

抽選で合計**200**名様に

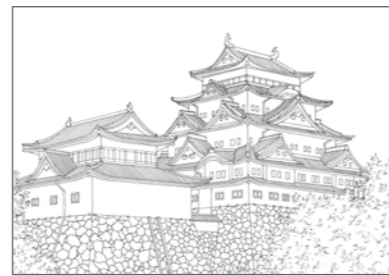
大人のための**123ぬりえ** プレゼント!

難易度
☆☆☆

宅配クック123オリジナルの「ぬりえ」をプレゼントいたします。
今月は「**名古屋城(愛知県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

近世城郭御殿の最高傑作と称えられる名古屋城。空襲により焼失したものの、当時の姿が忠実に復元されました。優美な外観、金の鯨など、色を丁寧に塗り重ねて立体感を表現してみましょう。

スポット紹介

名古屋市のシンボルである「名古屋城」。巨大な店主の屋根には金の鯨が輝き、金鯨城とも呼ばれています。徳川家康が大阪の豊臣家をけん制する要塞として築城した名古屋城は今も威風堂々とした迫力のある姿が魅力です。

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

2025年
1月31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。(2025年2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

2025年1月

vol.129

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・エイト株式会社 〒150-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2025

1

vol.129

特集

対話を大切に
心を込めて
お届けされている七尾店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

お弁当を通じて様々な想いをつなげたい
ご馳走の日のお食事を「全国旅弁当」を
テーマにお届けしております

越国弁当

昨年より開始したご馳走の日の全国旅弁当企画ですが、能登半島地震から1年が経過する2025年の1月に「全国各地の宅配クック123を通じて北陸地域を応援したい」との想いを込めて、1月23日のご馳走の日に「越国弁当」を用意しました。海と山に囲まれた北陸地域は、漁業も盛んで、自然環境にも恵まれており、海の幸・山の幸を活かした郷土料理を集めています。



同地域では地震に続き豪雨災害もあり、まだまだ復興までの道のりは長い状況下にあります。そのような経緯もあり、全国のご利用者様と一緒に、北陸地方復興の一助になりたいとの想いでお届けするのが「越国弁当」です。

「元気に美味しく食べてくれることは、ご自身だけでなく世間や人様のお役にも立っている。」お節介かも知れませんが、この想いが、ご利用者様がこれからも元気で暮らすための小さな勇気に繋がるかもしれないと考えています。「物」に「心」を加えると「惣」となりますが、私たちの想いを形として感じてもらえるような「お惣菜」作りをこれからも目指したいと思います。

ご馳走の日のお食事

「ご利用者様がその日をずっと楽しみに待ってくれるお食事をお届けしたい」、そんな想いで開始したのが、月に1度の



ご馳走の日です。今でも「誰かと話をしたくなる」、「自慢したくなる」等をテーマに楽しみをお届けする取り組みとして毎月実施しています。

以前、ご馳走の日にお届けした鰻がきっかけとなり、遠く離れた息子さんに自慢できたとお話を伺ったことがあり、今でもその話を思い出す度に、体の栄養だけではなく心の栄養の大切さを実感します。今年は全国旅弁当の企画をさらに増やし、各地方の郷土料理や特産品を使ったお惣菜を皆様にお届けしたいと考えていますので、そのお弁当が、旅の思い出を回想したり、昔話をしたりするきっかけになれば大変嬉しく思います。

人と人が、明日また会えるとは限らないという学びを忘れずに、ご利用者様が食べたことのない郷土料理や懐かしく思う料理があれば、早々に用意したいと考えています。

これからも、ただ空腹を満たすだけではなく、心も満たせるような「楽しいお食事」をお届けできるよう精進して参ります。

今月のご馳走の日のお食事は
1月23日(木)夕食

食べて応援!

第3弾 越国弁当 です。



Fin

店舗編

石川県
七尾店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



対話を大切に
心を込めて
お届けされている七尾店

七尾店について

宅配クック123七尾店は、2020年12月に株式会社 GALON GPが運営を引き継ぎ、今年で5年目となりました。杉山オーナーは、一人っ子という環境で育ったことからご両親の老後は自分が見なければいけない、でも介護は大変そうだというイメージで不安になったことがあったそうで、「それならばいつか自分で介護施設を経営して親をそこに招こう」と考えたそうです。その後ご自身の会社を立ち上げ、事業を運営していたところで新型コロナウイルスに対面し、「今こそ他業種

へ展開する時じゃないか」と思ったことがきっかけで介護業界への参入を決意しました。

七尾店が配達している地域は、車を利用しないと買い物に行けないところも多く、一人暮らしの方や運転ができない方など生活にお困りの方が多くいらっしゃるそうで、そういった方にとって生活の支えとなるような存在になれるよう日々活動されています。



配達機材のメンテナンスも大切にされている七尾店 七尾店

宅配クック123七尾店では、「当たり前のことを当たり前にする」ということを徹底しており、目を見て笑顔でお客様に挨拶をし、名前を呼んでお弁当をお渡しし、少しでもお客様とコミュニケーションをとる時間を大切にされています。また、会話をしながらお客様の様子などを確認し、日ごろの困りごとや体調の変化にも気を付けているようで、些細な情報でもスタッフ間で報告・伝達することを意識されています。七尾市は雨や雪が多いことから、定期的な車両のメンテナンスや、月に一度交通事故や安全運転に関する動画研修などを行っており、悪天候の時に「配達大変だね。ありがとうね」「こんなに天気が悪いのにご苦労様」と言ってもらった時には、運転が大変な中でも無事に配達できてよかったと感じるそうです。他にも、お客様から「あなたの笑顔を見ると、淀んでいた気持ちもすっきり晴れる。忙しいのに話を聞いてくれてありがとう」



「いつも美味しいお弁当をありがとう」などの感謝の言葉をいただくことも多くあるそうで、お客様からの言葉や笑顔が、スタッフ全員のやりがいに繋がっておられます。2024年は震災や大雨の被害があったことから、仮設住宅にお住まいのお客様もいらっしゃるようですが、被災の大きかったエリアにはまだ配達が出来ていないそうです。地域によっては安全面から配達中止の指示が出ているところもあるそうで、今後はどうかしてでも配達できるような仕組みを作り、1人でも多くの方にお弁当をお届けすること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は地域密着型で、地域に根付ける事業だと思っています。今後も需要が増える業界なので、「高齢者のお弁当と言ったら宅配クック123」と認知されるように、店舗として恥ずかしくない行動をこれからもしていきたいです。

地元の老舗店をご案内

梅屋常五郎



大正4年創業。初代常五郎さんは、「一に材料、二に技術、三に作る人の心」を座右の銘に菓子作りに取り組みされたそう。以来、城下町として栄えた港町七尾にて変わらず愛されています。きな粉を水あめで練り合せたシンプルなお菓子「大豆あめ」は能登・七尾で古くから献上菓子として伝わります。それを今風にアレンジした「豆まめ」も人気です。能登半島地震の影響で臨時休業されていましたが現在は再開されています。

WEB <https://www.umeyatsunegoro.jp/>

世界農業遺産に 指定されている 豊かな自然と美しい景観に 恵まれた石川県七尾市

石川県七尾市は、能登半島の中央部に位置しており、富山湾や七尾湾に面している地域です。日本で最大規模の山岳城「七尾城」が築かれていた城山に七つの尾根（松尾、竹尾、梅尾、鶴尾（菊尾）、亀尾、竜尾、虎尾）があったことが「七尾」の由来と言われています。七尾市を含む能登半島の4市5町は、美しい自然や景観、自然の恵みに感謝するお祭りや風習などが多く残っていることから世界的な評価を受け、「能登の里山里海」として、2011年には国内で初めて世界農業遺産として認定されました。七尾市内には海の幸を堪能できる能登食祭市場をはじめ、全長1,050mの能登島大橋で繋がっている能登島や能登半島屈指の和倉温泉街、伝統が受け継がれてきた数々のお祭りなどがあり、魅力的な観光地として全国から多くの人々が訪れています。

郷土編

石川県 七尾市



開湯1200年の歴史を誇る 「和倉温泉」

北陸随一の“海の温泉”として、塩分濃度が高く高温で、「美肌の湯」とも呼ばれています。明治42年、当時の皇太子殿下が皇族として初めて和倉に訪れ、殿下の御休憩所として建設された御便殿に入られた際には、七尾湾の風景を愛でられ、総檜作りの浴槽で温泉を楽しまれたそうです。それ以降も皇族の方々が多く来訪されています。

国の重要無形民俗文化財「青柏祭の曳山行事」

平安時代から伝わる能登地方で一番盛大な春祭りで、五穀豊穡を祈願します。高さ12m、重さ20t、車輪の直径2mという巨大な曳山は「でか山」と呼ばれており、一気に方向転換させるシーンは迫力満点です。



日本海側最大級の水槽を有する
「のとじま水族館」

能登半島近海に生息・回遊してくる魚を中心に飼育・展示しており、水量1,600tの水槽には日本海側唯一の展示となるジンベエザメをはじめ、能登近海に回遊してくる大型魚類を中心に展示しています。



食べて応援！

越国弁当

1月のご馳走の日のお食事は【越国弁当】をご用意しました。

令和6年1月の能登半島地震、そして9月の奥能登豪雨の二重災害により、能登では甚大な被害が発生しました。「被災地をもっと応援したい」、その気持ちに応えられるよう、石川県をはじめとした北陸地方の郷土料理を集めたお食事をご用意させていただきました。能登半島が一日でも早く日常を取り戻せるよう、令和6年の「北陸・丹後の旅弁当」同様にお弁当の売上の3%を被災地に寄付いたします。

食べて応援！越国弁当をぜひお召し上がりください。

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

「減塩」についてお話しします！

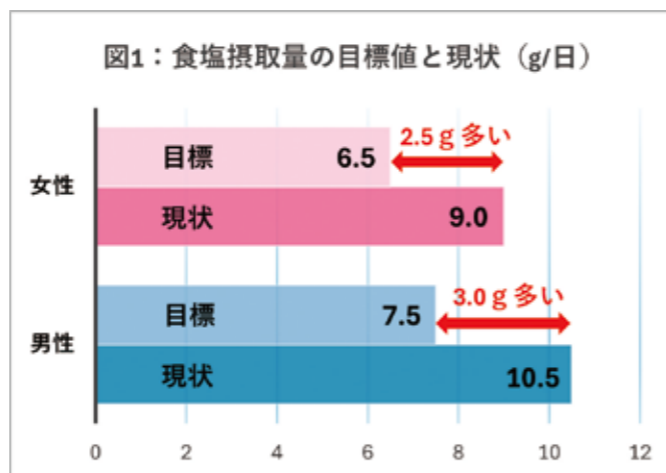
皆さんは、ご自分が毎日どのくらいの塩分を摂取しているか、ご存知ですか？



日本人の1日の食塩摂取量の平均は、男性10.5g、女性9.0gです。^{※1}

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、1日の食塩摂取量の目標が男性7.5g未満、女性6.5g未満で、目標量よりも実際は2.5~3.0g多く摂取しているというのが現状です(図1)。

※1:令和4年国民健康・栄養調査結果の概要より



どうして減塩をする必要があるの？

塩分の過剰摂取は、高血圧やがんなどの原因のひとつです。特に、高血圧になると、脳卒中や心臓病、腎臓病などの重大な疾患につながるおそれがあります。これらの予防のためにも、減塩は非常に大切です。

おいしく減塩できるコツ！



減塩が大切とはいっても、味が薄すぎて食欲不振になる、食事の楽しみが無くなる、というのは避けたいものです。そこで、おいしく減塩できるコツを3点お伝えします。

01. だしの旨味を利用する

だしの旨味をきかせると、少ない塩分でもおいしく食べることができます。特に昆布やかつお節などからだしをとって使うと、塩分を抑えられます。市販のだし調味料については、多少塩分が含まれていますので、「減塩」や「食塩無添加」という表示があるものを、適量使用するにとどめるようにしましょう。

02. 香りや酸味を活かして味に変化をつける

生姜、にんにく、青じそなどの香味野菜や、ゆずやレモン、梅、酢などの酸味のあるものは、味のアクセントになり、少ない塩分でもおいしく食べることができます。

03. 味にメリハリをつける

全てのおかずを薄味にすると、味がぼやけておいしさを感じにくくなってしまいます。主菜1品はしっかりと味がついたおかずにし、そのほかのおかずは薄味にする、というように形で味にメリハリをつけると、食事全体の満足度が高まります。

高齢になると、味覚が低下しておいしさを感じにくくなり、知らず知らずのうちに塩分を多く摂取してしまっていることがあります。いきなり塩分を減らすのではなく、毎日の食事で薄味に少しずつ慣れていくことが大切です。できる範囲で少しずつ、減塩を取り入れてみてはいかがでしょうか。



※食塩の摂取量には個人差がある場合があります。特に、持病をお持ちの方は、かかりつけ医にご相談ください。

地産外商の取り組み



地産外商とは？

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

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。



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**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げていただくこと**を目指しています。



フードロス削減

地域応援・活性

惣菜メニューの充実

★ピックアップ食材★

「おかか佃煮」「おかか昆布」

月 日 曜日 日直



高知県産のそうだがつおを使用しています。高知県土佐清水市と包括連携協定を締結、特産のそうだがつおを使用することで地域の活性化に働きかける取組の商品を開発しました。

＼ 今月の地産外商メニュー /



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。



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。



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。調味液に漬け込んだ後に薄衣で仕上げることで、魚のうま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ってください。

ご馳走の日のお食事

～食べて応援! 第3弾～

23日

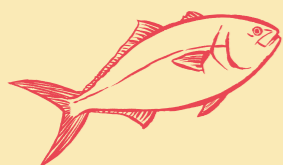
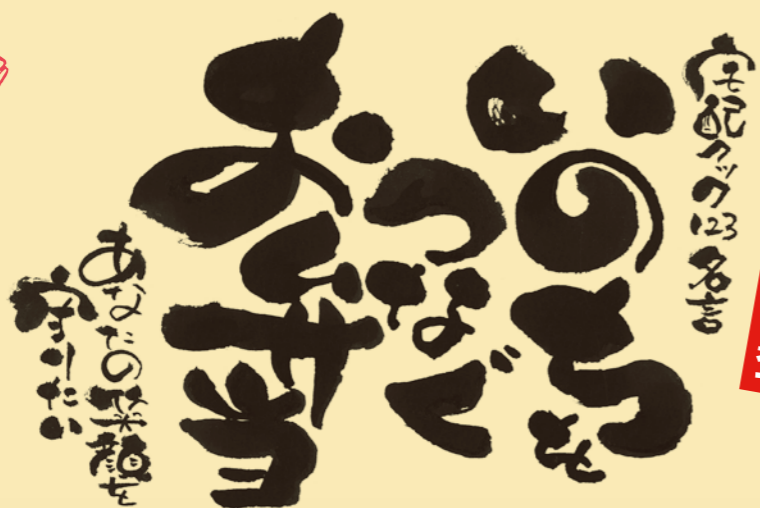
こしのくに 越国弁当

[エネルギー]528 kcal [たんぱく質]18.8 g [食塩相当量]1.9 g

石川県
を
応援
します

お弁当の売上の3%を被災地に寄付いたします

心の栄養



ぜんまいの煮物



彩り高野巻き



ととぼち揚げ



ぶり大根



加賀れんこんの煮物



赤ずいきの酢の物



1月のご馳走の日のお食事は北陸4県である新潟、富山、石川、福井の郷土料理をお楽しみいただける「越国(こしのくに)弁当」です。石川県輪島市では2024年1月には震災、9月には豪雨災害があり、まだまだ復旧までの道のりが長い状況下にあります。震災から1年となる2025年1月には、宅配クック123を通じて被災地を応援したいという想いを込めて「越国弁当」をご用意しました。海と山に囲まれたこの地域は、漁業も盛んで、自然環境にも恵まれており、海の幸・山の幸を活かした郷土料理を集めております。石川県・富山県の郷土料理「ぶり大根」を中心に、「ぜんまいの煮物」「ととぼち揚げ」「高野巻き」「加賀れんこんの煮物」「赤ずいきの酢の物(すこ)」を副菜に添えたお食事となっております。全国のご利用者様と共に、復興応援したいという想いでをご用意しました。

ぶり大根

石川県で水揚げされた良質なぶりを使用した、石川県・富山県の郷土料理「ぶり大根」です。ぶりと大根は素材のうま味を活かしながら、醤油・みりん・砂糖で煮付けました。成長と共に名前を変えるぶりは、昔から出世を呼ぶ「出世魚」として縁起物とされています。

ぜんまいの煮物

ぜんまいは春先に採れたものを天日干しにして、冬の保存食として重宝されており、新潟県では欠かせない食材とされています。人参と油揚げを合わせて、醤油ベースの味付けで仕上げました。

彩り高野巻き

石川県では大豆製品にすり身やお餅など色々な食材を詰める料理が昔から親しまれています。人参ペーストで色付けしたすり身を高野豆腐で手巻きして、出汁を効かせた煮汁で味付けしました。

ととぼち揚げ

魚のすり身に野菜を合わせて揚げた、豊かな漁場を有する富山県ならではの郷土料理です。玉ねぎ・人参・ごぼう・おろし生姜の他、しそを合わせることで風味良く仕立てました。

加賀れんこんの煮物

加賀野菜の一種である加賀れんこんを使った煮物を作りました。加賀れんこんは通常のれんこんと比べ、でんぷん質が多くシャキッとした歯ざわりが特長です。色味を引き立たせるため、味付けには白醤油を使用しました。

赤ずいきの酢の物

赤ずいきの酢の物は、福井県では「すこ」と呼ばれている郷土料理です。食べやすいサイズにカットした赤ずいきをやわらかくなるまでポイルし、咽ない程度の酸味で味付けしました。赤色が映える一品です。

普通食

幸たんぱく食

健康ポリウム食

健康ポリウム食

健康ポリウム食

普通食

2週目

昼食

夕食

6
(月)

さば煮付け

付)味付いんげん
●ミートボール(柚子おろし)
●畑のお肉の旨煮
●人参しりしり
●胡瓜漬け
●ごはん[エネルギー] 585kcal
[たんぱく質] 20.9g
[食塩相当量] 1.6g

チキンカツ

●コールスローサラダ
●ささがきごぼうと薩摩揚げの金平
●うずら豆
●高菜ちりめん
●ごはん[エネルギー] 542kcal
[たんぱく質] 16.4g
[食塩相当量] 1.6g7
(火)

豚肉の葱塩ソース

●蓮根そぼろ
●厚焼き玉子(関東風)
●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] 495kcal
[たんぱく質] 16.4g
[食塩相当量] 1.9g

銀ひらす照焼き

付)花車かまぼこ
●ツナの梅風味パスタ
●高野豆腐と野菜の煮物
★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] 478kcal
[たんぱく質] 17.4g
[食塩相当量] 1.7g8
(水)

いわし山椒煮

付)花形人参
●つくねの甘酢あん
●がんと野菜の含め煮
●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] 502kcal
[たんぱく質] 19.0g
[食塩相当量] 1.7g

プレーンオムレツ(ミートソース)

●干し海老入り卵の花
●大根サラダ
●わさび菜おひたし
★おかか昆布
●ごはん[エネルギー] 482kcal
[たんぱく質] 16.3g
[食塩相当量] 2.1g9
(木)

鶏ごぼうフライ

●豆ひじき
●ラタトゥイユ
●ツナとほうれん草の和え物
●紅芯大根
●ごはん[エネルギー] 539kcal
[たんぱく質] 16.1g
[食塩相当量] 1.6g

メバル塩焼き

付)れんこんの甘酢漬け
●マカロニと果物のサラダ
●キャベツとさつま揚げの中華煮
●おくらと湯葉のお浸し
●肉味噌(角一味噌)
●ごはん[エネルギー] 479kcal
[たんぱく質] 17.3g
[食塩相当量] 1.5g10
(金)

ぶり煮付け

付)人参煮
●なます
●豆腐と野菜のそぼろあん
●若布と干し海老の当座煮
●白菜漬け
●ごはん[エネルギー] 491kcal
[たんぱく質] 17.9g
[食塩相当量] 1.7g

和風おろしソースハンバーグ

付)ペペロンチーノ
●さつまいもの甘煮
●花野菜のポトフ
●ささみの梅肉和え
●胡瓜の生姜漬け
●ごはん[エネルギー] 503kcal
[たんぱく質] 17.6g
[食塩相当量] 2.5g11
(土)

麻婆茄子

●野菜しんじょう
●豆腐干と野菜の中華和え
●大豆ちりめん
●ザーサイ炒め
●ごはん[エネルギー] 501kcal
[たんぱく質] 17.6g
[食塩相当量] 2.1g

あじみりん焼き

付)味付いんげん
●玉子焼(ミルフィーユ仕立て)
●春雨と野菜のそぼろ炒め
●高菜ナムル
●赤しそ大根
●ごはん[エネルギー] 466kcal
[たんぱく質] 19.3g
[食塩相当量] 1.5g12
(日)

ホッケ塩焼き

付)チンゲン菜のお浸し
●豆乳入りしっとり卵の花
●ささがきごぼうと薩摩揚げの金平
●キャベツのマリネ
●あみ佃煮
●ごはん[エネルギー] 467kcal
[たんぱく質] 16.9g
[食塩相当量] 1.7g

牛肉と舞茸の生姜醤油

●ほうれん草と人参の煮浸し
●チキンボールトマトソース
●ツナマヨコーン
●胡瓜漬け
●ごはん[エネルギー] 455kcal
[たんぱく質] 16.5g
[食塩相当量] 1.9g

普通食

幸たんぱく食

健康ポリウム食

健康ポリウム食

健康ポリウム食

※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。

井メニュー

ポークカレー

[エネルギー] 552kcal
[食塩相当量] 2.5g

親子丼

[エネルギー] 494kcal
[食塩相当量] 2.3g

1週目

普通食

昼食

夕食

1
(水・祝)

お休み

2
(木)

お休み

3
(金)

お休み

4
(土)

白糸だらの照焼き

付)れんこんの甘酢漬け
●切干大根煮
●鶏肉入り玉子とじ
●ほうれん草白和え
●胡瓜の生姜漬け
●ごはん[エネルギー] 430kcal
[たんぱく質] 17.9g
[食塩相当量] 1.8g

牛肉と野菜のオイスターソース

●お豆と昆布の煮物
●ささみフライ(梅入り)
●ごぼうサラダ
●あみ佃煮
●ごはん[エネルギー] 515kcal
[たんぱく質] 17.4g
[食塩相当量] 2.0g5
(日)

鶏肉の二色巻き

●小松菜の和え物
●野菜と木耳の彩り炒め
●ちりめんじゃこの佃煮
●大根としその実の漬物
●ごはん[エネルギー] 478kcal
[たんぱく質] 16.3g
[食塩相当量] 2.3g

にしん甘辛煮

付)人参煮
●しゅうまい
●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] 556kcal
[たんぱく質] 17.9g
[食塩相当量] 1.5g

13 ※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を含んだ数字となっております。 ※「付」はメインのおかずの付け合わせです。

※「★印」が地産外産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。 14

3週目

普通食

	昼食	夕食
13 (月・祝)	だしから揚げ(タルタルソース) ひじき煮 ポテトとウインナー わさび菜おひたし 刻みたくあん ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.0g	ステソウダラ煮付け 付)花形人参 焼きそば 高野豆腐の含め煮 おくらのおかか和え 塩えんどう豆 ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.7g
14 (火)	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ささげの胡麻和え 大根サラダ 黒豆 しば漬け ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g	肉じゃが ス克蘭ブルエッグ(人参) 鶏さつま揚げ 小松菜のお浸し 赤ずいきの酢の物 ごはん [エネルギー] 515kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.5g
15 (水)	鶏肉ねぎ塩ダレ パンプキンサラダ 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] 554kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 2.2g	気仙沼産マグロカツ ミートボール(柚子おろし) 鶏肉と春雨の中華和え 小豆煮 広島菜漬け ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.8g
16 (木)	いわしかつお節煮 付)人参煮 しゅうまい 肉入り野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 白菜漬け ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.8g	豚肉の生姜風味 さつま芋煮 豆腐と野菜のそぼろあん 五目厚焼き玉子 切り昆布煮 ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g
17 (金)	牛肉の柳川風 お豆と昆布の煮物 ラタトゥイユ おくらの胡麻和え 胡瓜漬け ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.6g	さわら塩焼き 付)味付いんげん 小松菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 花斗六豆 紅芯大根 ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.6g
18 (土)	★シイラ竜田揚げ(甘酢あん) カリフラワーとウインナーの煮物 野菜と木耳の彩り炒め 一口照り焼きチキン 野沢菜入り大根の漬物 ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.8g	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン 豆サラダ キャベツの洋風煮 人参しりしり 胡瓜の生姜漬け ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.3g
19 (日)	豚肉と蓮根のコチジャンソース マカロニと果物のサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 鶏そぼろ ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.9g	さば味噌煮 付)花形人参 切干大根煮 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.7g

4週目

普通食

	昼食	夕食
20 (月)	あじ塩焼き 付)花車かまぼこ さつまいもの甘煮 チキンボールトマトソース 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] 488kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.8g	牛肉のおろし煮 ささげのお浸し 厚焼き玉子(関東風) 枝豆とコーンの洋風煮 昆布ちりめん ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g
21 (火)	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 湯葉入りチンゲン菜 茄子と挽肉の味噌炒め 野菜のマリネ 塩えんどう豆 ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g	いかフライ おかず豆 ロールキャベツ 大根とルッコラのサラダ ザーサイ炒め ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.6g
22 (水)	メバル煮付け 付)味付いんげん 焼きそば ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 小松菜のお浸し しば漬け ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.1g	麻婆豆腐 ポテトサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 鶏レバー煮 刻みたくあん ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g
23 (木)	つくね(くわい入り) 干し海老入り卵の花 春雨と野菜のそぼろ炒め 人参しりしり 広島菜漬け ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g	こしのくに 越国弁当 +ご馳走の日+ 内容は P.11-12をご覧ください 
24 (金)	白身フライ(タルタルソース) ほうれん草コーンバター 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角味噌) 小豆煮 赤しそ大根 ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.1g	豚肉のトマトソース 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ポテトとウインナー いんげんのピーナッツ和え 桜でんぶ ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g
25 (土)	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め なます 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.4g	いわし紀州煮 付)花形人参 ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ ささがきごぼう 白菜漬け ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g
26 (日)	ふんわりカニ玉 蓮根そぼろ 鶏さつま揚げ 高菜ナムル 切り昆布煮 ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.5g	メンチカツ じゃが芋とおからのサラダ 鶏肉と春雨の中華和え 花斗六豆 野沢菜入り大根の漬物 ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g

15 ※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。

※「★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。 16



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニウム食

5週目

普通食

	昼食	夕食
27 (月)	ハッシュドビーフ ● マカロニのクリーム煮 ● 花野菜のポトフ ● 合鴨スモーク ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g	マスの塩焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● 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 ● 若布と干し海老の当座煮 ★おかか佃煮 ● ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 1.7g
28 (火)	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 五目揚げ豆腐 ● おくらと湯葉のお浸し ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉の柳川風 ● パンプキンサラダ ● 野菜と木耳の彩り炒め ● うずら豆 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.1g
29 (水)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 2.4g	ぶり照焼 付)華かまぼこ ● 豆ひじき ● 畑のお肉の旨煮 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g
30 (木)	さば塩焼 付)味付いんげん ● 切干大根煮 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● ごぼうサラダ ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.7g	大葉香るささみカツ ● ツナの梅風味パスタ ● ラタトゥイユ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 576kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.6g
31 (金)	豚肉と木耳の中華旨煮 ● 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 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g	めばる白醤油風味焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● さつまいもの甘煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● キャベツのマリネ ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.4g

明けましておめでとうございます!!





しあわせ

幸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 (水・祝)	お休み 	
2 (木)	お休み 	
3 (金)	お休み 	
4 (土)	白糸だらの照焼き 付)れんこんの甘酢漬 ▲ おくらのおかか和え ▲ 鶏肉入り玉子とじ ▲ しそ昆布 ▲ 焼きそば ▲ ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 2.1g	牛肉と野菜のオイスターソース ▲ ツナマヨコーン ▲ ささみフライ(梅入り) ▲ 桜でんぶ ▲ 干し海老入り卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g
5 (日)	鶏肉の二色巻き ▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ 黒豆 ▲ 豆腐の中華あん ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ マカロニのクリーム煮 ▲ ごはん [エネルギー] 568kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 2.1g	にしん甘辛煮 ▲ がんもの煮物 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 鶏肉の黒酢風味 ▲ 塩えんどう豆 ▲ しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.9g



普通食



幸たんぱく食



健康ポリニウム食

普通食

普通食



幸たんぱく食



幸たんぱく食



健康ポリニューム食



健康ポリニューム食

	昼食	夕食
6 (月)	さば煮付け 付)味付いんげん ▲小松菜のお浸し ▲肉入り野菜炒め ▲胡瓜漬け ▲ミートボール(柚子おろし) ▲ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.7g	チキンカツ ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲豚ももチャーシュー ▲イカとブロッコリーの中華ソース ▲あみ佃煮 ▲平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g
7 (火)	豚肉の葱塩ソース ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲厚焼き玉子(関東風) ▲赤ずいきの酢の物 ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g	銀ひらす照焼き 付)花車かまぼこ ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲刻みたくあん ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.6g
8 (水)	いわし山椒煮 ▲湯葉の含め煮 ▲おくらの胡麻和え ▲畑のお肉の旨煮 ▲広島菜漬け ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.7g	プレーンオムレツ(ミートソース) ▲イカのマリネ ▲ツナサラダ ▲大葉入り豆腐団子 ★おかか昆布 ▲ほうれん草コーンバター ▲ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.7g
9 (木)	鶏ごぼうフライ ▲えびとポテトのバター醤油 ▲五目厚焼き玉子 ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲さばおぼろ ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 573kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g	メバル塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲春雨と野菜のそぼろ炒め ▲大根としその実の漬物 ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 23.9g [食塩相当量] 1.8g
10 (金)	ぶり煮付け 付)人参煮 ▲うずら豆 ▲キャベツの洋風煮 ▲白菜漬け ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 1.5g	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)ペペロンチーノ ▲片口いわし浅炊き ▲花野菜のポトフ ▲胡瓜の生姜漬け ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.7g
11 (土)	麻婆茄子 ▲彩かにかまサラダ ▲合鴨スモーク ▲豚肉とポテトのカレーソース ▲ザーサイ炒め ▲おかず豆 ▲ごはん [エネルギー] 586kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.1g	あじみりん焼き 付)味付いんげん ▲ほうれん草白和え ▲大根サラダ ▲畑のお肉しぐれ煮 ▲マカロニのクリーム煮 ▲ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 1.4g
12 (日)	ホキ西京焼き 付)チンゲン菜のお浸し ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲しば漬け ▲平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.6g	牛肉と舞茸の生姜醤油 ▲黒豆 ▲チキンポールトマトソース ▲高菜ちりめん ▲ブロッコリーと海老のサラダ ▲ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
13 (月・祝)	だしから揚げ(タルタルソース) ▲イカとグリーンピースバター風味 ▲わさび菜おひたし ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲刻みたくあん ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 1.8g	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲高野豆腐の含め煮 ▲切り昆布煮 ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 1.7g
14 (火)	サーモンバーグ ▲ほうれん草ベーコン ▲枝豆とコーンの洋風煮 ▲鶏肉の黒酢風味 ▲豚肉のしぐれ煮 ▲厚揚げのきのこあんかけ ▲ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.3g	肉じゃが ▲ミートマカロニ ▲おくらと湯葉のお浸し ▲鶏さつま揚げ ★おかか佃煮 ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.6g
15 (水)	鶏肉ねぎ塩ダレ ▲小松菜とちくわの煮浸し ▲出汁巻き玉子 ▲しそ昆布 ▲干し海老入り卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 565kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.1g	気仙沼産マグロカツ ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲広島菜漬け ▲ミートボール(柚子おろし) ▲ごはん [エネルギー] 570kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g
16 (木)	いわしかつお節煮 ▲湯葉の含め煮 ▲そぼろ入り人参きんぴら ▲ブロッコリーのカニカマあんかけ ▲白菜漬け ▲しゅうまい ▲ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.8g	豚肉の生姜風味 ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲筑前煮 ▲くるみ味噌 ▲豆サラダ ▲ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g
17 (金)	牛肉の柳川風 ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲厚揚げのそぼろあん ▲桜でんぶ ▲ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ごはん [エネルギー] 596kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	さわら塩焼 付)味付いんげん ▲若布と干し海老の当座煮 ▲ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ▲赤ずいきの酢の物 ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 1.4g
18 (土)	★シイラ竜田揚げ(甘酢あん) ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲小豆煮 ▲大葉入り豆腐団子 ▲高菜ちりめん ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 20.1g [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 ▲ささみの梅肉和え ▲豆腐の中華あん ★おかか昆布 ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.6g
19 (日)	豚肉と蓮根のコチジャンソース ▲大根とルッコラのサラダ ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲鶏そぼろ ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g	さば味噌煮 付)花形人参 ▲キャベツのマリネ ▲畑のお肉の旨煮 ▲あみ佃煮 ▲ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 597kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.6g

4週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
20 (月)	あじ塩焼き 付)花車かまぼこ ▲おくらのおかか和え ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲大根としその実の漬物 ▲マカロニサラダ ▲ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 1.9g	牛肉のおろし煮 ▲黒豆 ▲かぶの湯葉あんかけ ▲胡瓜の生姜漬け ▲野菜しんじょう ▲ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.4g
21 (火)	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ▲いんげんのピーナツ和え ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲塩えんどう豆 ▲ニラ入り玉子 ▲ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	いかフライ ▲彩かにかまサラダ ▲大豆ちりめん ▲豚肉入り甘辛春雨 ▲はりはり漬 ▲ミートボール(オニオンソース) ▲ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g
22 (水)	メバル煮付け 付)味付いんげん ▲うずら豆 ▲ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲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] 465kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 2.0g	麻婆豆腐 ▲えびとポテトのバター醤油 ▲鶏レバー煮 ▲厚焼き玉子(関東風) ▲刻みたくあん ▲ほうれん草と人参の煮浸し ▲ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 1.9g
23 (木)	つくね(くわい入り) ▲ミートマカロニ ▲かにかま入り玉子 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲豚肉のしぐれ煮 ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 2.3g	ぶり大根 +ご馳走の日+ ▲ささげの胡麻和え ▲ぜんまいの煮物 ▲彩り高野巻き ▲ととぼち揚げ ▲加賀れんこんの煮物 ▲赤ずいぎの酢の物 ▲ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 2.0g
24 (金)	白身フライ(タルタルソース) ▲イカとグリーンピースバター風味 ▲一口照り焼きチキン ▲畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲切り昆布煮 ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 598kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 2.0g	豚肉のトマトソース ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲ブロッコリーのカニカマあんかけ ▲桜でんぶ ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.6g
25 (土)	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ▲枝豆とコーンの洋風煮 ▲高野豆腐の含め煮 ▲あみ佃煮 ▲マカロニのクリーム煮 ▲ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 1.5g	いわし紀州煮 ▲がんもの煮物 ▲わさび菜おひたし ▲鶏肉の黒酢風味 ▲白菜漬け ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g
26 (日)	ふんわりカニ玉 ▲ほうれん草ベーコン ▲おくらのおかか和え ▲鶏さつま揚げ ▲さばおぼろ ▲カリフラワーと海老のサラダ ▲ごはん [エネルギー] 556kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.5g	メンチカツ ▲イカのマリネ ▲花斗六豆 ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲しょうがの甘辛煮 ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 596kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g

5週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
27 (月)	ハッシュドビーフ ▲合鴨スモーク ▲出汁巻き玉子 ▲高菜ちりめん ▲厚揚げのきのこあんかけ ▲ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	マスの塩焼き ▲ちくわの煮物 ▲小松菜のお浸し ▲じゃが芋と人参の煮物 ★おかか佃煮 ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 450kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 1.4g
28 (火)	にしんみぞれ煮 ▲湯葉の含め煮 ▲ツナとほうれん草の和え物 ▲五目揚げ豆腐 ▲胡瓜の生姜漬け ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g	鶏肉の柳川風 ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲片口いわし浅焼き ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲広島菜漬け ▲焼きそば ▲ごはん [エネルギー] 486kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.5g
29 (水)	ハンバーグ(トマトソース) 付)ペペロンチーノ ▲人参しりしり ▲鶏肉のクリーム煮 ▲塩えんどう豆 ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 597kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g	ぶり照焼 付)華かまぼこ ▲大根とルッコラのサラダ ▲畑のお肉の旨煮 ▲しば漬け ▲カリフラワーとウィンナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 23.5g [食塩相当量] 2.0g
30 (木)	さば塩焼 付)味付いんげん ▲おくらのおかか和え ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲ザーサイ炒め ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん [エネルギー] 571kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	大葉香るささみカツ ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲五目厚焼き玉子 ▲肉入り野菜炒め ▲カラフルピクルス ▲ツナの梅風味パスタ ▲ごはん [エネルギー] 593kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 2.1g
31 (金)	豚肉と木耳の中華旨煮 ▲蒸し鶏胡麻和え ▲薩摩揚げ ▲白菜漬け ▲ミートボール(柚子おろし) ▲ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.1g	めばる白醤油風味焼き 付)チンゲン菜のお浸し ▲キャベツのマリネ ▲ポテトとウィンナー ▲切り昆布煮 ▲干し海老入り卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.5g





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 (水・祝)	お休み 	
2 (木)	お休み 	
3 (金)	お休み 	
4 (土)	ぶり照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ 切干大根煮 ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ ほうれん草白和え ◆ ごはん [エネルギー] 664 kcal [たんぱく質] 25.1g [食塩相当量] 2.3g	豚肉炙り焼き ◆ おくらのおかか和え ◆ 五目揚げ豆腐 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ あみ佃煮 ◆ ごぼうサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 719 kcal [たんぱく質] 22.3g [食塩相当量] 2.8g
5 (日)	鶏唐揚げの香味ソース ◆ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆ 小松菜の和え物 ◆ 大根としその実の漬物 ◆ ちりめんじゃこの佃煮 ◆ ごはん [エネルギー] 614 kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.9g	あじ西京焼き 付)人参煮 ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ 鶏肉と春雨の中華和え ◆ しゅうまい ◆ 塩えんどう豆 ◆ かにかま入り玉子 ◆ ごはん [エネルギー] 618 kcal [たんぱく質] 30.0g [食塩相当量] 2.0g

	昼食	夕食
6 (月)	牛焼肉 ◆ おくらの胡麻和え ◆ さつま芋煮 ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 胡瓜漬け ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 688 kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉とザーサイのメンチカツ 付)ブロッコリーのお浸し ◆ ちくわの炒り煮 ◆ コールスローサラダ ◆ 高菜ちりめん ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 711 kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.8g
7 (火)	トマトソースハンバーグ ◆ カラフルピクルス ◆ カリフラワーとウインナーの煮物 ◆ 蓮根そぼろ ◆ 切り昆布煮 ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 613 kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 2.9g	白糸だらの照焼き 付)花車かまぼこ ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ ツナの梅風味パスタ ◆ 刻みたくあん ◆ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 603 kcal [たんぱく質] 24.5g [食塩相当量] 2.3g
8 (水)	豚肉ときのこの生姜醤油炒め ◆ 春雨サラダ ◆ あおさ入り玉子焼き ◆ つくねの甘酢あん ◆ 広島菜漬け ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 622 kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 2.8g	鶏肉のデミグラスソース ◆ ジャーマンポテト ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ おかか昆布 ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 618 kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.7g
9 (木)	ミルフィーユカツ ◆ 野菜のマリネ ◆ キャベツの洋風煮 ◆ 豆ひじき ◆ 紅芯大根 ◆ ツナとほうれん草の和え物 ◆ ごはん [エネルギー] 634 kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 2.2g	赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆ 筑前煮 ◆ マカロニと果物のサラダ ◆ 肉味噌(角一味噌) ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 615 kcal [たんぱく質] 28.6g [食塩相当量] 1.5g
10 (金)	麻婆豆腐 ◆ ちんげん菜とちくわの胡麻和え ◆ 揚げ団子のオイスターソース ◆ なます ◆ 白菜漬け ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん [エネルギー] 603 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.8g	豚肉とアスパラの塩ダレソース ◆ ミートソーススパゲティ ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ ささみの梅肉和え ◆ ごはん [エネルギー] 611 kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.6g
11 (土)	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆ ふぎと油揚げの田舎煮 ◆ 野菜しんじょう ◆ ザーサイ炒め ◆ 大豆ちりめん ◆ ごはん [エネルギー] 641 kcal [たんぱく質] 26.8g [食塩相当量] 2.6g	さば味噌煮 付)味付いんげん ◆ 厚揚げのきのこあんかけ ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ 赤しそ大根 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 771 kcal [たんぱく質] 26.2g [食塩相当量] 2.5g
12 (日)	ミートオムレツ ◆ 青菜ピーナッツ和え ◆ じゃが芋と人参の煮物 ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ あみ佃煮 ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 621 kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.5g	鶏つくね焼き(金平入り) 付)ブロッコリーのお浸し ◆ 野菜のおろし南蛮 ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 胡瓜漬け ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 609 kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 3.5g

普通食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

普通食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

3週目

健康ボリューム食

Table with 2 columns (昼食/夕食) and 7 rows (13-19). Each row contains menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Salt).

4週目

健康ボリューム食

Table with 2 columns (昼食/夕食) and 7 rows (20-26). Each row contains menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Salt).

普通食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

普通食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

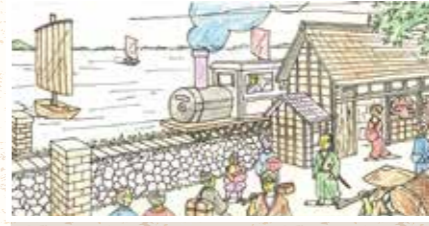
	昼食	夕食
27 (月)	豚肉の柳川風 ◆ほうれん草と油揚げのお浸し ◆マカロニのクリーム煮 ◆胡瓜漬け ◆合鴨スモーク ◆ごはん [エネルギー] 672kcal [たんぱく質] 24.2g [食塩相当量] 3.1g	にしん甘辛煮 付)花形人参 ◆肉入り野菜炒め ◆ミートボール(オニオンソース) ★おつかひ煮 ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん [エネルギー] 605kcal [たんぱく質] 23.4g [食塩相当量] 2.1g
28 (火)	唐揚げ いかフライ ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆しそ昆布 ◆おくらと湯葉のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 768kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.8g	豚角煮 ◆和風とろとろ玉子 ◆いんげんの生姜醤油和え ◆パンプキンサラダ ◆広島菜漬け ◆うずら豆 ◆ごはん [エネルギー] 727kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 2.0g
29 (水)	メバル煮付け 付)ふきの含め煮 ◆さつまいもとリンゴの甘煮 ◆玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆塩えんどう豆 ◆胡瓜とツナの酢の物 ◆ごはん [エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 28.4g [食塩相当量] 1.9g	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆マロニー中華風 ◆豆ひじき ◆しば漬け ◆チンゲン菜と人参のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 612kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.6g
30 (木)	豚ロース生姜焼き ◆小松菜とじゃこのお浸し ◆野菜とウィンナーの炒め物 ◆切干大根煮 ◆肉味噌(角一味噌) ◆ごぼうサラダ ◆ごはん [エネルギー] 647kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.6g	ヒレカツ ◆花野菜のポトフ ◆豚肉とポテトのカレーソース ◆ツナの梅風味パスタ ◆あみ佃煮 ◆枝豆とコーンの洋風煮 ◆ごはん [エネルギー] 728kcal [たんぱく質] 24.5g [食塩相当量] 2.4g
31 (金)	ぶり煮付け 付)人参煮 ◆春雨サラダ ◆茄子とピーマンの煮浸し ◆ミートボール(柚子おろし) ◆白菜漬け ◆わさび菜おひたし ◆ごはん [エネルギー] 638kcal [たんぱく質] 23.9g [食塩相当量] 2.3g	麻婆豆腐 ◆ささげのお浸し ◆鶏さつまいも揚げ ◆さつまいもの甘煮 ◆切り昆布煮 ◆キャベツのマリネ ◆ごはん [エネルギー] 606kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.4g

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!



滋賀県愛知郡 伊藤ミヨ子さん
 昨年、手首を骨折してからお弁当をたのみました。毎日、色々な野菜お魚で主人共々喜んでおります。今年は手の金具をとってもらいました。鬼滅の刃の絵を孫に頼まれて描いてやっていましたが終わってしまいました。ぬりえを今回初めて出します。



佐世保店 松本清美さん



にしもろ店 奥野光雄さん



上伊那店 豊島晴美さん



八王子西部店 大石晴子さん
 12月上旬よりパーキンソンの薬を服用していましたが7月29日よりパーキンソンでないと思えました。



瀬戸店 加藤なつ子さん
 昼食にいつも宅配クック123のお弁当を食べています。



鈴木さん



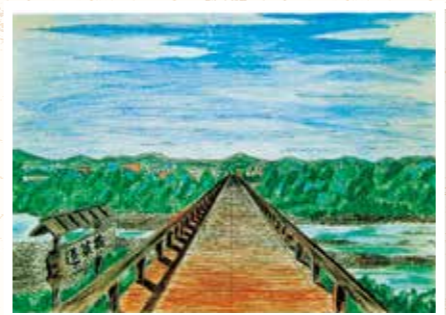
東淀川店 キミヨさん



小豆島店 清水千世子さん
 いつも、美味しいお弁当ありがとう。ぬりえは楽しいです。

いつも楽しく拝読させていただいています。特に表紙の野菜シリーズ、いつもいつも感心しています。利用者さまと「これピーマン?レモン?黒豆?」など使われている材料を見て野菜の名前出しをしています。脳トレにとてもgoodです。「あはは」のように笑って前向きに毎日を過ごしていきたいですね。いつもありがとうございます。

突然パーキンソン病患者と言われた1人として孫14人いる祖母です。近くにいる孫と一緒に色を塗りました。主人と共に美味しくお弁当もいただいています。元気であることに感謝いっぱいです。これからも元気でぬりえ、クイズ、週2回リハビリ、その他、色々自分の趣味を楽しみたいと思います。美味しいお弁当いつもありがとうございます。



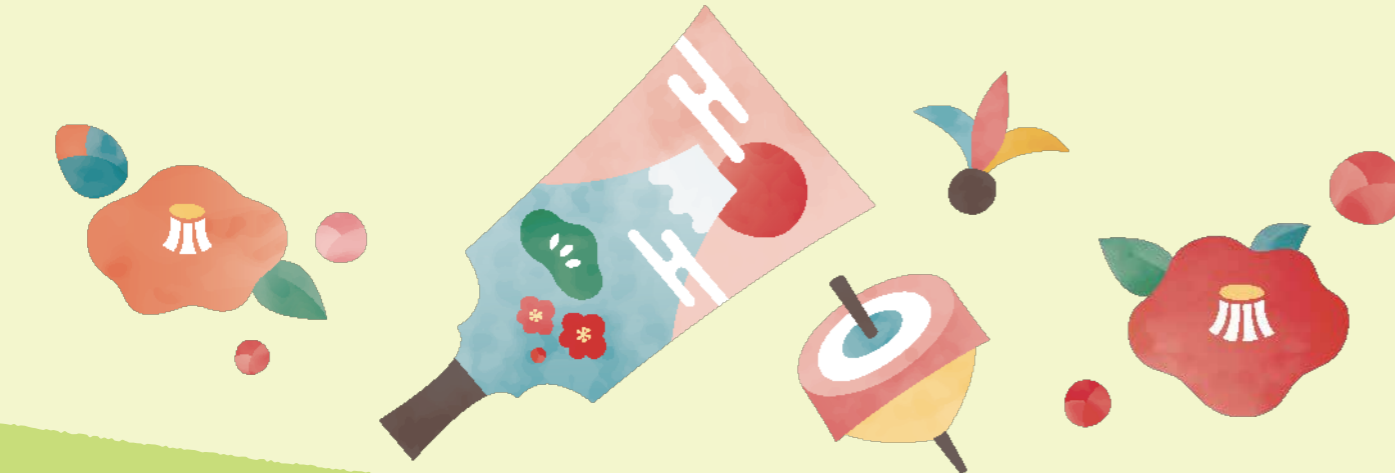
長野県佐久市 白田善和さん



岐阜県可児市 若尾英治さん



平塚西店 山本伸子さん



※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。



愛知県豊橋市 尾崎精一さん



大阪府東大阪市 川田創史さん



大阪府大阪市 中川芳一さん



佐久店 中島美代子さん



大分県別府市 高橋シゲ子さん



香川県高松市 川崎和子さん



埼玉県川越市 佐藤利夫さん



神奈川県川崎市 柿崎フキ子さん



木更津君津店 鈴木和子さん



新潟県新潟市 荒井幸子さん



岡山県岡山市 小松原寿さん



豊田店 中村歌子さん



福島店 ふじさんさん



1年前からお弁当をとっています。欠かさず配達してもらってありがとうございます。



愛知県豊田市 澁木幸雄さん



新潟県新潟市 中野光子さん



木更津君津店 石渡喜久江さん



広島中央店 平山光子さん

ぬりえと言えど難しいですね。仕上がるとホットしました。満足いっぱい風景の中に入り込んでいきそうです。一度行ってみたいと思うほどです。



兵庫県神戸市 鈴木勢子さん

あは、はいつも楽しみにしております。スタッフの方、色々ありがとうございます。



豊田店 石川詩子さん



水戸店 飯村光代さん

この1年が虹のように明るい日々であることを願って塗ってみました。



新潟県十日町市 大熊ユキさん



朝霞・和光店 大熊和子さん



木更津君津店 砂野トシコさん



兵庫県神戸市 吉本宰子さん

いつも宅配クック123にお世話になっております。「あはは」も楽しみにしており特に「ぬりえ」ができて嬉しいです。4年前に事故に遭い右腕を骨折して動かすのが大変でした。今も、上の方にはあがりません。でも絵を描くのが好きだったので、ぬりえとか絵手紙・切り絵など少しずつ出来るようになりました。



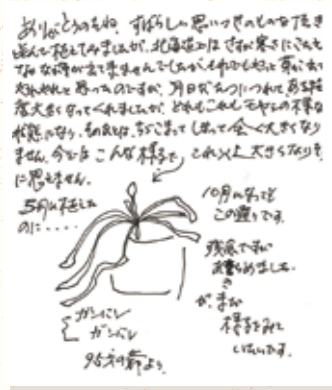
岐阜県多治見市 中垣政和さん

「楽しみながら素敵な作品」のお言葉を信じて取り掛かりましたが、その難しさは大変でした。でも完成した時は、自分のような実力の乏しいものでもその美しさを感じています。ありがとうございます。(注)1部分に先生の意図と違ったところがありますが、どうかお許しください。お便りを書き終えたら、庭のすずきにトンボがとまっていました。

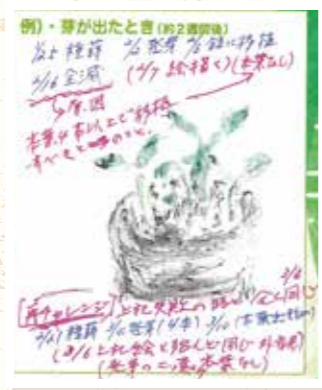


東京都世田谷区 森弘子さん

宅配クック123の皆さまには大変お世話になり感謝しています。10ヶ月振りに手にしたぬりえに夢中になり、短期間で仕上げました。実は、昨年外出先で転倒、左大腿骨骨折で入院生活を送りました。退院したその日から宅配クック123のお弁当をお願いして今にいたっています。お陰様で介護支援を受けながら不便ではありますが1人で生活できるまでになり、ぬりえを楽しみたいと思う昨今です。お弁当は楽しみです。よろしく願い申し上げます。



北海道札幌市 村田武雄さん



川崎麻生・稲城店 樋口幸夫さん



宅食を
待つ日曜日
外の秋

倉田勝敏さん
鈴鹿店

初めて投稿させていただきます。宅配クック123鈴鹿店さん利用中です。毎日、届く時間が待ち遠しいです。

いつも感謝
どんな天候でも
届けてくれて

新潟県南魚沼市
ゆうゆうさん

日替わりで楽しみにしています。

ありがたき
食べる楽しみ
元氣ゆえ

あいち北店
宮田ふみ子さん

ありがたいの種。素晴らしい思いのこもったモノをいただき、喜んで植えてみましたが北海道ではさすがに寒さにこたえ、なかなか芽が出てきませんでした。それでもやっと芽が出てきてやれやれと思ったのですが、月日が経つにつれてある程度大きくなってくれましたが、どれもこれもモヤシのような状態になり、その後は縮こまってしまって全く大きくなりません。残念ですが諦めました。がまだ様子を見てみたいです。ガンバレガンバレ。今まで育てた生きる姿に感動しています。

俳句・川柳・短歌

風強く
車で迎え
娘来る

埼玉県春日部市
仲野道子さん

毎回のお弁当、今は週1回の配達ですがいつも楽しみに美味しくいただいております。雨や風の中、いつも笑顔で届けて下さる配達の方々にただただ感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。

食前後
感謝の言葉
忘れずに

富山県富山市
岡田正久さん

そう思いながら残すことなく食べています。量がもう少しあればいいかとも思いますが、でも美味しいですね。(お弁当 残さず食べて 腹六分)

ボケ防止
脳トレ共に
パズル解く

岩手県一関市
藤田多恵子さん

いつも楽しみに愛読しています。ページをめくり「クロスワードパズル」が目に飛び込んできました。パズルが大好きなので“マス目”を見るとつい埋めたくなり僅かな時間、心を癒す薬をありがとうございました。

楽しいな
今日も一途に
弁当だ

愛知県刈谷市
立石洋征さん

毎回のお弁当、今は週1回の配達ですがいつも楽しみに美味しくいただいております。雨や風の中、いつも笑顔で届けて下さる配達の方々にただただ感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。

ほねなしの
いわしひと口
夏のひる

静岡県静岡市
酒井静子さん

毎回のお弁当、今は週1回の配達ですがいつも楽しみに美味しくいただいております。雨や風の中、いつも笑顔で届けて下さる配達の方々にただただ感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。

ワンツールの
配達未だか
時計見る

長野県長野市
林部信雄さん

毎回のお弁当、今は週1回の配達ですがいつも楽しみに美味しくいただいております。雨や風の中、いつも笑顔で届けて下さる配達の方々にただただ感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。

庭の柿
デイ・サービスで
きずなでき

東京都八王子市
大石晴子さん

毎回のお弁当、今は週1回の配達ですがいつも楽しみに美味しくいただいております。雨や風の中、いつも笑顔で届けて下さる配達の方々にただただ感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。

宅配は
命をつなぐ親子愛
我が家の夕食
華やかなりけり

滋賀県大津市
平川れんげさん

毎回のお弁当、今は週1回の配達ですがいつも楽しみに美味しくいただいております。雨や風の中、いつも笑顔で届けて下さる配達の方々にただただ感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。

足摺の岬のホテル
白々と
遙か遠くに
漁火二つ

静岡県藤枝市
鈴木きよ江さん

毎回のお弁当、今は週1回の配達ですがいつも楽しみに美味しくいただいております。雨や風の中、いつも笑顔で届けて下さる配達の方々にただただ感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。

月一回
あははグラビアふるさとの
味と景色で
腹も一杯

京都府京都市
塩見敏昭さん

毎回のお弁当、今は週1回の配達ですがいつも楽しみに美味しくいただいております。雨や風の中、いつも笑顔で届けて下さる配達の方々にただただ感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。

月一の
一人暮らしの楽しみ会
今日は歌の日
歌うは童謡

新潟県南魚沼市
越南さん

毎回のお弁当、今は週1回の配達ですがいつも楽しみに美味しくいただいております。雨や風の中、いつも笑顔で届けて下さる配達の方々にただただ感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。

ピンポーン
弁当がくる お品書き
好きな料理に
食欲がわく

奈良県橿原市
松田てる子さん

毎回のお弁当、今は週1回の配達ですがいつも楽しみに美味しくいただいております。雨や風の中、いつも笑顔で届けて下さる配達の方々にただただ感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。

おたより

いつもありがたいていただいております。6月26日夕食「久米島紅芋のうむくじボール」「うむくじ」は沖縄の方言?と思いがたとても美味しく珍しくいただきました。もう1つリクエストしたかったです。また、長生きできそうです(生まれて初めていただきました)6月30日は「北陸・丹後の旅弁当」加賀野菜を使った金沢のお料理、楽しみにしております。現在、足腰が悪く外出はできません。若い時に金沢へ行った時のことを思い出しながらいただきたいと存じます。

三重県津市 大川淑子さん

週1回のお弁当をお願いしております。今日「あはは4月号」が届き、お店めぐり「南あわじ」を読み、地図で淡路島を確かめ森崎製麺所を想像して、ほんの少し旅をしているような喜びをいただきました。冊子の中に管理栄養士さんが「食事から四季を感じていただけるような献立」をともあり、本当に嬉しく思いました。月1度の郷土料理の日のあることは思ってもいなかった喜びです。これからはお弁当のお願いする回数が増えていくことですが、どうぞよろしく願いいたします。

北海道札幌市 香内和枝さん

毎月、あははの雑誌を楽しみにしています。80才の女性です。特に「あはは」のクロスワード、ぬりえのパズル組み立てを頭の体操に役立てています。ありがとうございます。

福島県 佐野靖子さん

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

03-3548-8318

◆ 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。※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。

思 い 出

クロスワード パズル

vol. 26

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

お正月の伝統的な遊び

1	6			14	17	
2			12			
3		9			18	21
		10		15		
4	7		13		19	
	8	11			20	
5				16		

答え

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

先月号の答え ホリゴタツ

1	5	8	14	21
ハ	シ	ユ	ツ	フ
	6	9	15	18
	キ	タ	カ	モ
2	ジ	シ	12	19
	ン	ン	カ	チ
	3	7	13	20
	ゴ	ゴ	コ	ウ
4	ロ	ウ	10	17
	ソ	ソ	ホ	ネ
	ウ	11	バ	イ
		ン	ダ	ー

- 21 年用から
- 19 日本舞踊でもかぶります
- 17 夏は果物。小玉
- 15 坊主めぐりで出ると嬉しい
- 14 飛行機や宇宙船の離陸
- 12 荷物を
- 11 お正月、久しぶりに
- 9 荷物を
- 7 児童
- 6 橋が無いところで活躍します。矢切のは歌で有名になりました
- 1 子供

タテのカギ



ヨコのカギ

- 1 普段は洋服だけどお正月は
- 2 お正月はみんなで食
- 3 昭和のころはお正月に家々を回ったり広場で踊ったりした縁起物
- 4 年末は
- 5 まがりかどでたき火をしてるかな
- 8 妻。昭和の男性は女房とか
- 10 マルヒよりさらにヒミツっぽい
- 12 おせち料理はお取り寄せではなく全部
- 13 おしゃれ。お正月は
- 14 昭和の頃は三が日は
- 16 お正月は各局で「新春特別」
- 18 羽根つきで失敗して墨を塗られた子どもの
- 20 去年発行された5千円札の肖像は