ［たんぱく質］22.1g ［食塩相当量］1.7g
11（火・祝）	**ぶりの揚げ煮** ▲湯葉の含め煮 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲がんもと野菜の含め煮 ▲豚肉のしぐれ煮 ▲野菜しんじょう ▲ごはん ［エネルギー］514kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.6g	**鶏肉と茄子の黒酢あん** ▲彩かにかまサラダ ▲おくらの胡麻和え ▲大葉入り豆腐団子 ▲ザーサイ炒め ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん ［エネルギー］543kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］1.7g
12（水）	**鶏肉の二色巻き** ▲えびとポテトのバター醤油 ▲片口いわし浅炊き ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲桜でんぶ ▲蓮根そぼろ ▲ごはん ［エネルギー］521kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.2g	**白身フライ（タルタルソース）** ▲ほうれん草ベーコン ★蒸し鶏の柚子風味 ▲畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） ▲胡瓜漬け ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん ［エネルギー］555kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.9g
13（木）	**赤魚白醤油風味焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ▲小松菜のお浸し ▲ラタトゥイユ ▲大根のしそ風味漬 ▲焼きそば ▲ごはん ［エネルギー］463kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］1.4g	**豚肉とがんもの含め煮** ▲まぐろ煮 ▲若布と干し海老の当座煮 ▲厚焼き玉子（関東風） ▲鶏そぼろ ▲豆サラダ ▲ごはん ［エネルギー］526kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.1g
14（金）	**チキンカツ** ▲ミートマカロニ ▲豚ももチャーシュー ▲ロールキャベツ ▲そら豆 ▲スクランブルエッグ（人参） ▲ごはん ［エネルギー］565kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］1.5g	**サーモンバーグ** ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲鶏レバー煮 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲昆布ちりめん ▲豆乳入りしっとりうの花 ▲ごはん ［エネルギー］546kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.5g
15（土）	**さば煮付け** 付）花形人参 ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲鶏肉入り玉子とじ ▲赤ずいきの酢の物 ▲ほうれん草と人参の煮浸し ▲ごはん ［エネルギー］592kcal ［たんぱく質］21.2g ［食塩相当量］1.5g	**茄子と大豆ミートのカレー風味** ▲くるみと小魚の浅炊き ▲黒豆 ▲鶏さつま揚げ ▲しば漬け ▲ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ごはん ［エネルギー］563kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.4g
16（日）	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** ▲いんげんのピーナッツ和え ▲おさかなハンバーグ ▲塩えんどう豆 ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん ［エネルギー］515kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.2g	**いわし紀州煮** ▲がんもの煮物 ▲ザーサイの塩レモン風味 ▲高野豆腐の含め煮 ▲高菜しょうゆ漬 ▲やわらか肉しゅうまい ▲ごはん ［エネルギー］501kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］2.2g

※「★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。

4週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
17（月）	**スケソウダラ煮付け** 付）人参煮 ▲わさび菜おひたし ▲畑のお肉の旨煮 ▲刻みたくあん ▲香草パスタ ▲ごはん ［エネルギー］466kcal ［たんぱく質］21.9g ［食塩相当量］1.9g	**鶏ごぼうフライ** ▲えびとポテトのバター醤油 ▲胡瓜とツナの酢の物 ▲出汁巻き玉子 ▲豚肉のしぐれ煮 ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん ［エネルギー］571kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］2.0g
18（火）	**厚揚げの塩そぼろあん** ▲ほうれん草ベーコン ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲鶏肉の黒酢風味 ▲おかか生姜 ▲豆ひじき ▲ごはん ［エネルギー］492kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］1.9g	**銀ひらす照焼き** 付）花形人参 ▲花斗六豆 ▲キャベツとさつま揚げの中華煮 ▲青しそ漬け ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん ［エネルギー］490kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.5g
19（水）	**豚肉のトマトソース** ▲うずら豆 ▲かぶの湯葉あんかけ ▲さばおぼろ ▲小松菜の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］529kcal ［たんぱく質］20.2g ［食塩相当量］1.5g	**鶏肉と野菜の和風醤油煮** ▲ツナマヨコーン ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲あみ佃煮 ▲野菜しんじょう ▲ごはん ［エネルギー］480kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.0g
20（木）	**大葉香るささみカツ** ▲ミートマカロニ ▲片口いわし浅炊き ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲白菜漬け ▲おかず豆 ▲ごはん ［エネルギー］564kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］1.9g	**にしん甘辛煮** ▲ちくわの煮物 ▲豚ももチャーシュー ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ★胡瓜とアカモクの酢の物 ▲ミートボール（柚子おろし） ▲ごはん ［エネルギー］523kcal ［たんぱく質］20.8g ［食塩相当量］1.7g
21（金）	**メバル煮付け** 付）味付いんげん ▲若布と干し海老の当座煮 ▲とりごぼう ▲胡瓜漬け ▲味噌担々風春雨（角一味噌） ▲ごはん ［エネルギー］458kcal ［たんぱく質］20.9g ［食塩相当量］1.9g	**豚肉の葱塩ソース** ▲そぼろ入り人参きんぴら ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲桜でんぶ ▲豆サラダ ▲ごはん ［エネルギー］503kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.1g
22（土）	**つくね（くわい入り）** ▲彩かにかまサラダ ▲小松菜のお浸し ▲豚肉とポテトのカレーソース ★おかか佃煮 ▲玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ▲ごはん ［エネルギー］559kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.4g	**気仙沼産マグロカツ** ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲鶏レバー煮 ▲畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） ▲キャロットラペ ▲ひじき煮 ▲ごはん ［エネルギー］599kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.5g
23（日）	**あじ塩焼き** 付）花形人参 ▲ごぼうサラダ ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲しば漬け ▲切干大根煮 ▲ごはん ［エネルギー］464kcal ［たんぱく質］22.9g ［食塩相当量］1.8g	**だしから揚げ（タルタルソース）** ▲くるみと小魚の浅炊き ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲ラタトゥイユ ▲赤ずいきの酢の物 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん ［エネルギー］548kcal ［たんぱく質］21.7g ［食塩相当量］1.5g

※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170g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。

5週目　幸たんぱく食

	昼食	夕食
24（月）	**豚肉と野菜のガーリック風味** ▲小豆煮 ▲鶏肉と春雨の中華和え ★おかか昆布 ▲豆乳入りしっとりうの花 ▲ごはん ［エネルギー］530kcal ［たんぱく質］20.1g ［食塩相当量］2.1g	**麻婆豆腐** ▲ほうれん草ベーコン　▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲鶏さつま揚げ ▲胡瓜の生姜漬け ▲ふきと油揚げの田舎煮 ▲ごはん ［エネルギー］505kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.3g
25（火）	**いわしかつお節煮** ▲がんもの煮物 ★蒸し鶏の柚子風味 ▲ポテトとウインナー ▲塩えんどう豆 ▲マカロニサラダ　▲ごはん ［エネルギー］520kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］1.7g	**鶏肉とインゲンのオイスターソース** ▲小松菜とちくわの煮浸し ▲厚焼き玉子（関東風） ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲蓮根そぼろ ▲ごはん ［エネルギー］498kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.0g
26（水）	**ハンバーグ（和風おろしソース）** 付）ペペロンチーノ ▲いんげんのピーナッツ和え ▲鶏肉の黒酢風味 ▲高菜しょうゆ漬 ▲豆ひじき　▲ごはん ［エネルギー］589kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.4g	**タマンのマース煮**　✦ご馳走の日✦ 付）チンゲン菜のお浸し ▲合鴨スモーク　▲久米島産紅芋のうむくじ天ぷら ▲ゴーヤチャンプルー ▲人参しりしり ▲切り昆布煮　▲ごはん ［エネルギー］564kcal ［たんぱく質］25.3g ［食塩相当量］1.8g
27（木）	**ぶり照焼** 付）味付いんげん ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲キャベツの洋風煮 ▲あみ佃煮 ▲香草パスタ　▲ごはん ［エネルギー］550kcal ［たんぱく質］21.5g ［食塩相当量］1.2g	**豚肉の南蛮風** ▲ツナマヨコーン ▲かぶの湯葉あんかけ ▲刻みたくあん ▲やわらか肉しゅうまい ▲ごはん ［エネルギー］508kcal ［たんぱく質］20.6g ［食塩相当量］2.1g
28（金）	**炭火焼き鳥** ▲わさび菜おひたし ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲青しそ漬け ▲じゃが芋とおからのサラダ ▲ごはん ［エネルギー］517kcal ［たんぱく質］20.0g ［食塩相当量］2.0g	**えびカツ** ▲まぐろ煮 ▲ザーサイの塩レモン風味 ▲畑のお肉の旨煮 ▲そら豆 ▲焼きそば　▲ごはん ［エネルギー］571kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.1g
29（土）	**カツオの煮付け** 付）花形人参 ▲胡瓜とツナの酢の物 ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲鶏そぼろ　▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん ［エネルギー］481kcal ［たんぱく質］23.6g ［食塩相当量］1.8g	**プレーンオムレツ（ミートソース）** ▲彩かにかまサラダ　▲うずら豆 ▲揚げ団子のオイスターソース ▲くるみ味噌 ▲ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ▲ごはん ［エネルギー］569kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.2g
30（日）	**ふんわり豆腐ハンバーグ** ▲ミートマカロニ ▲一口照り焼きチキン ▲豚肉とポテトのカレーソース ▲高菜ちりめん ▲干し海老入り卵の花　▲ごはん ［エネルギー］558kcal ［たんぱく質］20.4g ［食塩相当量］2.3g	**ホキ西京焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ▲小松菜のお浸し　▲厚揚げのそぼろあん ▲大根のしそ風味漬 ▲スクランブルエッグ（人参） ▲ごはん ［エネルギー］455kcal ［たんぱく質］21.0g ［食塩相当量］1.4g
31（月）	**メバル塩焼き** 付）味付いんげん ▲おくらの胡麻和え ▲がんもと野菜の含め煮 ▲おかか生姜 ▲なます　▲ごはん ［エネルギー］444kcal ［たんぱく質］23.7g ［食塩相当量］1.4g	**★鶏肉のゆずおろし（高知県産ゆず使用）** ▲ツナサラダ ▲根菜の香味炒め ▲胡瓜漬け ▲ミートボール（オニオンソース） ▲ごはん ［エネルギー］480kcal ［たんぱく質］21.3g ［食塩相当量］2.3g

※「★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。

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

1週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
1（土）	**にしんみぞれ煮** 付）花形人参 ◆キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆やわらか肉しゅうまい ◆白菜漬け ◆一口照り焼きチキン ◆ごはん ［エネルギー］666kcal ［たんぱく質］26.3g ［食塩相当量］2.7g	**メンチカツ 黄金カレイ唐揚げ** ◆春雨の彩り炒め ◆蒸し鶏サラダ ◆桜でんぶ ◆ほうれん草のごま和え ◆ごはん ［エネルギー］785kcal ［たんぱく質］31.6g ［食塩相当量］3.4g
2（日）	**チキンミートローフ（トッピングソース（トマト））** ◆小松菜のお浸し ◆高野豆腐の含め煮 ◆豆ひじき ◆豚肉のしぐれ煮 ◆キャベツのマリネ　◆ごはん ［エネルギー］679kcal ［たんぱく質］28.4g ［食塩相当量］3.2g	**赤魚白醤油風味焼き** 付）人参煮 ◆キャベツの洋風煮 ◆玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ◆木耳生姜 ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん ［エネルギー］554kcal ［たんぱく質］27.9g ［食塩相当量］1.6g

※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。

2週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
3（月）	**気仙沼産カツオカツ** ◆豆腐と野菜のそぼろあん ◆鶏肉と春雨の中華和え ◆ミートボール（オニオンソース） ◆高菜しょうゆ漬 ◆ツナマヨコーン ◆ごはん ［エネルギー］674kcal ［たんぱく質］22.9g ［食塩相当量］2.5g	**鶏肉としろ菜の旨煮** ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ラタトゥイユ ◆豆サラダ ◆刻みたくあん ◆豚ももチャーシュー ◆ごはん ［エネルギー］616kcal ［たんぱく質］25.2g ［食塩相当量］3.0g
4（火）	**豚大根** ◆ごぼうサラダ ◆たこ入り豆腐しんじょう ◆ふきと油揚げの田舎煮 ◆塩えんどう豆 ◆合鴨スモーク ◆ごはん ［エネルギー］656kcal ［たんぱく質］24.8g ［食塩相当量］2.6g	**ハンバーグ（デミグラスソース）** 付）ナポリタン ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆ささみフライ（梅入り） ◆ささげのお浸し ★ゆず白菜 ◆片口いわし浅炊き　◆ごはん ［エネルギー］730kcal ［たんぱく質］24.9g ［食塩相当量］3.3g
5（水）	**マス塩焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ◆人参しりしり　◆がんもと野菜の含め煮 ◆豆乳入りしっとりうの花 ◆青しそ漬け ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］604kcal ［たんぱく質］28.5g ［食塩相当量］2.5g	**厚揚げと豚肉の中華仕立て** ◆小松菜とちくわの煮浸し ◆野菜と木耳の彩り炒め ◆つくねの甘酢あん ◆さばおぼろ ◆大豆の甘煮 ◆ごはん ［エネルギー］633kcal ［たんぱく質］24.0g ［食塩相当量］2.5g
6（木）	**麻婆茄子（角一味噌）** ◆マカロニサラダ ◆鶏さつま揚げ ◆ニラ入り玉子 ◆畑のお肉しぐれ煮 ◆うずら豆 ◆ごはん ［エネルギー］670kcal ［たんぱく質］22.5g ［食塩相当量］2.4g	**いかフライ サーモンフライ（タルタルソース）** ◆高野豆腐と野菜の煮物 ◆切干大根煮 ◆そら豆 ◆鶏レバー煮 ◆ごはん ［エネルギー］766kcal ［たんぱく質］30.5g ［食塩相当量］2.5g
7（金）	**いわし山椒煮** 付）花形人参 ◆春雨と野菜のそぼろ炒め ◆ミートボール（柚子おろし） ◆広島菜漬け ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん ［エネルギー］627kcal ［たんぱく質］28.8g ［食塩相当量］2.5g	**鶏肉と蓮根のチリソース** ◆ささがききんぴらごぼう ◆ポテトとウインナー ◆小松菜の和え物 ◆胡瓜の生姜漬け ◆黒豆 ◆ごはん ［エネルギー］636kcal ［たんぱく質］22.9g ［食塩相当量］2.6g
8（土）	**豚肉と木耳の中華旨煮** ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆大根サラダ ◆おかず豆 ◆くるみ味噌 ◆ツナとほうれん草の和え物 ◆ごはん ［エネルギー］651kcal ［たんぱく質］25.2g ［食塩相当量］2.7g	**さば味噌煮** 付）味付いんげん ◆畑のお肉の旨煮 ◆香草パスタ ◆切り昆布煮 ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ごはん ［エネルギー］827kcal ［たんぱく質］28.1g ［食塩相当量］2.6g
9（日）	**牛肉の甘辛焼き** ◆おくらと湯葉のお浸し ◆鶏肉入り玉子とじ ◆ブロッコリーとコーンの和え物 ◆キャロットラペ ◆花斗六豆 ◆ごはん ［エネルギー］639kcal ［たんぱく質］24.5g ［食塩相当量］3.1g	**豚肉の生姜風味** ◆ほうれん草のごま和え ◆ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆干し海老入り卵の花 ◆はりはり漬 ◆ツナサラダ ◆ごはん ［エネルギー］633kcal ［たんぱく質］24.3g ［食塩相当量］2.9g

※「★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。

3週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
10（月）	**ハンバーグ（トマトソース）** 付）ペペロンチーノ ◆さつま芋煮 ◆キャベツの洋風煮 ◆玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ◆しょうがの甘辛煮 ◆ちりめんじゃこの佃煮　◆ごはん ［エネルギー］685kcal ［たんぱく質］21.5g ［食塩相当量］2.4g	**あじみりん焼き** 付）花形人参 ◆花野菜のポトフ ◆大根のそぼろあん ◆ひじき煮　◆白菜漬け ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん ［エネルギー］525kcal ［たんぱく質］23.9g ［食塩相当量］1.9g
11（火・祝）	**ぶりの揚げ煮** 付）味付いんげん ◆春雨の彩り炒め ◆野菜しんじょう ◆豚肉のしぐれ煮 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ごはん ［エネルギー］691kcal ［たんぱく質］26.3g ［食塩相当量］2.2g	**鶏肉と茄子の黒酢あん** ◆じゃが芋とおからのサラダ ◆大葉入り豆腐団子 ◆お豆と昆布の煮物 ◆ザーサイ炒め ◆おくらの胡麻和え ◆ごはん ［エネルギー］677kcal ［たんぱく質］24.6g ［食塩相当量］2.2g
12（水）	**鶏肉の二色巻き** ◆大根とルッコラのサラダ ◆豚肉の南蛮風 ◆蓮根そぼろ ◆桜でんぶ ◆片口いわし浅炊き ◆ごはん ［エネルギー］649kcal ［たんぱく質］24.2g ［食塩相当量］3.0g	**白身フライ（タルタルソース）** **気仙沼産マグロカツ** ◆キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ふきと油揚げの田舎煮 ◆胡瓜漬け ★蒸し鶏の柚子風味 ◆ごはん ［エネルギー］727kcal ［たんぱく質］23.2g ［食塩相当量］2.7g
13（木）	**赤魚白醤油風味焼き** 付）れんこんの甘酢漬け ◆ごぼうサラダ ◆ラタトゥイユ ◆焼きそば ◆大根のしそ風味漬 ◆小松菜のお浸し　◆ごはん ［エネルギー］594kcal ［たんぱく質］23.0g ［食塩相当量］2.1g	**豚肉とがんもの含め煮** ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆厚焼き玉子（関東風） ◆豆サラダ ◆鶏そぼろ ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん ［エネルギー］609kcal ［たんぱく質］21.4g ［食塩相当量］2.5g
14（金）	**チキンカツ** **黄金カレイ唐揚げ** ◆マカロニサラダ ◆スクランブルエッグ（人参） ◆そら豆 ◆豚ももチャーシュー ◆ごはん ［エネルギー］795kcal ［たんぱく質］31.6g ［食塩相当量］2.7g	**サーモンバーグ** 付）ナポリタン ◆大豆の甘煮 ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆豆乳入りしっとりうの花 ◆昆布ちりめん ◆鶏レバー煮　◆ごはん ［エネルギー］664kcal ［たんぱく質］24.3g ［食塩相当量］2.7g
15（土）	**スケソウダラ煮付け** 付）花形人参 ◆チキンボールトマトソース ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆赤ずいきの酢の物 ◆切昆布と油揚げのおかか煮 ◆ごはん ［エネルギー］615kcal ［たんぱく質］29.3g ［食塩相当量］2.3g	**茄子と大豆ミートのカレー風味** ◆合鴨スモーク ◆ささげのお浸し ◆ブロッコリーとコーンの和え物 ◆しば漬け ◆黒豆 ◆ごはん ［エネルギー］657kcal ［たんぱく質］22.2g ［食塩相当量］3.1g
16（日）	**豚肉と玉ねぎの味噌仕立て** ◆キャベツのマリネ ◆ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） ◆蒸し鶏サラダ ◆塩えんどう豆 ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん ［エネルギー］668kcal ［たんぱく質］25.4g ［食塩相当量］2.9g	**いわし紀州煮** 付）味付いんげん ◆大根サラダ ◆やわらか肉しゅうまい ◆高菜しょうゆ漬 ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆ごはん ［エネルギー］623kcal ［たんぱく質］27.2g ［食塩相当量］2.8g

※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。

4週目　健康ボリューム食

	昼食	夕食
17（月）	**さば煮付け** 付）人参煮 ◆畑のお肉の旨煮 ◆香草パスタ ◆刻みたくあん ◆わさび菜おひたし ◆ごはん ［エネルギー］787kcal ［たんぱく質］27.3g ［食塩相当量］2.4g	**鶏ごぼうフライ** **えびカツ** ◆野菜と木耳の彩り炒め ◆湯葉入りチンゲン菜 ◆豚肉のしぐれ煮 ◆胡瓜とツナの酢の物 ◆ごはん ［エネルギー］728kcal ［たんぱく質］26.1g ［食塩相当量］2.9g
18（火）	**厚揚げの塩そぼろあん** ◆肉入り野菜炒め ◆ポテトとウインナー ◆豆ひじき ◆おかか生姜 ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん ［エネルギー］567kcal ［たんぱく質］20.5g ［食塩相当量］2.0g	**銀ひらす照焼き** 付）花形人参 ◆春雨チャプチェ ◆高野豆腐の含め煮 ◆ニラ入り玉子 ◆青しそ漬け ◆花斗六豆　◆ごはん ［エネルギー］609kcal ［たんぱく質］25.4g ［食塩相当量］2.0g
19（水）	**豚肉のトマトソース** ◆かにかま入り玉子 ◆ロールキャベツ ◆小松菜の和え物 ◆さばおぼろ ◆うずら豆 ◆ごはん ［エネルギー］638kcal ［たんぱく質］23.3g ［食塩相当量］1.9g	**鶏肉と野菜の和風醤油煮** ◆モロヘイヤの辛子和え ◆茄子と挽肉の味噌炒め ◆野菜しんじょう ◆あみ佃煮 ◆ツナマヨコーン ◆ごはん ［エネルギー］644kcal ［たんぱく質］26.9g ［食塩相当量］2.7g
20（木）	**大葉香るささみカツ** **いかフライ** ◆花野菜のポトフ ◆おかず豆 ◆白菜漬け ◆片口いわし浅炊き ◆ごはん ［エネルギー］751kcal ［たんぱく質］27.2g ［食塩相当量］2.9g	**にしん甘辛煮** 付）人参煮 ◆豆腐と野菜のそぼろあん ◆ミートボール（柚子おろし） ★胡瓜とアカモクの酢の物 ◆豚ももチャーシュー ◆ごはん ［エネルギー］661kcal ［たんぱく質］27.4g ［食塩相当量］2.5g
21（金）	**メバル煮付け** 付）味付いんげん ◆さつまいもの甘煮　◆キャベツの洋風煮 ◆味噌担々風春雨（角一味噌） ◆胡瓜漬け ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん ［エネルギー］533kcal ［たんぱく質］21.8g ［食塩相当量］2.2g	**豚肉の葱塩ソース** ◆高菜ナムル ◆鶏さつま揚げ ◆豆サラダ ◆桜でんぶ ◆そぼろ入り人参きんぴら ◆ごはん ［エネルギー］677kcal ［たんぱく質］26.9g ［食塩相当量］3.0g
22（土）	**つくね（くわい入り）** ◆ポテトサラダ ◆高野豆腐と野菜の煮物 ◆玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ★おかか佃煮 ◆小松菜のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］665kcal ［たんぱく質］24.3g ［食塩相当量］3.0g	**気仙沼産マグロカツ** **牛すき焼き風コロッケ** ◆畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌） ◆ひじき煮 ◆キャロットラペ ◆鶏レバー煮 ◆ごはん ［エネルギー］829kcal ［たんぱく質］26.1g ［食塩相当量］3.2g
23（日）	**あじ塩焼き** 付）花形人参 ◆ささげのお浸し ◆がんもと野菜の含め煮 ◆切干大根煮 ◆しば漬け ◆ごぼうサラダ　◆ごはん ［エネルギー］543kcal ［たんぱく質］24.4g ［食塩相当量］2.2g	**だしから揚げ（タルタルソース）** ◆キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆春雨と野菜のそぼろ炒め ◆お豆と昆布の煮物 ◆赤ずいきの酢の物 ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん ［エネルギー］627kcal ［たんぱく質］24.2g ［食塩相当量］2.2g

※「★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。

5週目

健康ボリューム食

	昼食	夕食
24（月）	**豚肉と野菜のガーリック風味** ◆ザーサイ炒め ★真狩村産人参のコロッケ ◆豆乳入りしっとりうの花 ★おかか昆布 ◆小豆煮　◆ごはん ［エネルギー］692kcal ［たんぱく質］22.4g ［食塩相当量］2.5g	**麻婆豆腐** ◆ほうれん草のごま和え ◆大根サラダ ◆ふきと油揚げの田舎煮 ◆胡瓜の生姜漬け ◆ちりめんじゃこの佃煮　◆ごはん ［エネルギー］556kcal ［たんぱく質］20.3g ［食塩相当量］2.7g
25（火）	**いわしかつお節煮** 付）人参煮 ◆かぶの湯葉あんかけ ◆マカロニサラダ ◆塩えんどう豆 ★蒸し鶏の柚子風味　◆ごはん ［エネルギー］679kcal ［たんぱく質］34.0g ［食塩相当量］2.6g	**鶏肉とインゲンのオイスターソース** ◆キャベツのマリネ ◆厚焼き玉子（関東風）　◆蓮根そぼろ ◆畑のお肉しぐれ煮 ◆小松菜とちくわの煮浸し ◆ごはん ［エネルギー］599kcal ［たんぱく質］24.3g ［食塩相当量］2.6g
26（水）	**ハンバーグ（和風おろしソース）** 付）ペペロンチーノ ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ◆豆ひじき　◆高菜しょうゆ漬 ◆いんげんのピーナッツ和え　◆ごはん ［エネルギー］682kcal ［たんぱく質］22.3g ［食塩相当量］3.0g	**タマンのマース煮** 付）チンゲン菜のお浸し ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ　✦ご馳走の日✦ ◆ゴーヤチャンプルー ◆久米島産紅芋のうむくじ天ぷら ◆切り昆布煮　◆人参しりしり　◆ごはん ［エネルギー］550kcal ［たんぱく質］23.1g ［食塩相当量］1.8g
27（木）	**ぶり照焼** 付）味付いんげん ◆ほうれん草と人参の煮浸し　◆五目揚げ豆腐 ◆香草パスタ　◆あみ佃煮 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ごはん ［エネルギー］722kcal ［たんぱく質］25.0g ［食塩相当量］1.7g	**豚肉の南蛮風** ◆花斗六豆 ◆春雨の彩り炒め ◆やわらか肉しゅうまい ◆刻みたくあん ◆ツナマヨコーン　◆ごはん ［エネルギー］631kcal ［たんぱく質］23.1g ［食塩相当量］2.8g
28（金）	**炭火焼き鳥** ◆花野菜のポトフ ◆ラタトゥイユ ◆じゃが芋とおからのサラダ ◆青しそ漬け ◆わさび菜おひたし　◆ごはん ［エネルギー］644kcal ［たんぱく質］23.1g ［食塩相当量］2.6g	**えびカツ** **白身フライ（タルタルソース）** ◆畑のお肉の旨煮 ◆焼きそば　◆そら豆 ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆ごはん ［エネルギー］790kcal ［たんぱく質］27.5g ［食塩相当量］2.9g
29（土）	**カツオの煮付け** 付）花形人参 ◆大根とルッコラのサラダ ◆たこ入り豆腐しんじょう ◆さつまいもの甘煮　◆鶏そぼろ ◆胡瓜とツナの酢の物　◆ごはん ［エネルギー］580kcal ［たんぱく質］26.8g ［食塩相当量］2.1g	**プレーンオムレツ（ミートソース）** ◆肉入り野菜炒め ◆高野豆腐の含め煮 ◆ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆くるみ味噌 ◆うずら豆　◆ごはん ［エネルギー］620kcal ［たんぱく質］21.8g ［食塩相当量］2.4g
30（日）	**豚肉ときのこの生姜醤油炒め** ◆ちくわの炒り煮 ◆キャベツの洋風煮 ◆干し海老入り卵の花 ◆高菜ちりめん ◆一口照り焼きチキン　◆ごはん ［エネルギー］599kcal ［たんぱく質］23.3g ［食塩相当量］2.7g	**麻婆茄子** ◆マカロニと果物のサラダ ◆鶏さつま揚げ ◆スクランブルエッグ（人参） ◆大根のしそ風味漬 ◆小松菜のお浸し　◆ごはん ［エネルギー］662kcal ［たんぱく質］18.3g ［食塩相当量］2.8g
31（月）	**メバル塩焼き** 付）味付いんげん ◆ささがききんぴらごぼう ◆鶏肉入り玉子とじ ◆なます　◆おかか生姜 ◆おくらの胡麻和え　◆ごはん ［エネルギー］544kcal ［たんぱく質］27.5g ［食塩相当量］2.0g	**★鶏肉のゆずおろし** **（高知県産ゆず使用）** ◆湯葉入りチンゲン菜 ◆春雨と野菜のそぼろ炒め ◆ミートボール（オニオンソース） ◆胡瓜漬け　◆ツナサラダ　◆ごはん ［エネルギー］598kcal ［たんぱく質］27.7g ［食塩相当量］2.8g

※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。
※「★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。

昭和浪漫倶楽部

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！

伊東店　中山満寿美さん

岡崎中央店　鈴木恭子さん

岡崎中央店　鈴木覺さん

神戸中央区店　高渕春樹さん

秦野店　梅原佳代さん

西宮広田店　安藤昭子さん

川崎麻生・稲城店　熊澤三郎さん

川崎麻生・稲城店　瑠李さん

倉敷中央店　友國政子さん

砺波・小矢部店　真赤なチューリップさん

こんな熱帯魚をかってみたいなー！キレイだな！！すみ子一人ぼっちだから寂しい！

岡崎中央店　中根勝美さん

横浜西部店　飯田重行さん

素敵な笑顔をいつまでも！！

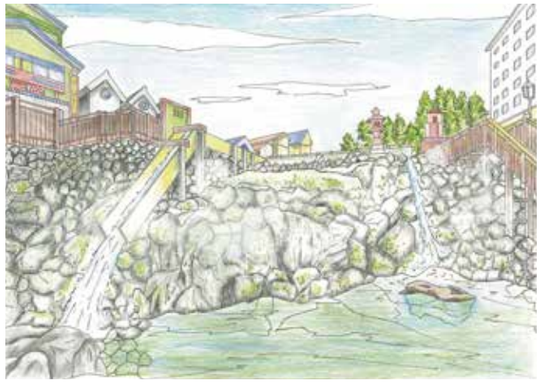
横浜西部店　野澤富士さん

「雨上がりのあじさいの花」紫、ピンク、水色とそれぞれきれいに咲いたあじさいも台風の強い風でゆれにゆれていました。毎日おいしいお弁当の配達ありがとうございます。今後暑い日々が続きますのでお体にお気をつけください。

北総店　佐藤正敏さん

ピクチュアーパズルのようで楽しめました。次回もお願いします。シールアート最高！かなり頭を使います。

沼津三島店　三枝知子さん



みよし東郷刈谷店　鈴木敏正さん

久留米店　大隈節子さん

毎月、ステンドグラス、ぬりえを描きながら楽しい毎日を過ごしています。また、ぬりえのプレゼントをよろしくお願いいたします。

砺波・小矢部店　山田哲男さん

三重県桑名市　丹羽洋子さん

初夏の香りがする今日この頃で、何となくボーッと過ごしています。先日は、ぬりえを送っていただきありがとうございました。お手本を見て塗ってみましたが、思ったようにできあがりませんでしたが、一度送らせていただきます。また、機会がありましたらよろしくお願いします。宅配クック1・2・3のお弁当をいつもおいしくいただいています。ありがとうございます。

小豆島店　清水千世子さん

沼津三島店　安藤ゆきさん

香川県高松市　杉谷安栄さん

98才で頑張りました。

諏訪エリア店 小出ちひろさん

諏訪エリア店のスタッフ様には、毎日お世話になっています。80才半ば「デイサービス」にて、ぬりえを覚えて右半身不自由、左でなんとか。「あはは」のぬりえを楽しみにしています。よろしくお願いします。

木更津君津店　トシオジさん

会報誌あはは、心の栄養と身体の栄養ありがとう。

ふじみ店　吉田てるさん

絵柄がかわいかったので、楽しみながら作成していただいたそうです。

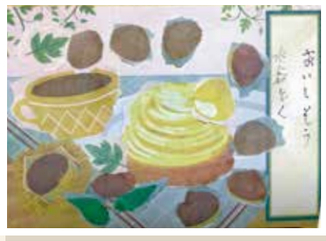
兵庫県明石市　まんてん堂 小規模多機能型ホームあかし衣川の皆さま

沼津三島店　佐々木洋子さん

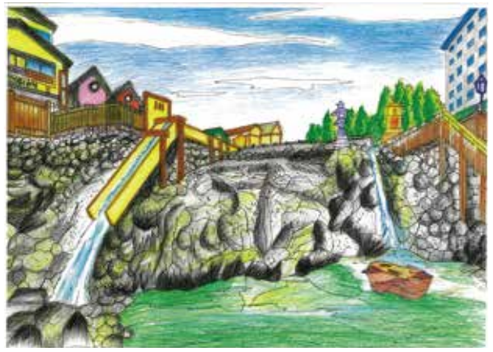
郡山店　秋葉とし子さん

鹿児島県鹿児島市　上加世田節子さん

愛知県名古屋市　デイサービスさふらん千音寺の皆さま



愛媛県松山市　和田弘子さん



大阪府大阪市　今福りつ子さん

北総店　鈴木千代子さん

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 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
アルファクリエイト株式会社「昭和浪漫倶楽部」係

◆ 配達スタッフにお渡しください

応募要項

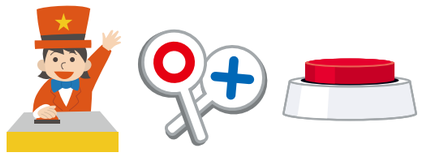
・郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号（匿名希望の方はペンネーム）、応募内容を記入いただき、上記の宛先まで郵送してください。
・ご投稿いただいた作品の返却は致しかねますので、写真などでご投稿ください。

※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。

〈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、弊社に対し著作者人格権を行使しないものとします。

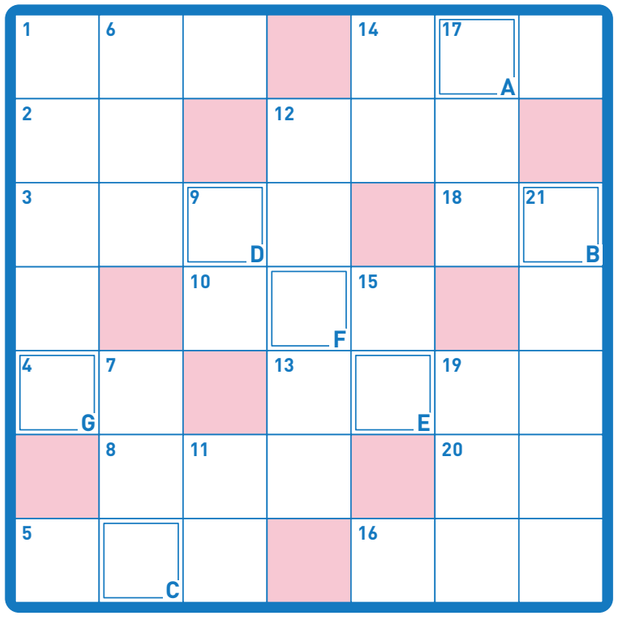
思い出 クロスワードパズル vol.45

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　個性的な司会や名解答者が人気だったテレビ番組



答え　A　B　C　D　E　F　G

ヨコのカギ

1. 『――の秘密』は昭和30年から、『――だけが知っている』は昭和32年からNHKで放送されました
2. 野球には1、2、3と本があります
3. もぐる人
4. カトリックの儀式
5. 氷――　ゆで――
8. 渓流の王者と呼ばれる魚
10. 畳表になります
12. 生の牛肉をいただく韓国料理
13. 『――ゲーム』は昭和44年からNHKで放送されました
14. さらけだす。秘密を――する
16. 『アップ――クイズ』は小池清の名司会で有名
18. 桜田門外の変で暗殺されたのは――大老
20. フキに通っています

タテのカギ

1. 良からぬ計画。嫌な代官や商人がしそう
6. おおよそこんな意味です
7. SとかMとかLとか
9. この借りは――にして返すよ
11. 話が――にそれてるよ
12. ミドリムシ。ビタミンやミネラルが豊富だそうです
14. マルか――かで答えるクイズも多いですね
15. ――グラス　――オイル
17. 長四角のことです。漢字で書くと矩形
19. 1とその数字自身でしか割り切れません
21. エトランゼ。久保田早紀の歌のタイトルにもありました

先月号の答え　**オムライス**