

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!

団子と月やもみじを置いて紙面を彩りましょう。

今月は
団子

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 (21×14.8cm)



▲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

2025年
10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。

●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10月 Vol.138

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
企画/制作/アグリファクトリー株式会社 〒550-0003 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
10
vol.138

特集

心温まる気遣いを大切にお弁当を届ける仙台泉店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

世代を問わずにできることから
コツコツと続けていきたいと願っております

徳島環境サステナブルネットワーク

少し前のお話になりますが、当社が認定NPO法人徳島こども食堂ネットワーク様の推薦を受け、徳島環境サステナブルネットワーク(旧とくしま環境県民会議)の総会で表彰していただきましたので、今月号ではそのお話をさせていただきます。



同表彰は、徳島県外の企業では当社のみが受賞しており、食材を無駄にしないという観点から、環境省や消費者庁にも

高く評価されています。表彰の内容は、ここ数年間の当社から徳島県内のこども食堂への食材提供を通じて、一般住民の身近な環境改善に貢献できたことに対するものでした。ご高齢者向け配食サービス『宅配クック123』と、高齢者施設を中心に食材をお届けしている『特助くん』用に、少し余分に製造した当社のお惣菜が、子どもたちの成長のお役に立てていることを大変嬉しく思いました。お惣菜の「惣」の文字通り、物の下に心を付けることができているように感じました。



昭和浪漫倶楽部

主にお一人暮らしで高齢である宅配クック123のご利用者様と子どもたちとの繋がりを築きたいと考えており、地域の空き家などを活用した高齢者の集いの場『昭和浪漫倶楽部』の運営を計画しています。小さなことかもしれませんが、現代においても、高齢者と子どもが昔のようなお茶の間でなくとも、皆で同じお惣菜を楽しんでいる環境が全国に広がることを模索しています。高齢者と子どもたちが相反することなく共存できる1つの社会として、その多様性や複雑性を全体像として捉え、異なる価値観を持つ世代がお互いに尊重し合うことが今後ますます重要だと考えています。『ご高齢者の健康寿命延伸は、子どもたちの幸せにもつながる』。目する健康寿命の延伸は、高齢者に栄養豊かなお惣菜をお届け

することで、介護費や医療費などの社会保障費を抑制し、延いては子どもたちの明るい未来にもつながると信じています。



最後に

これからも高齢者から子どもたちまで、生まれ育った地域に誇りを持ち、少しでも長く暮らしていきたいと思います。ような環境づくりの一助となれるよう、精進してまいります。

fin

店舗編

宮城県
仙台泉店

宅配クックワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり



心温まる気遣いを大切にお弁当を届ける仙台泉店

仙台泉店について

宅配クック123仙台泉店を運営するオーナーは、ご実家が自営業であったことから、「いつかは自分で商売をしてみたい」という想いが昔からあったそうです。そんな中、宅配クック123のことを知り、「この事業なら人の役にも立てそう、始めてみたい!」と思い、2003年にオープンされました。実際に仙台泉店が配達している地域は、30年以上前に造られた団地が多く高齢化

が進んでおり、スーパーがあっても買い物に行くのが難しい方も多くいらっしゃるそうです。そのような方にも宅配クック123のことを知ってもらえるよう、毎年地域圏域会議へ参加し地域の高齢者の問題点を共有したり、地域包括支援センターと連携して地域のサロンなどで栄養講話を行ったりと、地域に根差した活動をしなが日々業務に取り組まれています。



明るい雰囲気素敵なお店

仙台泉店

仙台泉店では、初めて利用するお客様にはお誕生日をお伺いしており、お誕生日にプレゼントとメッセージカードをお渡しすることをオープン当初から続けておられます。また、ちょっとした変化にも気を配ってお声がけをしたり、季節を感じていただけるようなノベルティをお渡ししたりしているそうです。普段からアレルギーや食べられないものが入らないように、盛り付けをしているときに情報共有しながら気を付けたり、洗い物をしているときにお客様の情報共有や問題点の洗い出しをして改善方法を考えたりと、日常から特別な日まで常にお客様のことを考えていらっしゃるそうです。現在19名のスタッフで日々活動されていますが、人間関係の問題の多くはコミュニケーション不足に起因すると考えておられ、普段から何気ない会話をし、明るい雰囲気を作り出すことを心がけておられます。そういったスタッフ間での意識や、お客様への想いがあるからこそ、「あなたの声を聞く



と安心する」「あなたのおかげで長く生きられそうだな」など嬉しい言葉をお客様からいただくことがあるそうです。また、今ではオーナーご自身はなかなか配達に行けない中、お客様から「たまには顔を出してね」とお電話をいただき、約10年ぶりにお宅へ伺ったところ、本当に嬉しそうに涙を浮かべて喜んでおられたそうです。初心に返り、こういった方を1人でも多くし、地域の方に愛される店づくりをしなければと心に誓った出来事だったそうで、これからも1食でも多くお食事をお届けし、たくさんの方に愛されるようなお店になることを目指されています。

オーナー
からの
メッセージ

仙台市泉区で食事の準備にお困りの方皆様にサービスを知ってもらい、食事をお届けしたいと考えています。これからもよろしくお願いいたします。

地元の老舗店をご案内

御菓子司 賣茶翁(ばいさおう)



明治12年創業。素材ひとつひとつを丁寧に下ごしらえして仕上げられた繊細なお菓子が古くから仙台の方々に愛されています。みちのくせんべいは代表的なお菓子で、もち米を香ばしく焼いた種にじっくり炊いた黒糖の蜜を1枚1枚丁寧に塗り上げてあります。

住 所 宮城県仙台市青葉区春日町3-13
定 休 日 月曜

公式
Instagram



東北地方の中心地であり 多くの歴史舞台にもなった 杜の都

仙台市は宮城県のほぼ中央に位置し、東北地方の中心都市として発展しているまちです。109万人の人口を有する東北地方で唯一の政令指定都市でありながら、市内中心を流れる広瀬川や四季の移ろいを感じられるケヤキ並木などの自然もあり、大都市と自然が調和した「杜の都」として知られています。伊達政宗公が城下町として築いた仙台市には、開湯1500年の歴史を誇る秋保温泉や、絢爛豪華な装飾が施された瑞鳳殿、伊達政宗公騎馬像がある仙台城跡などがあり、数々の歴史あるスポットから街の歴史を感じることができます。また、牛タンやずんだ、笹かまぼこや海鮮料理などこの地に根付いた豊富な食文化や、桜の名所や紅葉はもちろん、仙台市青葉まつり、仙台光のページェントなど季節を感じられるイベントもあり、訪れる人々を魅了しています。



東北三大祭りの1つ 「仙台七夕まつり」

伊達政宗公の時代から現代に継承されており、現在は毎年8月6日～8月8日にかけて行われているお祭りです。豪華絢爛な笹飾りは、開催の数か月前から各商店の手作りで準備され、当日の朝に一齐飾り付けが行われ、仙台市内を色鮮やかに彩ります。県外からも七夕まつり目当てに多くの観光客が訪れます。

昭和27年に国宝指定された「大崎八幡宮」

伊達政宗公によって創建され、長床が国の重要文化財に、石鳥居が県の重要文化財に指定されています。毎年9月には例大祭が行われ、400年の伝統を誇る流鏝馬神事が行われたり、伊達家ゆかりの能神楽や大神輿を見ることができたりもします。



日本の滝100選にも選ばれている「秋保大滝」

幅6m、落差55mとその全長は非常に雄大なもので、滝から水が叩き落ちる様子は豪快です。春には新緑が生い茂り、秋には紅葉やイチョウの大木が色づき、様々な景色を楽しむことができます。



仙台の台所「仙台朝市」

戦後仙台駅前に並んだ露店、通称「青空市場」が起源とされる仙台朝市。現在も新鮮な海産物や野菜、果物などを取りそろえた70ほどの店舗が立ち並び、地元の人はもちろん、観光客にも親しまれています。



高さ100メートルの巨大な「仙台大観音」

仙台市制100周年を記念して建立されたもので、観音像としては日本一、仏像としては牛久大仏に次ぐ2番目の大きさです。胎内は12層に分かれており、108体の仏像や12神将が安置されています。最上階に登れば展望窓から仙台市内が一望できます。

／ 今月の 地産外商 メニュー ／



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。



ふしめんたい
コロッケ

香川県小豆島産の「ふしめん(そうめんなどの手延べ麺を作る際に出来る副産物)」の食感を残し、辛さを抑えた明太クリームソースと合わせることで、食感と食味を楽しめるコロッケに仕立てました。明太クリームソースを味わっていただくために、ソースはかけずにお召し上がりください。



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。



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げています。



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。



高知県産しし唐と
玉葱の甘酢あん

高知県産のしし唐を使用して惣菜を作りました。しし唐は食べやすいように、一口大にカットしています。しし唐と玉ねぎ、人参を合わせ、酸味のある甘酢あんで全体をバランスよくまとめました。



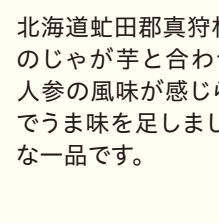
そうだがつおの角煮

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。



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。



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、鶏挽肉でうま味を足しました。箸で割ると人参の色がきれいな一品です。

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

惣菜メニューの
充実





ご馳走の🍱のお食事

28日

秋の恵みを味わう 実りの秋弁当

[エネルギー]563kcal [たんぱく質]13.6g [食塩相当量]1.7g

秋の深まりとともに色づく木々に季節の移ろいを感じる神無月。

今月のご馳走の日は、全国のご利用者様に、食を通じて秋の深まりや自然の恵みを感じていただきたいという想いを込めて、旬の食材を詰め込んだ「秋の恵みを味わう 実りの秋弁当」をご用意しました。

脂のりの良い三陸産さんまをさっぱりと仕上げた「三陸産さんまのおろし煮」を主菜に盛り付け、

滋味豊かな根菜類と舞茸の煮物、さつま芋煮など、秋の味覚を彩り豊かに詰め合わせました。

さらに、香ばしいくるみ味噌や、秋を代表する栗の甘露煮を添え、季節感あふれる味わいに仕上げています。

食欲の秋にふさわしい、心と体にやさしく染み渡るような深い味わいを詰め込んだお食事になります。

秋野菜の煮物 さつま芋煮 小松菜の和え物



三陸産さんまのおろし煮

栗甘露煮

くるみ味噌

三陸産さんまのおろし煮

三陸産の脂のりの良い大きいサイズのさんまを使用しました。加圧することで、骨までやわらかく仕上げ、大根おろしをたっぷり加えた醤油ダレで煮付けました。さんまの脂の旨味と大根おろしのさっぱりとした風味が絶妙に調和した逸品をお楽しみください。

秋野菜の煮物

秋に旬を迎える「れんこん」「舞茸」を使用した煮物です。風味豊かな椎茸とかつおの出汁を組み合わせた深いうま味のある味付けにしました。秋の味覚を引き立てる一品です。

さつま芋煮

さつま芋の素材本来の甘味を引き出した一品です。控えめな味付けにすることで、さつま芋の自然な風味と滋味深い甘さを存分にお楽しみいただけます。

小松菜の和え物

食べやすい大きさにカットし、やわらかく仕上げた小松菜を、シンプルな和え物にしました。小松菜の緑色に人参の赤色が映える彩りの良い一品です。

栗甘露煮

秋に旬を迎える「栗」を使用し、甘露煮を作りました。栗本来の風味と食感を活かしながら、上品な甘さと艶のある黄金色で、見た目でも楽しめる一品です。

くるみ味噌

秋に旬を迎える「くるみ」を使用したくるみ味噌です。くるみは、ボイルした後に調味液と炊き込むことで、やわらかく仕上げました。味噌と砂糖で、ごはんが進む味付けに仕立てました。



普通食

幸たんぱく食

健康ポリウム食

井メニュー

麻婆豆腐丼

[エネルギー] 488 kcal
[食塩相当量] 2.0 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。

1 週目		普通食	
	昼 食	夕 食	
1 (水)	にしん甘辛煮 付)チンゲン菜のお浸し ●ミートボール(オニオンソース) ●鶏肉入り玉子とじ ●若布と干し海老の当座煮 ●大根としその実の漬物 ●ごはん [エネルギー] 483 kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.0g	鶏ごぼうフライ ●豆ひじき ●豆腐干と野菜の中華和え ●ザーサイの塩レモン風味 ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 523 kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g	
2 (木)	プレーンオムレツ(ミートソース) ●ささげのお浸し ●ポテトとウインナー ●黒豆 ★おかか昆布 ●ごはん [エネルギー] 491 kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g	いわし山椒煮 付)花形人参 ●豆乳入りしっとり卵の花 ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●ごぼうサラダ ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん [エネルギー] 494 kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 1.5g	
3 (金)	銀ひらす照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●切干大根煮 ●野菜と木耳の彩り炒め ●おくらと湯葉のお浸し ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 434 kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.2g	鶏肉ねぎ塩ダレ ●平麺ビーフン(大豆ミート入り) ●キャベツの洋風煮 ●わさび菜おひたし ●ふき味噌きゅうり(角一味噌) ●ごはん [エネルギー] 489 kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g	
4 (土)	★ ふしめんたいコロツケ ●おかず豆 ●チキンボールトマトソース ●ちりめんじゃこの佃煮 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 579 kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.5g	メバル煮付け 付)人参煮 ●なます ●高野豆腐と野菜の煮物 ●花斗六豆 ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 451 kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 1.4g	
5 (日)	さば塩焼 付)味付いんげん ●マカロニと果物のサラダ ●豆腐と野菜のそぼろあん ●若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 524 kcal [たんぱく質] 19.3g [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 ●玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ●野菜とウインナーの炒め物 ●高菜ナムル ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 528 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.5g	

普通食

幸たんぱく食

健康ポリウム食

2 週目

普通食

	昼 食	夕 食	
6 (月)	鶏肉と茄子の黒酢あん ●ミートボール(柚子おろし) ●がんもと野菜の含め煮 ●チンゲン菜と人参のお浸し ●おかか生姜 ●ごはん [エネルギー] 460 kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.5g	白身フライ(タルタルソース) ●干し海老入り卵の花 ●鶏肉と春雨の中華和え ●小豆煮 ●大根としその実の漬物 ●ごはん [エネルギー] 558 kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 1.8g	
7 (火)	ぶり煮付け 付)人参煮 ●ひじき煮 ●大根サラダ ★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] 519 kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.6g	豚肉の葱塩ソース ●蓮根そぼろ ●鶏さつま揚げ ●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] 518 kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.1g	
8 (水)	つくね(くわい入り) ●お豆と昆布の煮物 ●ラトウイユ ●小松菜とちくわの煮浸し ●紅芯大根 ●ごはん [エネルギー] 510 kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g	あじみりん焼き 付)花形人参 ●香草パスタ ●畑のお肉の旨煮 ●ささがききんぴらごぼう ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 491 kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.4g	
9 (木)	★ シイラフライ ●ほうれん草と人参の煮浸し ●厚焼き玉子(関東風) ●ツナマヨコーン ●鶏そぼろ ●ごはん [エネルギー] 588 kcal [たんぱく質] 19.0g [食塩相当量] 1.6g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ●しゅうまい ●高野豆腐の含め煮 ●大豆の甘煮 ●高菜ちりめん ●ごはん [エネルギー] 552 kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 1.5g	
10 (金)	酢豚 ●豆サラダ ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●一口照り焼きチキン ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 500 kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g	サーモンバーグ 付)ナポリタン ●豆乳入りしっとり卵の花 ●ささみフライ(梅入り) ●いんげんのピーナッツ和え ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 567 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.3g	
11 (土)	厚揚げの塩そぼろあん ●スクランブルエッグ(人参) ●ポテトとウインナー ●大豆ちりめん ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 526 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.6g	豚肉の南蛮風 ●ミートボール(オニオンソース) ●野菜と木耳の彩り炒め ●小松菜のお浸し ●キャロットラペ ●ごはん [エネルギー] 451 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.8g	
12 (日)	若鶏のカレー焼き 付)キャベツと人参の炒め ●さつまいもの甘煮 ●豆腐干と野菜の中華和え ●若布と干し海老の当座煮 ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 485 kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.8g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ●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 ●大根としその実の漬物 ●ごはん [エネルギー] 474 kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.7g	

11 ※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。 12

	昼食	夕食
13 (月・祝)	いわし紀州煮 付)人参煮 湯葉入りチンゲン菜 大根のそぼろあん うずら豆 白菜漬け ごはん [エネルギー] 457 kcal [たんぱく質] 17.5 g [食塩相当量] 1.5 g	鶏肉とインゲンのオイスターソース マカロニサラダ ロールキャベツ 人参しりしり ★胡瓜とアカモクの酢の物 ごはん [エネルギー] 445 kcal [たんぱく質] 16.6 g [食塩相当量] 1.5 g
14 (火)	牛すき焼き風コロッケ 味噌担々風春雨(角一味噌) 高野豆腐と野菜の煮物 鶏レバー煮 紅芯大根 ごはん [エネルギー] 583 kcal [たんぱく質] 17.4 g [食塩相当量] 1.9 g	にしんみぞれ煮 付)花形人参 カリフラワーとウインナーの煮物 豆腐と野菜のそぼろあん 黒豆 おかか生姜 ごはん [エネルギー] 492 kcal [たんぱく質] 17.3 g [食塩相当量] 1.7 g
15 (水)	ホッケ塩焼き 付)味付いんげん ひじき煮 鶏さつま揚げ ★高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん 胡瓜の生姜漬け ごはん [エネルギー] 479 kcal [たんぱく質] 20.1 g [食塩相当量] 2.2 g	豚肉のトマトソース おかず豆 大根サラダ わさび菜おひたし ザーサイ炒め ごはん [エネルギー] 481 kcal [たんぱく質] 16.0 g [食塩相当量] 1.5 g
16 (木)	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ パンプキンサラダ がんもと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 昆布ちりめん ごはん [エネルギー] 514 kcal [たんぱく質] 16.1 g [食塩相当量] 2.5 g	ぶりの揚げ煮 付)人参煮 干し海老入り卵の花 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ささがききんぴらごぼう 刻みたくあん ごはん [エネルギー] 557 kcal [たんぱく質] 18.8 g [食塩相当量] 1.7 g
17 (金)	さわらみりん焼き 付)花形人参 蓮根そぼろ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 大根とルッコラのサラダ あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 488 kcal [たんぱく質] 17.6 g [食塩相当量] 1.2 g	麻婆豆腐 ささげのお浸し 鶏肉と春雨の中華和え 大豆の甘煮 キャロットラペ ごはん [エネルギー] 463 kcal [たんぱく質] 17.3 g [食塩相当量] 2.0 g
18 (土)	鶏肉の二色巻き しゅうまい 花野菜のポトフ ★そうだがつおの角煮 赤ずいきの酢の物 ごはん [エネルギー] 524 kcal [たんぱく質] 17.1 g [食塩相当量] 2.0 g	黄金カレイ唐揚げ 切干大根煮 鶏肉入り玉子とじ おくら胡麻和え しば漬け ごはん [エネルギー] 487 kcal [たんぱく質] 19.5 g [食塩相当量] 2.1 g
19 (日)	あじ西京焼き 付)花車かまぼこ 香草パスタ 高野豆腐の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 赤しそ大根 ごはん [エネルギー] 467 kcal [たんぱく質] 22.0 g [食塩相当量] 1.7 g	鶏肉と蓮根のチリソース 小松菜の和え物 大葉入り豆腐団子 キャベツのマリネ 胡瓜漬け ごはん [エネルギー] 487 kcal [たんぱく質] 16.4 g [食塩相当量] 2.1 g

	昼食	夕食
20 (月)	メンチカツ お豆と昆布の煮物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 高菜ナムル おかか生姜 ごはん [エネルギー] 585 kcal [たんぱく質] 16.7 g [食塩相当量] 2.0 g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て つくねの甘酢あん 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 紅芯大根 ごはん [エネルギー] 525 kcal [たんぱく質] 18.4 g [食塩相当量] 2.1 g
21 (火)	ナガメバルのトマト煮 付)ペペロンチーノ ポテトサラダ たこ入り豆腐しんじょう 人参しりしり 塩えんどう豆 ごはん [エネルギー] 482 kcal [たんぱく質] 18.7 g [食塩相当量] 2.0 g	若鶏の照焼き 付)キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 野菜と木耳の彩り炒め ほうれん草のごま和え 白菜漬け ごはん [エネルギー] 474 kcal [たんぱく質] 18.2 g [食塩相当量] 1.6 g
22 (水)	だしから揚げ(タルタルソース) 豆乳入りしっとり卵の花 春雨と野菜のそぼろ炒め 枝豆とコーンのカラフルマリネ 刻みたくあん ごはん [エネルギー] 561 kcal [たんぱく質] 20.4 g [食塩相当量] 1.8 g	いわしかつお節煮 付)人参煮 ミートボール(柚子おろし) キャベツの洋風煮 おくらと湯葉のお浸し 胡瓜の生姜漬け ごはん [エネルギー] 462 kcal [たんぱく質] 18.6 g [食塩相当量] 1.9 g
23 (木)	マス塩焼き 付)花形人参 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ブロッコリーのカニカマあんかけ 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 466 kcal [たんぱく質] 22.0 g [食塩相当量] 1.9 g	茄子と大豆ミートのカレー風味 ささげの胡麻和え 鶏さつま揚げ うずら豆 大根としその実の漬物 ごはん [エネルギー] 537 kcal [たんぱく質] 17.7 g [食塩相当量] 2.1 g
24 (金)	豚肉とがんもの含め煮 なます 野菜とウインナーの炒め物 黒豆 鶏そぼろ ごはん [エネルギー] 487 kcal [たんぱく質] 16.2 g [食塩相当量] 1.6 g	気仙沼産マグロカツ ひじき煮 厚焼き玉子(関東風) ほうれん草白和え ★おかか佃煮 ごはん [エネルギー] 596 kcal [たんぱく質] 16.4 g [食塩相当量] 2.0 g
25 (土)	ぶり照焼 付)人参煮 さつまいもの甘煮 畑のお肉の旨煮 小松菜のお浸し 切り昆布煮 ごはん [エネルギー] 496 kcal [たんぱく質] 17.6 g [食塩相当量] 1.3 g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) 干し海老入り卵の花 肉入り野菜炒め ツナマヨコーン 胡瓜漬け ごはん [エネルギー] 498 kcal [たんぱく質] 17.2 g [食塩相当量] 2.0 g
26 (日)	豚肉と木耳の中華旨煮 マカロニサラダ 五目揚げ豆腐 大豆の甘煮 赤ずいきの酢の物 ごはん [エネルギー] 562 kcal [たんぱく質] 17.3 g [食塩相当量] 1.8 g	さわら塩焼き 付)花形人参 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 おくら胡麻和え 塩えんどう豆 ごはん [エネルギー] 477 kcal [たんぱく質] 21.4 g [食塩相当量] 1.5 g

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)	さばバター醤油炙り焼き 付)味付いんげん ●切干大根煮 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●ごぼうサラダ ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 518kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.8g	炭火焼き鳥 ●香草バスタ ★真狩村産人参のコロッケ ●ちりめんじゃこの佃煮 ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.6g
28 (火)	麻婆茄子(角一味噌) ●豆ひじき ●鶏肉と春雨の中華和え ●わさび菜おひたし ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.2g	秋の恵みを味わう 実りの秋弁当 ★ご馳走の日★ 内容はP.9-10をご覧ください
29 (水)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ●平麺ビーフン(大豆ミート入り) ●ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ●小豆煮 ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.6g	豚肉の生姜風味 ●ポテトサラダ ●チキンボールトマトソース ●チンゲン菜と人参のお浸し ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 2.0g
30 (木)	大葉香るささみカツ ●おかず豆 ●ロールキャベツ ●小松菜とちくわの煮浸し ●キャロットラペ ●ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.5g	あじ塩焼き 付)味付いんげん ●野菜しんじょう ●がんと野菜の含め煮 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ●肉味噌(角一味噌) ●ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 20.8g [食塩相当量] 1.4g
31 (金)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●豆乳入りしっとり卵の花 ●花野菜のポトフ ●枝豆とコーンのカラフルマリネ ●おかか生姜 ●ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.3g	鶏肉の柳川風 ●お豆と昆布の煮物 ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●いんげんのピーナッツ和え ●刻みたくあん ●ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 2.4g

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。

普通食

幸たんぱく食

健康ポリニウム食

1 週目

幸たんぱく食

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

	昼 食	夕 食
1 (水)	にしん甘辛煮 ▲湯葉の含め煮 ▲わさび菜おひたし ▲蒸し鶏の胡麻だれ和え ▲大根としその実の漬物 ▲ミートボール(オニオンソース) ▲ごはん [エネルギー] 521kcal [たんぱく質] 20.7g [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 ▲ちりめんじゃこの佃煮 ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲くるみ味噌 ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 585kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g
2 (木)	プレーンオムレツ(ミートソース) ▲イカのマリネ ▲黒豆 ▲大葉入り豆腐団子 ▲胡瓜の生姜漬け ▲ささげのお浸し ▲ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.6g	いわし山椒煮 ▲がんもの煮物 ▲ほうれん草のごま和え ▲畑のお肉の旨煮 ▲キャロットラペ ▲マカロニサラダ ▲ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.8g
3 (金)	銀ひらす照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲塩えんどう豆 ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.2g	鶏肉ねぎ塩ダレ ▲ツナサラダ ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲ふき味噌きゅうり(角一味噌) ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 527kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g
4 (土)	★ ふしめんたいコロッケ ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲鶏レバー煮 ▲出汁巻き玉子 ▲桜でんぶ ▲小松菜の和え物 ▲ごはん [エネルギー] 598kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.0g	メバル煮付け 付)人参煮 ▲おくらのおかか和え ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲ザーサイ炒め ▲なます ▲ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 1.6g
5 (日)	さば塩焼 付)味付いんげん ▲若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ▲じゃが芋と人参の煮物 ▲刻みたくあん ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 599kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.0g	ハンバーグ(デミグラスソース) 付)ペペロンチーノ ▲片口いわし浅炊き ▲花野菜のポトフ ▲白菜漬け ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 569kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.5g

※「★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

2週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
6 (月)	鶏肉と茄子の黒酢あん ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 大豆の甘煮 ▲ がんもと野菜の含め煮 ▲ 広島菜漬け ▲ ミートボール(柚子おろし) ▲ ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.6g	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 ▲ そぼろ入り人参きんぴら ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ▲ 大根としその実の漬物 ▲ 湯葉入りチンゲン菜 ▲ ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.2g
7 (火)	ぶり煮付け 付)人参煮 ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ キャベツの洋風煮 ▲ あみ佃煮 ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 541kcal [たんぱく質] 21.0g [食塩相当量] 1.6g	豚肉の葱塩ソース ▲ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ▲ 鶏さつま揚げ ▲ しょうがの甘辛煮 ▲ ニラ入り玉子 ▲ ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.0g
8 (水)	つくね(くわい入り) ▲ イカと揚げ芋のオーロラソース ▲ 小松菜とちくわの煮浸し ▲ 厚揚げのそぼろあん ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ 切干大根煮 ▲ ごはん [エネルギー] 504kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.4g	あじみりん焼き 付)花形人参 ▲ うずら豆 ▲ 野菜とウインナーの炒め物 ▲ 胡瓜漬け ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 1.4g
9 (木)	★シイラフライ ▲ 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 ★おかか昆布 ▲ おかず豆 ▲ ごはん [エネルギー] 587kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ▲ 大根とルッコラのサラダ ▲ 高野豆腐の含め煮 ▲ くるみ味噌 ▲ しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 590kcal [たんぱく質] 22.1g [食塩相当量] 1.7g
10 (金)	酢豚 ▲ ほうれん草ベーコン ▲ 一口照り焼きチキン ▲ かぶの湯葉あんかけ ▲ ザーサイ炒め ▲ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ ごはん [エネルギー] 531kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.9g	サーモンバーグ ▲ えびとポテトのバター醤油 ▲ わさび菜おひたし ▲ ささみフライ(梅入り) ▲ 豚肉のしぐれ煮 ▲ 豆乳入りしっとり卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.3g
11 (土)	ホキ西京焼き 付)花形人参 ▲ 切昆布と油揚げのおかか煮 ▲ 畑のお肉の旨煮 ▲ 刻みたくあん ▲ ブロッコリーとコーンの和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 455kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.7g	豚肉の南蛮風 ▲ 合鴨スモーク ▲ 豆腐と野菜のそぼろあん ▲ キャロットラペ ▲ ミートボール(オニオンソース) ▲ ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g
12 (日)	若鶏のカレー焼き 付)キャベツと人参の炒め ▲ ごぼうサラダ ▲ 豚肉入り甘辛春雨 ▲ しば漬け ▲ さつまいもの甘煮 ▲ ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.8g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ▲ 彩かにかまサラダ ▲ 高菜ナムル ▲ 茄子と挽肉の味噌炒め ▲ 桜でんぶ ▲ 豆ひじき ▲ ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.6g

3週目

幸たんぱく食

	昼食	夕食
13 (月・祝)	いわし紀州煮 ▲ 湯葉の含め煮 ▲ おくらの胡麻和え ▲ 鶏さつま揚げ ▲ 白菜漬け ▲ 蓮根そぼろ ▲ ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉とインゲンのオイスターソース ▲ ツナとほうれん草の和え物 ▲ 厚焼き玉子(関東風) ★胡瓜とアカモクの酢の物 ▲ マカロニサラダ ▲ ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 1.8g
14 (火)	牛肉の甘辛焼き ▲ 鶏レバー煮 ▲ ラタトゥイユ ▲ しそ昆布 ▲ 味噌担々風春雨(角一味噌) ▲ ごはん [エネルギー] 532kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.6g	にしんみぞれ煮 ▲ がんもの煮物 ▲ 黒豆 ▲ 筑前煮 ▲ おかか生姜 ▲ 野菜しんじょう ▲ ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.0g
15 (水)	ホッケ塩焼 付)味付いんげん ★高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん ▲ ポテトとウインナー ▲ 胡瓜の生姜漬け ▲ ひじき煮 ▲ ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.7g	豚肉のトマトソース ▲ ささみの梅肉和え ▲ 大葉入り豆腐団子 ▲ 塩えんどう豆 ▲ スクランプルエッグ(人参) ▲ ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 1.7g
16 (木)	ハンバーグ(和風おろしソース) 付)ペペロンチーノ ▲ ちりめんじゃこの佃煮 ▲ 高野豆腐と野菜の煮物 ▲ 赤ずいきの酢の物 ▲ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ▲ ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.4g	ぶりの揚げ煮 ▲ ちくわの煮物 ▲ おくらと湯葉のお浸し ▲ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ▲ 鶏そぼろ ▲ 干し海老入り卵の花 ▲ ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 1.7g
17 (金)	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ▲ 大根とルッコラのサラダ ▲ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ▲ あみ佃煮 ▲ カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ ごはん [エネルギー] 440kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.6g	麻婆豆腐 ▲ イカのマリネ ▲ ツナマヨコーン ▲ 鶏肉と春雨の中華和え ★おかか昆布 ▲ ささげのお浸し ▲ ごはん [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 2.4g
18 (土)	鶏肉の二色巻き ▲ ほうれん草ベーコン ★そうだがつおの角煮 ▲ じゃが芋と人参の煮物 ▲ ふき味噌きゅうり(角一味噌) ▲ しゅうまい ▲ ごはん [エネルギー] 588kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.6g	黄金カレイ唐揚げ ▲ ミートマカロニ ▲ わさび菜おひたし ▲ がんもと野菜の含め煮 ▲ しば漬け ▲ 豆サラダ ▲ ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g
19 (日)	あじ西京焼き 付)花車かまぼこ ▲ いんげんのピーナッツ和え ▲ 大根サラダ ▲ 切り昆布煮 ▲ 香草パスタ ▲ ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 22.6g [食塩相当量] 1.5g	鶏肉と蓮根のチリソース ▲ 五目厚焼き玉子 ▲ 厚揚げのそぼろあん ▲ 胡瓜漬け ▲ 小松菜の和え物 ▲ ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.9g

4 週目 幸たんぱく食

	昼 食	夕 食
20 (月)	メンチカツ ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲豚ももチャーシュー ▲花野菜のポトフ ▲おかか生姜 ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 585kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 2.2g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ▲片口いわし浅炊き ▲豆腐干と野菜の中華和え ▲ザーサイ炒め ▲つくねの甘酢あん ▲ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 2.5g
21 (火)	ナガメバルのトマト煮 付)ペペロンチーノ ▲ごぼうサラダ ▲たこ入り豆腐しんじょう ▲塩えんどう豆 ▲湯葉入りチンゲン菜 ▲ごはん [エネルギー] 479kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.1g	若鶏の照焼き 付)キャベツと人参の炒め ▲胡瓜とツナの酢の物 ▲野菜と木耳の彩り炒め ▲白菜漬け ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 1.7g
22 (水)	だしから揚げ(タルタルソース) ▲グリーンピースとベーコンの炒め ▲ザーサイの塩レモン風味 ▲豆腐の中華あん ▲刻みたくあん ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 1.9g	いわしかつお節煮 ▲がんもの煮物 ▲大豆の甘煮 ▲畑のお肉の旨煮 ▲胡瓜の生姜漬け ▲ほうれん草と人参の煮浸し ▲ごはん [エネルギー] 507kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 2.0g
23 (木)	マス塩焼き ▲湯葉の含め煮 ▲おくらのおかか和え ▲大根のそぼろあん ▲あみ佃煮 ▲豆ひじき ▲ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 23.8g [食塩相当量] 1.6g	茄子と大豆ミートのカレー風味 ▲えびとポテトのバター醤油 ▲キャベツのマリネ ▲鶏さつま揚げ ▲桜でんぶ ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.2g
24 (金)	豚肉とがんもの含め煮 ▲彩かにかまサラダ ▲黒豆 ▲おさかなハンバーグ ▲高菜ちりめん ▲ツナの梅風味パスタ ▲ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.1g	気仙沼産マグロカツ ▲ほうれん草ベーコン ▲鶏レバー煮 ▲厚焼き玉子(関東風) ▲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] 592kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.1g
25 (土)	ぶり照焼 付)人参煮 ▲小松菜のお浸し ▲茄子と挽肉の味噌炒め ▲はりはり漬 ▲さつまいもの甘煮 ▲ごはん [エネルギー] 581kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 1.3g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ▲イカのマリネ ▲切昆布と油揚げのおかか煮 ▲豚肉入り甘辛春雨 ▲胡瓜漬け ▲スクランブルエッグ(人参) ▲ごはん [エネルギー] 555kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.3g
26 (日)	豚肉と木耳の中華旨煮 ▲竹輪とじゃこの煮物 ▲五目揚げ豆腐 ▲赤ずいきの酢の物 ▲蒸し鶏サラダ ▲ごはん [エネルギー] 559kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.3g	さわら塩焼 付)花形人参 ▲チンゲン菜と人参のお浸し ▲キャベツの洋風煮 ▲塩えんどう豆 ▲蓮根そぼろ ▲ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 23.7g [食塩相当量] 1.3g

5 週目 幸たんぱく食

	昼 食	夕 食
27 (月)	さば煮付け 付)味付いんげん ▲おくらと湯葉のお浸し ▲豆腐と野菜のそぼろあん ▲しそ昆布 ▲カリフラワーとウインナーの煮物 ▲ごはん [エネルギー] 588kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.9g	炭火焼き鳥 ▲ツナマヨコーン ★真狩村産人参のコロッケ ▲しょうがの甘辛煮 ▲香草パスタ ▲ごはん [エネルギー] 572kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 1.7g
28 (火)	麻婆茄子(角一味噌) ▲イカとグリーンピースバター風味 ▲わさび菜おひたし ▲鶏肉と春雨の中華和え ▲カラフルピクルス ▲玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ▲ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.4g	三陸産さんまのおろし煮 付)人参煮 ▲合鴨スモーク ▲秋野菜の煮物 ▲さつま芋煮 ▲小松菜の和え物 ▲栗甘露煮 ▲くるみ味噌 ▲ごはん +ご馳走の日+ [エネルギー] 628kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g
29 (水)	スケソウダラ煮付け 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 ★おかか佃煮 ▲平麺ビーフン(大豆ミート入り) ▲ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 21.3g [食塩相当量] 1.8g	豚肉の生姜風味 ▲いんげんのピーナッツ和え ▲チキンボールトマトソース ▲昆布ちりめん ▲カリフラワーと海老のサラダ ▲ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 20.1g [食塩相当量] 2.2g
30 (木)	大葉香るささみカツ ▲ほうれん草ベーコン ▲うずら豆 ▲ロールキャベツ ▲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] 594kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 1.6g	あじ塩焼き 付)味付いんげん ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ▲がんもと野菜の含め煮 ▲ザーサイ炒め ▲切干大根煮 ▲ごはん [エネルギー] 434kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 1.4g
31 (金)	ハンバーグ(トマトソース) 付)ペペロンチーノ ▲片口いわし浅炊き ▲高野豆腐と野菜の煮物 ▲しば漬け ▲豆乳入りしっとり卵の花 ▲ごはん [エネルギー] 597kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 2.6g	鶏肉の柳川風 ▲イカと揚げ芋のオーロラソース ▲おくらのおかか和え ▲肉入り野菜炒め ▲刻みたくあん ▲お豆と昆布の煮物 ▲ごはん [エネルギー] 477kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.3g



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)	ぶり煮付け 付)チンゲン菜のお浸し ◆春雨サラダ ◆根菜の香味炒め ◆ミートボール(オニオンソース) ◆大根としその実の漬物 ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん [エネルギー] 648kcal [たんぱく質] 25.3g [食塩相当量] 2.5g	唐揚げ 牛すき焼き風コロッケ ◆花野菜のポトフ ◆豆ひじき ◆しば漬け ◆ザーサイの塩レモン風味 ◆ごはん [エネルギー] 772kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 2.7g
2 (木)	鶏肉のデミグラスソース ◆ツナの梅風味パスタ ◆ささげのお浸し ★おかか昆布 ◆黒豆 ◆ごはん [エネルギー] 661kcal [たんぱく質] 22.5g [食塩相当量] 2.8g	豚角煮 ◆青菜ピーナッツ和え ◆キャベツとヤングコーンの炒め物 ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆赤ずいきの酢の物 ◆ごぼうサラダ ◆ごはん [エネルギー] 730kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.4g
3 (金)	あじみりん焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆鶏さつま揚げ ◆切干大根煮 ◆塩えんどう豆 ◆おくらと湯葉のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 610kcal [たんぱく質] 32.0g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉のカレーソース ◆ジャーマンポテト ◆野菜のおろし南蛮 ◆平麺ビーフン(大豆ミート入り) ◆ふき味噌きゅうり(角一味噌) ◆わさび菜おひたし ◆ごはん [エネルギー] 678kcal [たんぱく質] 25.7g [食塩相当量] 3.0g
4 (土)	サーモンフライ(タルタルソース) 大葉香るささみカツ ◆ブロッコリーとコーンの和え物 ◆おかず豆 ◆広島菜漬け ◆ちりめんじゃこの佃煮 ◆ごはん [エネルギー] 756kcal [たんぱく質] 28.7g [食塩相当量] 2.6g	さわら塩焼き 付)人参煮 ◆ちんげん菜とちくわの胡麻和え ◆なます ◆切り昆布煮 ◆花斗六豆 ◆ごはん [エネルギー] 627kcal [たんぱく質] 27.7g [食塩相当量] 1.9g
5 (日)	麻婆豆腐 ◆ほうれん草と油揚げのお浸し ◆焼ギョーザ ◆マカロニと果物のサラダ ◆刻みたくあん ◆若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ◆ごはん [エネルギー] 652kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.7g	豚ロースのオニオンソース 付)キャベツと人参の炒め ◆さつま芋煮 ◆玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆白菜漬け ◆高菜ナムル ◆ごはん [エネルギー] 602kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.5g

2 週目

健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
6 (月)	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆かにかま入り玉子 ◆ミートボール(柚子おろし) ◆おかか生姜 ◆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] 21.1g [食塩相当量] 2.5g	ビーフメンチカツ ◆ささげの胡麻和え ◆春雨と野菜のそぼろ炒め ◆干し海老入り卵の花 ◆大根としその実の漬物 ◆小豆煮 ◆ごはん [エネルギー] 799kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.9g
7 (火)	さば煮付け 付)人参煮 ◆茄子とピーマンの煮浸し ◆ひじき煮 ◆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] 738kcal [たんぱく質] 23.1g [食塩相当量] 2.5g	ミートオムレツ ◆合鴨スモーク ◆ツナとほうれん草の和え物 ◆蓮根そぼろ ◆しば漬け ◆枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ごはん [エネルギー] 662kcal [たんぱく質] 24.7g [食塩相当量] 2.7g
8 (水)	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 付)ブロッコリーのお浸し ◆パンプキンサラダ ◆お豆と昆布の煮物 ◆紅芯大根 ◆小松菜とちくわの煮浸し ◆ごはん [エネルギー] 601kcal [たんぱく質] 20.7g [食塩相当量] 3.2g	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ◆ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 ◆香草パスタ ◆塩えんどう豆 ◆ささがききんぴらごぼう ◆ごはん [エネルギー] 621kcal [たんぱく質] 24.8g [食塩相当量] 2.0g
9 (木)	ゴロっとイカメンチ 豚肉と木耳の中華旨煮 ◆花野菜のポトフ ◆ほうれん草と人参の煮浸し ◆鶏そぼろ ◆ツナマヨコーン ◆ごはん [エネルギー] 641kcal [たんぱく質] 21.9g [食塩相当量] 2.2g	鶏肉の柚子おろし ◆かぶの湯葉あんかけ ◆しゅうまい ◆高菜ちりめん ◆大豆の甘煮 ◆ごはん [エネルギー] 664kcal [たんぱく質] 26.9g [食塩相当量] 2.1g
10 (金)	豚肉とアスパラの塩ダレソース ◆野菜とウインナーの炒め物 ◆豆サラダ ◆胡瓜漬け ◆一口照り焼きチキン ◆ごはん [エネルギー] 601kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.7g	赤魚白醤油風味焼き 付)花車かまぼこ ◆五目揚げ豆腐 ◆豆乳入りしっとり卵の花 ◆野沢菜入り大根の漬物 ◆いんげんのピーナッツ和え ◆ごはん [エネルギー] 655kcal [たんぱく質] 28.6g [食塩相当量] 1.8g
11 (土)	鶏唐揚げの香味ソース ◆白菜と青菜のそぼろあんかけ ◆スクランブルエッグ(人参) ◆刻みたくあん ◆大豆ちりめん ◆ごはん [エネルギー] 700kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 2.8g	豚肉の味噌仕立て 付)キャベツと人参の炒め ◆鶏肉と春雨の中華和え ◆ミートボール(オニオンソース) ◆キャロットラペ ◆小松菜のお浸し ◆ごはん [エネルギー] 658kcal [たんぱく質] 20.4g [食塩相当量] 2.6g
12 (日)	ぶり照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ◆いんげんの生姜醤油和え ◆さつまいもの甘煮 ◆しば漬け ◆若布と干し海老の当座煮 ◆ごはん [エネルギー] 638kcal [たんぱく質] 24.1g [食塩相当量] 1.8g	チキンカツ ◆ごぼうサラダ ◆ブロッコリーのカニカマあんかけ ◆豆ひじき ◆大根としその実の漬物 ◆おくらのおかか和え ◆ごはん [エネルギー] 615kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.3g

3 週目

健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
13 (月・祝)	麻婆茄子 ◆ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ◆ じゃが芋と人参の煮物 ◆ 湯葉入りチンゲン菜 ◆ 白菜漬け ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 600kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.6g	トマトソースハンバーグ ◆ 青菜ピーナッツ和え ◆ キャベツの洋風煮 ◆ マカロニサラダ ★胡瓜とアカモクの酢の物 ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 626kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 2.9g
14 (火)	大きな海老フライ(タルタルソース) ◆ ふきと油揚げの田舎煮 ◆ 味噌担々風春雨(角一味噌) ◆ 紅芯大根 ◆ 鶏レバー煮 ◆ ごはん [エネルギー] 666kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.2g	豚肉の柳川風 ◆ 根菜の香味炒め ◆ カリフラワーとウインナーの煮物 ◆ おかか生姜 ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 2.8g
15 (水)	いわし山椒煮 付) 味付いんげん ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ ひじき煮 ◆ 胡瓜の生姜漬け ★高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん ◆ ごはん [エネルギー] 624kcal [たんぱく質] 24.8g [食塩相当量] 2.7g	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ おかず豆 ◆ ザーサイ炒め ◆ わさび菜おひたし ◆ ごはん [エネルギー] 637kcal [たんぱく質] 27.8g [食塩相当量] 2.5g
16 (木)	ネギ塩豚焼肉 ◆ なます ◆ 茄子とピーマンの煮浸し ◆ パンプキンサラダ ◆ 昆布ちりめん ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 633kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 3.2g	白身魚甘酢きのこあん ◆ 小松菜とちくわの煮浸し ◆ ツナの梅風味パスタ ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 刻みたくあん ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん [エネルギー] 742kcal [たんぱく質] 22.8g [食塩相当量] 3.0g
17 (金)	さば味噌煮 付) 花形人参 ◆ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ◆ 蓮根そぼろ ◆ あみ佃煮 ◆ 大根とルッコラのサラダ ◆ ごはん [エネルギー] 748kcal [たんぱく質] 24.6g [食塩相当量] 2.2g	豚ロース生姜焼き 付) キャベツ ◆ おさかなハンバーグ ◆ ささげのお浸し ◆ キャロットラペ ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 652kcal [たんぱく質] 23.6g [食塩相当量] 2.6g
18 (土)	ミートオムレツ(トマトケチャップ) 付) ブロッコリーのお浸し ◆ 肉入り野菜炒め ◆ しゅうまい ◆ 赤ずいきの酢の物 ★そうだがつおの角煮 ◆ ごはん [エネルギー] 616kcal [たんぱく質] 22.2g [食塩相当量] 2.4g	ミルフィーユカツ 付) ナポリタン ◆ ポテトとウインナー ◆ 切干大根煮 ◆ しば漬け ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 655kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.6g
19 (日)	豚肉炙り焼き ◆ ザーサイの塩レモン風味 ◆ きのこ入金平牛蒡炒め ◆ 香草パスタ ◆ 赤しそ大根 ◆ いんげんのピーナッツ和え ◆ ごはん [エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 3.2g	銀ひらす照り焼き 付) ふきの含め煮 ◆ 茄子と挽肉の味噌炒め ◆ 小松菜の和え物 ◆ 胡瓜漬け ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 641kcal [たんぱく質] 25.8g [食塩相当量] 2.4g

4 週目

健康ボリューム食

	昼 食	夕 食
20 (月)	白身フライ(タルタルソース) 唐揚げ ◆ マロニー中華風 ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ おかか生姜 ◆ 高菜ナムル ◆ ごはん [エネルギー] 774kcal [たんぱく質] 24.9g [食塩相当量] 2.4g	麻婆豆腐 ◆ ニラ入り玉子 ◆ ブロッコリーとコーンの和え物 ◆ つくねの甘酢あん ◆ 紅芯大根 ◆ 花斗六豆 ◆ ごはん [エネルギー] 602kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 2.5g
21 (火)	豚肉の黒酢あん ◆ 小松菜とじゃこのお浸し ◆ 高野豆腐と野菜の煮物 ◆ ポテトサラダ ◆ 塩えんどう豆 ◆ 人参しりしり ◆ ごはん [エネルギー] 676kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 3.1g	牛焼肉 付) キャベツと人参の炒め ◆ ちくわの炒り煮 ◆ マカロニのクリーム煮 ◆ 白菜漬け ◆ ほうれん草のごま和え ◆ ごはん [エネルギー] 633kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.5g
22 (水)	鶏肉ときのこのガーリックソテー 付) ペペロンチーノ ◆ ラタトゥイユ ◆ 豆乳入りしっとり卵の花 ◆ 刻みたくあん ◆ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◆ ごはん [エネルギー] 664kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] 2.6g	にしん甘辛煮 付) 人参煮 ◆ 厚揚げのそぼろあん ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 612kcal [たんぱく質] 25.2g [食塩相当量] 2.3g
23 (木)	デミグラスソースハンバーグ 付) 人参グラッセ ◆ カリフラワーとウインナーの煮物 ◆ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ◆ あみ佃煮 ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ ごはん [エネルギー] 641kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 3.1g	鶏肉と里芋のミルク煮 ◆ キャベツとさつま揚げの中華煮 ◆ ささげの胡麻和え ◆ 大根としその実の漬物 ◆ うずら豆 ◆ ごはん [エネルギー] 603kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.6g
24 (金)	豚ロースのオニオンソース ◆ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ◆ ジャーマンポテト ◆ なます ◆ 鶏そぼろ ◆ 黒豆 ◆ ごはん [エネルギー] 628kcal [たんぱく質] 21.5g [食塩相当量] 2.5g	サーモンフライ(タルタルソース) 鶏ごぼうフライ ◆ 野菜とペンのケチャップ炒め ◆ ひじき煮 ★おかか佃煮 ◆ ほうれん草白和え ◆ ごはん [エネルギー] 793kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 2.8g
25 (土)	メバル煮付け 付) 人参煮 ◆ 鶏肉のみぞれ煮 ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 切り昆布煮 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん [エネルギー] 617kcal [たんぱく質] 30.3g [食塩相当量] 1.9g	豚肉ときのこの生姜醤油炒め ◆ ささげのお浸し ◆ スクラブルエッグ(人参) ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 胡瓜漬け ◆ ツナマヨコーン ◆ ごはん [エネルギー] 666kcal [たんぱく質] 24.7g [食塩相当量] 2.9g
26 (日)	ビーフメンチカツ 付) ブロッコリーのお浸し ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ マカロニサラダ ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 大豆の甘煮 ◆ ごはん [エネルギー] 780kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.9g	炙りチキンのトマトソース ◆ カラフルピクルス ◆ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ◆ 蓮根そぼろ ◆ 塩えんどう豆 ◆ おくらの胡麻和え ◆ ごはん [エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 21.1g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
27 (月)	あじ西京焼き 付)味付いんげん 湯葉入りチンゲン菜 豚肉の黒胡椒ソース 切干大根煮 しそ昆布 ごぼうサラダ ごはん [エネルギー] 663 kcal [たんぱく質] 27.5g [食塩相当量] 2.5g	豚肉とアスパラの塩ダレソース ささみフライ(梅入り) 香草パスタ 白菜漬け ちりめんじゃこの佃煮 ごはん [エネルギー] 617 kcal [たんぱく質] 22.0g [食塩相当量] 2.8g
28 (火)	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て キャベツとヤングコーンの炒め物 豆ひじき しば漬け わさび菜おひたし ごはん [エネルギー] 607 kcal [たんぱく質] 24.3g [食塩相当量] 2.9g	三陸産さんまのおろし煮 付)人参煮 小松菜の和え物 秋野菜の煮物 栗甘露煮 鶏肉入り玉子とじ くるみ味噌 さつま芋煮 ごはん +ご馳走の日+ [エネルギー] 666 kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.2g
29 (水)	牛肉のカレーソース ほうれん草と油揚げのお浸し 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 野沢菜入り大根の漬物 小豆煮 ごはん [エネルギー] 722 kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 2.5g	鶏つくね焼き(金平入り) キャベツのマリネ ブロッコリーのカニカマあんかけ ポテトサラダ あみ佃煮 チンゲン菜と人参のお浸し ごはん [エネルギー] 609 kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 3.5g
30 (木)	ミルフィーユカツ おくらとひじきの和え物 大根サラダ おかず豆 キャロットラペ 小松菜とちくわの煮浸し ごはん [エネルギー] 654 kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.4g	さば煮付け 付)味付いんげん マロニー中華風 野菜しんじょう 肉味噌(角一味噌) ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ごはん [エネルギー] 751 kcal [たんぱく質] 24.4g [食塩相当量] 2.1g
31 (金)	牛焼肉 ザーサイ炒め 出汁巻き玉子 豆乳入りしっとり卵の花 おかか生姜 枝豆とコーンのカラフルマリネ ごはん [エネルギー] 720 kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.2g	麻婆茄子 ほうれん草ナムル かぶの湯葉あんかけ お豆と昆布の煮物 刻みたくあん いんげんのピーナッツ和え ごはん [エネルギー] 614 kcal [たんぱく質] 20.8g [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。
25 ※「★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。

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！

滋賀県大津市 近藤邦夫さん

毎日、おいしいお弁当を届けてくださりありがとうございます。「2024年のあはは10月号」郷土編の四万十町。土佐大正駅の佇まいに心ひかれ線画を描いて絵具で彩色して楽しい時を過ごしました。土佐大正駅に掲げてある言葉がいいですね。「がったんごっとな しまんとじかん 旅もくらしも ゆっくりがえい」土佐大正駅に行ってみたくなりました。

倉敷中央店 友国政子さん

東京都西東京市 吉田昇さん

いつも宅配クック123にはお世話になっております。毎月の私の趣味が増えて本当にありがとうございます。楽しみに月日を待っております。

掛川店 石山菊子さん

宅配クック123さんのおかげで毎日が過ごせています。配達してくださる方々の笑顔がとっても元気にしてくれます。

岡山県倉敷市 山本登茂子さん

いつも素敵な下絵めりえのイメージを添えてくれ「無心になれる」この時間が「私の癒し」です。ありがとうございます。

兵庫県神戸市 東ユウコさん

滋賀県米原市 岩崎智子さん



宮崎県日向市 宇都宮典子さん



さいたま見沼店 関根安さん



さいたま見沼店 田代雅之さん



大阪府泉佐野市 田端花子、明美さん



大阪府大阪市 今福りつ子さん



茅ヶ崎平塚東店 亀井静江子さん



米子店 山本章蔵さん



米子店 佐藤節夫さん



北海道苫小牧市 本宮知世子さん



豊田店 匿名さん



川越店 佐藤利夫さん



奈良県橿原市 伊藤洋子さん



伊勢原店 荻原恵子さん



豊田店 北野みよ子さん



豊田店 田中文字子さん



豊川店 宇井さん



羽村店 匿名さん

兵庫県明石市 パール明石の皆さま



びだんし



びしょうじょ



オードブルかお



ダンディな人



おしゃれじいさん



おしゃれバアさん



まじめなかお



おもしろいかお



かわいいこ



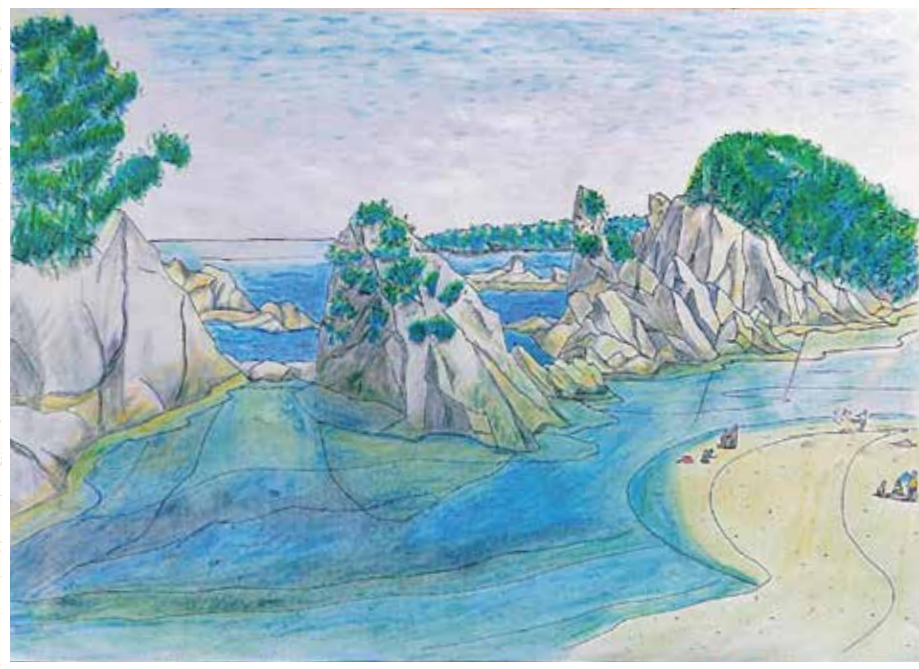
かわいい子



おとぼけさん



ハイカラさん



横須賀店 戸田武八さん

とてもきれいな風景だったので、つい色付けをしてみたいと強く感動して一生懸命に挑戦してみましたが、色を塗り始めてからは、なかなか先へ進めなくて安易に考えた自分を後悔するような時間も多々ありました。しかし、やはり自分はぬりえが好きだ、好きなんだ!と思い直して1週間以上かかりましたが、どうにか仕上げました。ぬりえに没頭してしまうと午前様になることもありましたが、やはり楽しくて仕方ありません。どんどんぬりえを見たり、自分でも塗ったりして上手になりたいと思っています。また、この次がありましたら参加させていただきたいと考えています。よろしくお願いします。お弁当をいつもありがとうございます。



十日町店 うえのさん
シールアート楽しかったです。みんなで夢中になりました。



十日町店 シルバーさん
シールアート、花が大好きなパパ様とジジ様が作りました。



豊田店 甲村路子さん



静岡県浜松市 内田善康さん



網走店 井口佐恵さん



福島県郡山市 樽川富久子さん



諫早店 小串多喜子さん



諫早店 大和眞澄さん



水戸店 綿引健夫さん



名護・本部店 ジャハナヨシタツさん



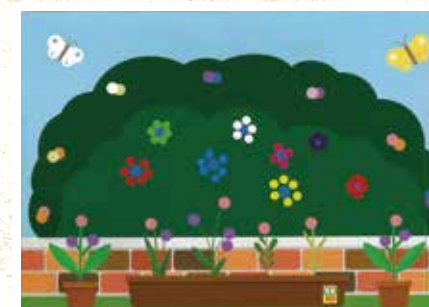
福岡県田川市 吉良武祐さん
「弁当です」。配達員さんの明るい声に元気をいただき感謝の気持ちでいっぱいです。ぬりえについては、かつて夫婦で訪れた名古屋城に思いを馳せながら楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。



南巨摩店 戸栗美代子さん



南巨摩店 佐野弘子さん



南巨摩店 木内和代さん



函館店 齋藤千恵子さん



函館店 村田ミヤ子さん



高松中央店 沖野スミ子さん



名護・本部店 イトウミヤコさん



秦野店 梅原和子さん



豊田店 長谷川輝雄さん



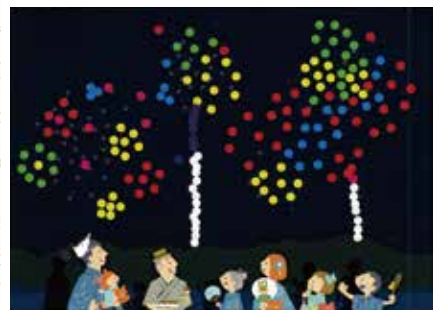
周南店 高松慶子さん



朝霞・和光店 寺門昭隆さん



朝霞・和光店 木下絹子さん



佐久店 小松幸枝さん



徳島県鳴門市 井原敬子さん



埼玉県川越市 中村敏子さん

俳句・川柳・短歌

リハビリデイの
集合写真
歳納め

三重県鈴鹿市
倉田勝敏さん

穏やかや
白寿も祝い
屠蘇を飲む

静岡県藤枝市
神村七郎さん

あはは
弁当うまい
俺にピッタリあはは

北海道苫小牧市
坂本英雄さん

看護師さん、スタッフの皆さん優しく1年間楽しく過ごさせていただきました。和気あいの集合写真でした。

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

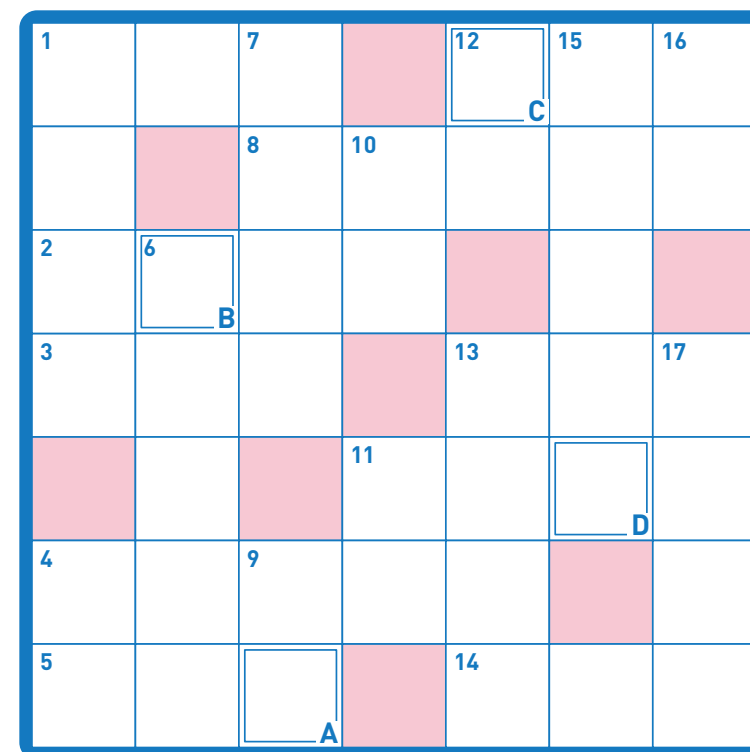
vol. 35

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

一本の綱を両側から引き合う競技



答え



🔑 のカギ

- 1 運動会のお昼は、両親や祖父母たち——一緒に校庭で食べたものでした
- 2 持ち物検査ではハンカチや——を持っているか調べられました。今はティッシュですね
- 3 胸の——がおりてホツとした
- 4 モノトーンで描きます
- 5 ——、礼、着席
- 8 リラともいう花。札幌で毎年まつりが開催されます
- 11 教室や廊下に——をかけてピカピカに
- 12 右も——もわからない
- 13 教室に並んでいます。昔は木製で二人分がくっついていました
- 14 つらさと快さ。——を共にした仲

先月号の答え ヒガンバナ



- 1 新製品の——に成功しました。特許を取りました
- 2 畑を耕す道具
- 3 転校生がクラスの——
- 4 違う職などにつきます。会社員から自由業に——した
- 5 採用できません
- 6 国語辞典には言葉の——が載っています
- 7 つづき。——編
- 8 部下はいません
- 9 小学校の——路、緑のおばさんが見守ってくれました
- 10 稲穂からモミを分離する機械
- 11 地球の約30%はこれです
- 12 お弁当と水筒持って校外へ
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17

🔑 タテのカギ

