

期間限定・お一人様1回限り

# 食後のデザート6種セット お試しキャンペーン

2023年10月1日(日)～12月31日(日)

美味しいたんぱく質補給ゼリーをお弁当と一緒にいかがですか？  
食後のデザート、おやつにどうぞ！



たんぱく質  
6.2g/個

〈 6種セットの内訳 〉

- オレンジ
- ピーチ
- 青りんご
- いちご
- グレープ
- ゆず

**半額** 6種セット通常価格 ~~840円~~ ▶ **420円** 税込

購入ご希望の方は、お名前とお電話番号をご記入の上、配達スタッフにお渡しください

〈 ご注文書 〉

お名前

お電話番号

●お問い合わせ



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで

2023年10月 vol.114

発行/株式会社ニッポンライフエント 〒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/アグリファリエント株式会社 〒550-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

読めば、さらにおいしくなる会報誌

# あはは

2023  
**10**  
vol.114

特集

「食」を通じて  
地域の課題解決を目指す  
福井中央・丹南店





代表取締役  
高橋 洋  
HIROSHI TAKAHASHI

## 『あはは』ご愛読の皆様へ

日本各地に地域の皆さまが集える場を  
創っていきたく願っています

以前より本誌「あはは」で昭和浪漫倶楽部の活動報告をさせていただいておりましたが、少し前に昭和浪漫倶楽部笑夢(茨城県取手市)が活動を再開しましたので、今回はそのお話をしたいと思います。

### 昭和浪漫倶楽部笑夢

茨城県取手市は総人口約10万人のうち34.5%が65歳以上のご高齢者で、そのうちのおよそ半数が75歳以上の方です。昭和浪漫倶楽部笑夢は2020年10月にオープンし、今年で3年となりましたが、新型コロナウイルスの影響で閉所した介護施設などもある中、そういった地域で、ご高齢者の集いの場としての活動が再開できたことを大変嬉しく思います。

### イベントを開催

イベント当日は、病院や介護施設で「音遊びの会」のボランティアを実施している方を特別講師として呼びし、ピアノや様々な楽器をご用意していただきました。



「これは何の楽器だろう」「私はこれにしようかな」と、お越しいただいた地域のご高齢者や市の職員の方などがお話をしながら楽器を鳴らしたり、「何の



曲をリクエストしようかな」と悩んでリクエストした歌をみんなで歌ったりと、笑顔が溢れる賑やかなイベントとなりました。



終盤にはお越しいただいたご高齢者の方が講師となって、童謡「ふるさと」の手話を教えてください、歌いながら曲に合わせて手話をする場面があり、昭和浪漫倶楽部の目指していた姿が見れた気がしました。

昭和浪漫倶楽部は、地域のご高齢者に気軽に立ち寄っていただき、そこで出会った人と語り合ったり、ご高齢

者自身が文化教室を開いたり、誰かと食事をする共食の場としても活用できる場所として始めました。今後も、ご高齢者が「やりたい」ということを実現できる場所になればと思います。

### これからも広げたい輪

昭和浪漫倶楽部の開催地はまだまだ少ないですが、同じことをやっている場所は1つありません。決まりや方法にとらわれず、地域ならではの特色を活かし、その地域のご高齢者のやりたいことが実現できたり、また行きたいと思えるような集いの場をみんなで創り上げていくことを目指しています。これからも全国各地で昭和浪漫倶楽部を開催していき、その地域での活動状況を皆さまにお届けできたらと思います。



## 店舗編

福井県  
福井中央  
・丹南店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

# 全国のお店めぐり

★福井市  
★越前市

「食」を通じて  
地域の課題解決を目指す  
福井中央・丹南店

## 福井中央・丹南店の特徴

宅配クック123福井中央・丹南店は、2018年12月から福井県越前市に本社をおく「テラオホールディングス」が運営されており、同社のグループ会社には、「ライフモア」という高齢者の介護事業を営んでいる会社もあります。「食」を通じて地域のご高齢者に寄り添い、生活課題解決の一躍を担いたいという思いから、毎日ご高齢者のご自宅へお弁当をお届けしております。配達に伺った際には、お客様からは「ご近所の方もご飯を作るのに困っている」といった、近隣

の方を気にかけている声もお聞きするそうです。そうしたご近所同士のつながりを大切に、気軽にご相談をしていただけるような取り組みをしたり、地域のケアマネジャーへの周知活動を行ったりと、お食事で困っておられる地域のご高齢者の方々に宅配クック123のお弁当をお届けできるように日々活動されています。



## 福井中央・丹南店の挑戦

福井中央・丹南店

福井中央・丹南店には、現在30名のスタッフが在籍しており、毎朝欠かさず朝礼を行っておられます。運転が乱暴で配達するお弁当が崩れてしまったり、急ぐ余りに猛スピードで街中を駆け抜けたりは、お客様や地域の方々には喜んでいただけないという思いから始められたものだそうです。朝礼では配達スタッフ全員で「安全運転に関する唱和」をして、安全運転に対する意識づけを行っているそうです。他にも、配達時に気付いたお客様の細かな変化や、ケアマネジャーの方からいただいた連絡事項の共有も行っており、より質の高いサービスをお客様に提供できるように取り組まれています。

福井県は、食に関する教育のことを意味する「食育」という言葉の提唱者も輩出しており、食育文化が盛んだと言われていいます。自然豊かな食材に恵まれた地域のご高齢者の方々



に、少しでも地元の味を楽しんでいただけるように、お店で取り扱いしているお米は全て「福井県産コシヒカリ」を使用しているそうです。お弁当の盛付からお届けした時のお声かけまで、スタッフ全員で細心の注意を払って毎日お弁当をお届けされており、全ては「ご高齢者の方々にお食事を楽しんでもらいたい」という思いが根源となっています。

スタッフ  
全員からの  
メッセージ

私たちは、宅配クック123のお食事をお届けできていないご高齢者の方々が、地域にはまだまだ沢山おられると考えています。これらのご高齢者の方々に、ひとつでも多くのお食事をお届けするために、まずは月間15,000食を目指して、日々新しいお客様にお会いできるよう奮闘しているところです。

## 地元の老舗店をご案内

### 米五



創業天保2年、永平寺御用達の老舗味噌蔵。美しい自然が残る福井の地で育った米と厳選した国産大豆と天日塩を使い180年以上の伝統を守り、昭和45年から永平寺の味噌蔵を預かり昭和54年には永平寺御用達の認証を授かっています。

オンラインショップ [米五のみそ]  
<https://misoya.com/>

# 全国のお店めぐり

## 住みよさランキング上位の 四季の美しさを 堪能できる街

福井市は、福井県の中で1番大きな都市で、中心市街地には生活に必要なお店や施設が充実しています。市街地から離れると豊かな自然環境があり、海の自然と山の自然をそれぞれ感じることができる地域です。また、街の風景で四季の移り変わりを感じることができるため、春には「足羽川の桜並木」、初夏は「紫陽花」、秋には「コスモス広苑」、冬は「越前水仙」なども楽しむことができます。

海と山の美味しい食べ物が満載で、越前ガニや金福スイカ、おろしそば、ソースカツ丼、地酒などの食に恵まれています。また、質の高い義務教育と手厚い子育て環境を誇り、全国都市住みよさランキングでは常に上位にランクインしており、2023年度は総合3位に選ばれました。

2024年の春には北陸新幹線が開業を予定しており、更なる地域の活性化が予想されています。

## 郷土編

福井県  
福井市



### 世界有数の規模 福井県立恐竜博物館

福井県勝山市にある博物館で、恐竜化石の宝庫として全国的にその名が知られています。2023年7月にリニューアルオープンし、合わせて恐竜博物館と福井駅をつなぐ恐竜列車も完成しました。広大な無柱空間には、50体もの恐竜全身骨格をはじめ、化石・標本、ジオラマ、復元模型などが展示されており、大迫力の恐竜を間近で見ることができます。



### 3日間にわたり行われる「福井フェニックスまつり」

復興を遂げた喜びと更なる発展を願って昭和29年に始まった福井フェニックスまつり。フェニックス花火、YOSAKOIイッチョライ、民謡大会、100万人のためのマーチングなどのイベントやパフォーマンスが繰り広げられます。



### 1500年以上の歴史がある「足羽神社」

足羽神社の御神紋は日と月と星を組み合わせた「三光の紋」という珍しい紋章。境内にある樹齢約380年の枝垂れ桜と、参道にある樹齢約420年のタカオモミジは、福井市の天然記念物に指定されています。



### 城下町跡の遺跡「一乗谷朝倉氏遺跡」

朝倉氏が戦国時代、5代103年間にわたって治めた町が発掘されたもので、国指定特別史跡・特別名勝にも指定されており、当時の道路から武家屋敷、町屋などが出土した遺物を元に復元されています。



### 透明度の高い海「鷹巣海水浴場」

福井市内最大の海水浴場で全長1kmの長い砂浜があり、夏にはイベントが開催され、浜茶屋も立ち並びます。マリンスポーツ、キャンプ、釣り、ドライブも楽しむことができ、自然と触れ合える場所です。

# 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するコーナーです

今月の  
テーマ

ご高齢者に気を付けてほしい「低栄養」と「フレイル」についてお話しします！



## 低栄養とは？

エネルギーとたんぱく質が不足し、健康な体を維持するための必要な栄養素が足りない状態を指します。ご高齢になると、味覚の低下や口腔機能の低下により、食事量が減少してしまい、栄養や水分を十分に摂取できなくなってしまうため、低栄養状態を引き起こしやすくなります。



## 低栄養になるとどうなるの？

低栄養状態が続くと、体重減少、筋肉量や筋力の低下、免疫力の低下、骨量の低下、認知機能の低下など様々な症状が起こることがあります。また、同時に水分の摂取量も減るため脱水症状がみられることもあります。



## フレイルってなに？

「虚弱」を意味する言葉で、「健康な状態」と「要介護状態」の中間に位置し、心身的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。低栄養はフレイルの大きな原因の一つです。「低栄養→筋力・身体機能の低下→活動量の低下→食欲の低下→さらなる低栄養状態」といった悪循環となります。この悪循環を阻止するためには低栄養を予防することが大切です。

## 低栄養・フレイルを予防するためには

- ✓ バランスの良い食事を3食しっかり摂取しましょう。
- ✓ 日頃からよく噛んで食べることや歯磨きを意識し、お口の健康にも気を配りましょう。また、定期的な歯科健診で口腔機能の衰えを予防しましょう。
- ✓ ウォーキングやストレッチ運動など、今より10分多く体を動かすようにしましょう。
- ✓ 趣味やボランティアなどの集まりに参加し、人と関わりを持つようにしましょう。



## バランスの良い食事とは？

栄養バランスの良い食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」を揃えることです。ごはんなどの「主食」を基本に、「主菜」は肉や魚・卵・大豆などのたんぱく質主体のおかずを、「副菜」には野菜や果物などからビタミン、乳製品や海藻などからミネラル、そして、根菜やきのこなどから食物繊維といった、身体の働きに必要な栄養素を摂るようにしましょう。



主食



主菜



副菜

毎日バランスの良いお食事を用意することは大変だと思いますので、宅配弁当などを上手く利用して低栄養やフレイルを予防していきましょう！



# 3ヶ月限定半額キャンペーン

10月1日(日)～12月31日(日)

高齢者専門宅配弁当  
宅配123

NUTRI: コラボレーション企画  
ニュートリー

スタッフがシニア世代の栄養について対談しました

管理栄養士



たんぱく質が大切なことは理解できても何を食べていいか迷いませんか？そんなときに気軽にお召し上がりいただけるプロッカはとてもおすすめです。



ケアマネジャー



消費者庁許可「えん下困難者食品許可基準」と農林水産省許諾「スマイルケア食 赤0」を取得していますので、飲み込みにくい方へも安心しておすすめできます。

開発スタッフ



普段は冷蔵庫に保存いただき食べる10分くらい前に出して10℃くらいでお召し上がりいただくのがおすすめです。(室温目安20℃)



## プロッカゼリーとは？

プロッカはプロテイン+カルシウムを合わせそれに亜鉛を加えた栄養満点ゼリーです。



プロッカZn(ゼットエヌ)は1個で牛乳約180ml分\*たんぱく質やカルシウム、亜鉛が補給できます。

\*日本食品標準成分表2020年版(八訂)



## こんな時におすすめです

朝食に

朝食はパンやごはんだけなど簡単に済ませる方が多いため3食のうちで一番たんぱく質が不足しがちです。朝食のサポート食品としてピッタリです。



間食に

プロッカZnは普通のフルーツゼリーの約3.8\*倍のたんぱく質が摂れます。お弁当が完食できなかった日や、小腹がすく時間帯のおやつ(間食)におすすめです。

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)  
ゼリーオレンジ77gたんぱく質1.6gとして計算



## キャンペーン内容

### 10月・11月・12月限定キャンペーン

プロッカZnはスーパー、ドラッグストアなど市販店舗で販売していない限定商品です。是非この機会に宅配クック123でお試しされませんか？

人気の6種類を  
セットで半額に!



■栄養成分表示(1個77gあたり)

エネルギー	80kcal	カルシウム	200mg
たんぱく質	6.2g	亜鉛	5mg
脂質	0g	ビタミンC	60mg
炭水化物	13.8g	水分	57.7g
食塩相当量	0.09g		

■保存方法  
常温・暗所

■賞味期限  
製造日より180日



詳しくは本誌あははの裏表紙をごらんください

# ご馳走の日のお食事

25日

## 「青森県産真鱈の天ぷら」と「青森県産ホタテと野菜のかき揚げ」弁当

10月のご馳走の日のお食事は、人気の高い天ぷらの盛り合わせをご用意いたしました。ふっくらとした身質が特長の真鱈の天ぷらと、青森県産のホタテと野菜を合わせたかき揚げを盛り合わせました。かつお出汁を効かせた天つゆをかけてお召し上がりください。

[エネルギー]570kcal [たんぱく質]16.8g [食塩相当量]1.8g



### 切干大根

切干大根・人参・油揚げを、醤油やかつお出汁などで味がしみ込むように煮込みました。



### ポテトサラダ

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



### きのこ入金平牛蒡炒め

お惣菜の定番の金平牛蒡に、食べやすいサイズにカットしたひらたけを合わせました。炒めてから味付けすることで、具材にしっかり味が染み込むように仕上げました。

### ごはん



### ツナとほうれん草の和え物

ツナとほうれん草を、醤油・砂糖・かつお出汁などでシンプルな味に仕上げた和え物です。



### 豚肉のしぐれ煮

やわらかく仕上げた豚もも肉を、醤油と砂糖をベースに生姜を効かせて仕上げました。

# 献立ピックアップ

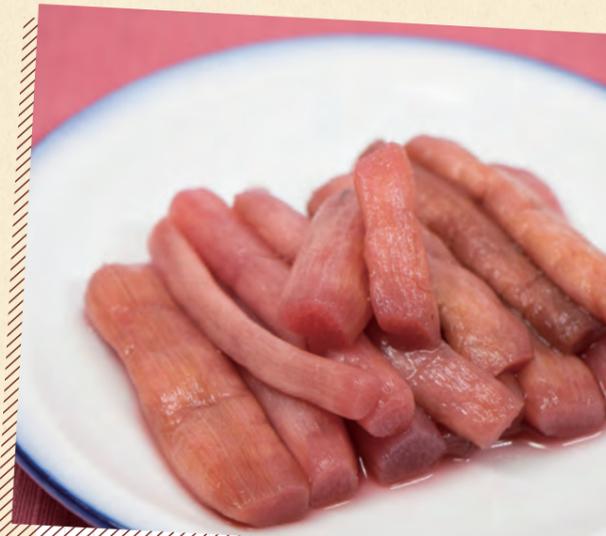
6日

23日

赤ずいきの酢の物

## ずいきとはどんな食材?

「ずいき」とはサトイモ類の葉柄のことで、植物の葉と茎をつなぐ柄状の部分の部分を指します。通常のサトイモの茎には食中毒の原因となるシュウ酸カルシウムが含まれているため食べることはできませんが、葉柄が赤い「赤ずいき」は食用とする専用品種のため、食べることが出来ます。赤ずいきは、江戸時代より前から主に石川県で栽培されていたと考えられているようで、2002年には加賀野菜に認定されました。他にも食用のずいきとして、白ずいきや青ずいきなどがあります。



## 産後の滋養食としても食べられていた食材



ずいきには古くから「古血を洗う」という言い伝えがあり、特に産後の女性に親しまれる食材です。シミやあざ、しこりなど血の巡りが悪いことで起こる症状にも効果があると言われています。また、ずいきのシャキシャキとした食感は、豊富に含まれる食物繊維が関係しています。特に不溶性食物繊維が多く含まれているため、独特の噛み応えが生まれるそうです。不溶性食物繊維は保水性に優れており、腸内で水分を吸収して膨らむことで、腸の動きを活発にし便通を良くしてくれるなど、腸内環境を整える作用が期待できます。

## いろいろな料理に合う赤ずいき

赤ずいきには、苦味や色素成分「ポリフェノール」の一種である「アントシアニン」が含まれており、酸性で赤色になる性質があります。お酢を使用した料理として酢の物にすると鮮やかな赤色になるため、彩りの良い一品となります。また、他にも煮物や和え物、サラダ、お味噌汁の具材など、幅広く活用されています。八百屋やスーパーなどでも赤ずいきを購入することができ、家庭でも食べることが出来る食材です。

## 赤ずいきの酢の物

宅配クック123のお惣菜としてお届けされている「赤ずいきの酢の物」。箸休めにもピッタリなお惣菜ですが、あまり聞きなれない「赤ずいき」とは一体どんな食べ物でしょうか。



献立表  
普通食

10

2023年



WEB版の  
献立表はこちら



お手持ちの携帯電話で  
上記QRコードを  
読み取ってください

日	月	火	水	木	金	土
1 ☀️ 茄子と大豆ミートのカレー風味 🌙 サーモンバーグ	2 ☀️ ぶり照焼 🌙 鶏ごぼうフライ	3 ☀️ 鶏肉のチーズクリームソース 🌙 メバル塩焼き	4 ☀️ ふんわり豆腐ハンバーグ 🌙 豚肉のトマトソース	5 ☀️ メンチカツ 🌙 いわし山椒煮	6 ☀️ さば塩焼 🌙 鶏肉の炊き合わせ	7 ☀️ 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 🌙 ふんわりカニ玉
8 ☀️ にしん甘辛煮 🌙 鶏肉としろ菜の旨煮	9 ☀️ デミグラスソースハンバーグ 🌙 あじ西京焼き	10 ☀️ スケソウダラ煮付け 🌙 豚肉と木耳の中華旨煮	11 ☀️ 鶏肉と蓮根のチリソース 🌙 赤魚塩焼き	12 ☀️ カツオ煮付け 🌙 和風おろしソースハンバーグ	13 ☀️ チキンと野菜のガーリック風味 🌙 牛すき焼き風コロッケ	14 ☀️ いわし紀州煮 🌙 鶏肉とインゲンのオイスターソース
15 ☀️ 豚肉の葱塩ソース 🌙 さば味噌煮	16 ☀️ 白身フライ(タルタルソース) 🌙 麻婆茄子	17 ☀️ 金平入り鶏つくね 🌙 にしんみぞれ煮	18 ☀️ ホッケみりん焼き 🌙 豚肉と野菜のガーリック風味	19 ☀️ 厚揚げとそぼろの彩り炒め 🌙 若鶏から揚げ	20 ☀️ サーモンバーグ 🌙 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	21 ☀️ 鶏肉と茄子の黒酢あん 🌙 さば塩焼
22 ☀️ シイラフライ 🌙 チキンミートローフ(トッピングソース(トマト))	23 ☀️ 豚肉とがんもの含め煮 🌙 いわしかつお節煮	24 ☀️ あじ塩焼き 🌙 炭火焼き鳥	25 ☀️ プレーンオムレツ(ミートソース) 🌙 「真鱈の天ぷら」と「ホタテと野菜のかき揚げ」	26 ☀️ 赤魚味噌焼き 🌙 豚肉の生姜風味	27 ☀️ 麻婆豆腐 🌙 ホッケ塩焼き	28 ☀️ カジキカツ 🌙 トマトソースハンバーグ
29 ☀️ 若鶏の塩焼き 🌙 あじみりん焼き	30 ☀️ さば煮付け 🌙 鶏肉と野菜の和風醤油煮	31 ☀️ 豚肉のトマトソース 🌙 カツオ竜田揚げ(甘酢あん)	11月 1 🐿️	2 🍎	3 🍎	4 🍎



月間献立表の使いかた

右端の空白は、お弁当配達の有無を  
チェックする欄としてご活用ください



お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください

☎️ 0120-288-120

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

# 地産外商の取り組み

## 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



3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。



11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。



13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うま味の多い宗田節をまぶした佃煮です。



22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高齢の方でも食べやすく仕上がっています。



24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。



31日

### 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え

高知県産のしし唐に大豆ミートのそぼろを合わせました。しし唐は食べやすいように一口大にカットしています。味噌に、みりん・砂糖・酒・醤油を加え、少し甘めに味付けし、千切り生姜を加えて風味良く仕立てました。

## 1週目

2023年 10月

	昼食	夕食
1 (日)	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</b> ☀️ ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● 高野豆腐の含め煮 ● 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] 481kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.1g	<b>サーモンバーグ</b> 🌙 付)キャベツと人参の炒め ● おかず豆 ● ポテトとウインナー ● 人参しりしり ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.2g
2 (月)	<b>ぶり照焼</b> ☀️ 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● 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] 468kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.9g	<b>鶏ごぼうフライ</b> 🌙 ● ツナの梅風味パスタ ● がんと野菜の含め煮 ● 黒豆 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g
3 (火)	<b>鶏肉のチーズクリームソース</b> ☀️ ● さつまいもの甘煮 ● ラタトゥイユ ● かにかま入り玉子 ● 胡瓜とアカモクの酢の物★ ● ごはん ★【地産外商】新潟県佐渡島産のアカモクを使用 [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.3g	<b>メバル塩焼き</b> 🌙 付)味付いんげん ● ミートボール(オニオンソース) ● 大根サラダ ● 小松菜とちくわの煮浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.3g
4 (水)	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> ☀️ 付)キャベツと人参の炒め ● 豆ひじき ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ツナとほうれん草の和え物 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.6g	<b>豚肉のトマトソース</b> 🌙 ● じゃが芋とおからのサラダ ● だし巻玉子 ● 一口照り焼きチキン ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.3g
5 (木)	<b>メンチカツ</b> ☀️ ● マカロニのクリーム煮 ● 花野菜のポトフ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 563kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.1g	<b>いわし山椒煮</b> 🌙 付)花形人参 ● ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ささがき金ぴらごぼう ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.8g
6 (金)	<b>さば塩焼</b> ☀️ 付)味付いんげん ● 小松菜の和え物 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 五目厚焼き玉子 ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 2.1g	<b>鶏肉の炊き合わせ</b> 🌙 ● お豆と昆布の煮物 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらと湯葉のお浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 436kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.5g
7 (土)	<b>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</b> ☀️ ● しゅうまい ● 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] 530kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.9g	<b>ふんわりカニ玉</b> 🌙 ● ささげのお浸し ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● ちりめんじゃこの佃煮 ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.5g
8 (日)	<b>にしん甘辛煮</b> ☀️ 付)人参煮 ● ひじき煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● わさび菜おひたし ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.9g	<b>鶏肉としろ菜の旨煮</b> 🌙 ● 焼きそば ● 五目揚げ豆腐 ● いんげんのピーナッツ和え ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.6g

	昼食	夕食
9 (月・祝)	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> ☀️ 付)ナポリタン ●ほうれん草と人参の煮浸し ●鶏肉のクリーム煮 ●人参しりしり ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.1g	<b>あじ西京焼き</b> 🌙 付)味付いんげん ●かぼちゃの田舎煮 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●ごぼうサラダ ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.6g
10 (火)	<b>スケソウダラ煮付け</b> ☀️ 付)花形人参 ●切干大根 ●ささみフライ(梅入り) ●小豆煮 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.7g	<b>豚肉と木耳の中華旨煮</b> 🌙 ●干し海老入り卵の花 ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●ツナマヨコーン ●赤かぶ漬け ●ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.0g
11 (水)	<b>鶏肉と蓮根のチリソース</b> ☀️ ●コールスローサラダ ●厚焼き玉子(関東風) ●青森県産長芋と胡瓜の和え物★ ●あみ佃煮 ●ごはん ★【地産外商】青森県産の長芋を使用 [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.5g	<b>赤魚塩焼き</b> 🌙 付)チンゲン菜のお浸し ●さつまいもの甘煮 ●高野豆腐の含め煮 ●おぐらの胡麻和え ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.4g
12 (木)	<b>カツオ煮付け</b> ☀️ 付)味付いんげん ●平麺ビーフン(大豆ミート入り) ●ポテトとウインナー ●小松菜とちくわの煮浸し ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.7g	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> 🌙 付)キャベツと人参の炒め ●豆サラダ ●ラタトゥイユ ●野菜のマリネ ●高菜ちりめん ●ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.0g
13 (金)	<b>チキンと野菜のガーリック風味</b> ☀️ ●マカロニと果物のサラダ ●大葉入り豆腐団子 ●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] 505kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.5g	<b>牛すき焼き風コロッケ</b> 🌙 ●ささげの胡麻和え ●鶏肉入り玉子とじ ●ツナとほうれん草の和え物 ●おかが佃煮★ ●ごはん ★【地産外商】高知県産のそだがつお節を使用 [エネルギー] 577kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.7g
14 (土)	<b>いわし紀州煮</b> ☀️ 付)人参煮 ●おかず豆 ●だし巻玉子 ●チンゲン菜と人参のお浸し ●紅芯大根 ●ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.3g	<b>鶏肉とインゲンのオイスターソース</b> 🌙 ●ミートボール(柚子おろし) ●キャベツのコンソメ煮 ●花斗六豆 ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 446kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.8g
15 (日)	<b>豚肉の葱塩ソース</b> ☀️ ●豆乳入りしっとり卵の花 ●鶏さつま揚げ ●おぐらのおかか和え ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.9g	<b>さば味噌煮</b> 🌙 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 ●かにかま入り玉子 ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.5g

	昼食	夕食
16 (月)	<b>白身フライ(タルタルソース)</b> ☀️ ●ツナの梅風味パスタ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●うずら豆 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.7g	<b>麻婆茄子</b> 🌙 ●枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ●厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ●キャベツのマリネ ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g
17 (火)	<b>金平入り鶏つくね</b> ☀️ 付)ナポリタン ●ポテトサラダ ●がんもと野菜の含め煮 ●ほうれん草白和え ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.3g	<b>にしんみぞれ煮</b> 🌙 付)花形人参 ●豆ひじき ●畑のお肉とキャベツの味噌炒め ●わさび菜おひたし ●胡瓜漬け ●わかめごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.9g
18 (水)	<b>ホッケみりん焼き</b> ☀️ 付)味付いんげん ●焼きそば ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●黒豆 ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.8g	<b>豚肉と野菜のガーリック風味</b> 🌙 ●玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ●チキンボールのトマトソース ●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] 497kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g
19 (木)	<b>厚揚げとそぼろの彩り炒め</b> ☀️ ●ささげのお浸し ●出汁巻き玉子 ●胡瓜とツナの酢の物 ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.2g	<b>若鶏から揚げ</b> 🌙 付)ペペロンチーノ ●豆乳入りしっとり卵の花 ●野菜とウインナーの炒め物 ●片口いわし浅炊き ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 553kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.3g
20 (金)	<b>サーモンバーグ</b> ☀️ 付)キャベツと人参の炒め ●お豆と昆布の煮物 ●大根サラダ ●いんげんのピーナッツ和え ●ザーサイ炒め ●ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g	<b>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</b> 🌙 ●平麺ビーフン(大豆ミート入り) ●鶏肉と野菜のいなり巻 ●おぐらのおかか和え ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.1g
21 (土)	<b>鶏肉と茄子の黒酢あん</b> ☀️ ●ミートボール(オニオンソース) ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●かにかまサラダ ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.7g	<b>さば塩焼</b> 🌙 付)花形人参 ●ひじき煮 ●鶏さつま揚げ ●チンゲン菜と人参のお浸し ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 21.8g [食塩相当量] 2.2g
22 (日)	<b>シイラフライ★</b> ☀️ ●じゃが芋とおからのサラダ ●鶏肉入り玉子とじ ●小松菜のお浸し ●桜でんぶ ●ごはん ★【地産外商】高知県産のシイラを主に使用 [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.9g	<b>チキンミートローフ(トッピングソース(トマト))</b> 🌙 ●マカロニのクリーム煮 ●豆腐干と野菜の中華和え ●黒豆 ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
23 (月)	<b>豚肉とがんもの含め煮</b> ● 野菜しんじょう ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 大豆ちりめん ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 502kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.0g	<b>いわしかつお節煮</b> 付)人参煮 ● 蓮根そぼろ ● 厚焼き玉子(関東風) ● ほうれん草のごま和え ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.8g
24 (火)	<b>あじ塩焼き</b> 付)味付いんげん ● さつま芋煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ごぼうサラダ ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.9g	<b>炭火焼き鳥</b> ● 小松菜の和え物 ● ラクトウイユ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.6g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用
25 (水)	<b>プレーンオムレツ(ミートソース)</b> ● 干し海老入り卵の花 ● キャベツのコンソメ煮 ● 一口照り焼きチキン ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.0g	<b>「青森県産真鱈の天ぷら」と「青森県産ホタテと野菜のかき揚げ」弁当</b> +ご馳走の日+ 内容はP.11をご覧ください 
26 (木)	<b>赤魚味噌焼き</b> 付)チンゲン菜のお浸し ● ひじき煮 ● チキンボールのトマトソース ● 花斗六豆 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.1g	<b>豚肉の生姜風味</b> ● おかず豆 ● がんもと野菜の含め煮 ● 人参しりしり ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.8g
27 (金)	<b>麻婆豆腐</b> ● ペンネのカレークリーム ● 鶏さつま揚げ ● かにかま入り玉子 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.9g	<b>ホッケ塩焼き</b> 付)味付いんげん ● ミートボール(オニオンソース) ● 大根サラダ ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 457kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g
28 (土)	<b>カジキカツ</b> ● さつまいもの甘煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● わさび菜おひたし ● おかか佃煮★ ● ごはん ★【地産外商】高知県産のそだがつお節を使用 [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.6g	<b>トマトソースハンバーグ</b> 付)ペペロンチーノ ● スクラブルエッグ(人参) ● 鶏肉のクリーム煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 575kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 2.3g
29 (日)	<b>若鶏の塩焼き</b> 付)キャベツと人参の炒め ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐の含め煮 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.6g	<b>あじみりん焼き</b> 付)花形人参 ● 焼きそば ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● ささがきんぴらごぼう ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.5g

	昼食	夕食
30 (月)	<b>さば煮付け</b> 付)味付いんげん ● 豆ひじき ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらと湯葉のお浸し ● 刻みたくあん ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.8g	<b>鶏肉と野菜の和風醤油煮</b> ● しゅうまい ● キャベツのコンソメ煮 ● 小豆煮 ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g
31 (火)	<b>豚肉のトマトソース</b> ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● ポテトとウインナー ● ツナマヨコーン ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.4g	<b>カツオ竜田揚げ(甘酢あん)</b> ● マカロニと果物のサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え★ ● 白菜漬 ● ごはん ★【地産外商】高知県産のしし唐を使用 [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.6g

## 井メニュー

※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。  
※井メニューの価格は594円(税込)です。



**麻婆豆腐丼**  
[エネルギー] 488 kcal  
[食塩相当量] 2.0 g



**ポークカレー**  
[エネルギー] 552 kcal  
[食塩相当量] 2.5 g

# 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！



高岡店 池田さん



山形店 伊藤正治さん



朝霞・戸田店 秋元希依子さん



広島中央店 宮本晴人さん



かなざわ店 小川和子さん



北海道苫小牧市 本宮知世子さん



平塚西店 山本伸子さん

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

アルファクリエイティブ株式会社「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。

おたより募集

テーマ お気に入りの紅葉の名所

だんだん涼しくなり秋めいてくる頃ですね。

日本各地では木々が赤や黄に美しく色づく紅葉の季節に入ります。

皆さまがお気に入りの紅葉の名所を教えてください。お便りだけでなくお写真やイラストでも構いません。

本紙に随時、掲載させていただきます

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」をプレゼントいたします。

今月は「袋田の滝(茨城県)」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

四季折々の大自然の色彩と雄大な滝の姿が美しい袋田の滝。紅葉の季節をイメージしたぬりえです。滝の周囲を取り囲むようにカエデやモミジ、クヌギやナラなどの木々が赤や黄色に色づきます。

スポット紹介

袋田の滝は、高さ120m・幅73mの大きさを誇る日本三大名瀑のひとつで、流れが大岩壁を四段に落下することから「四度(よど)の滝」とも呼ばれます。観瀑台や吊り橋が設置されているため、様々な角度から迫力のある景色を楽しむことができます。

ご応募は  
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

0120-288-120

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

応募締め切り

2023年  
10月31日(火)まで

ご応募お待ちしております!

●当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2023年11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。