

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!

具材とタバスコ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(21x14.8cm)
▲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

2026年
2月27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。(2026年3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

2026年2月

vol.142

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／アフレア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

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2026
2
vol.142

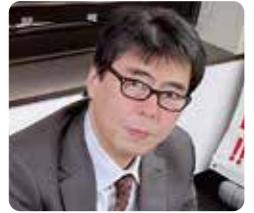


特集

事業の根幹「おせっかい」精神を貫く
米子店

株式会社
シニアライフクリエイト
SENIOR LIFE CREATE





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

構想がよそ1年、
鳥取県米子市の「フレ飯プロジェクト」に
参加させていただきました

フレ飯プロジェクト

当社は2024年の夏より鳥取県米子市の「フレ飯プロジェクト」に参加させていただいており、今回は同プロジェクトとの合同企画についてお話をさせていただきます。同プロジェクトでは、市民の方々が住み慣れた地域でいきいきと生活できるような活動をしており、フレイル予防と生活習慣病予防を目的として開発した「フレ飯弁当」を既に販売されていました。以前、サバのドライカレーや試作段階だった「ごまチーズクッキー」を試食させていただき、美味しいだけではなく、ご高齢者の食べやすさの工夫や冷めても大変美味しい味付けなども学ばせていただきました。その時、「いつかこのプロジェクトと宅配クック123用のお惣菜を共同開発して皆様にお届けできたら」と考えていたので、ついに実現できる

ことを大変嬉しく思います。



フレ飯弁当

同プロジェクトの「フレ飯弁当」への想いは、当社の理念と相通じる点が多く、全国の宅配クック123のご利用者様にも是非一度味わっていただきたいと思っていました。お弁当の形としてお届けできるようになるまで1年以上の時間を要しましたが、フレイル予防の観点だけではなく、地産外商として鳥取県の自慢の食材を使用したお食事になりましたので、この機会にぜひ召し上がっていただけたらと思い



ます。また、実際に販売している「フレ飯弁当」には、鳥取県立米子高等学校の生徒さんが、祖父と孫と一緒に食事をしている場面を描いた「お弁当の帯」を付けているそうで、宅配クック123でもこのような活動ができたらと以前から考えていました。今回、ご馳走の日のお食事に合わせて生徒さんにイラストを描いていただき、ポストカードと

してお食事と一緒にお配りできることになりましたので、生徒さんの想いが詰まった作品も楽しみにしていただけたらと思っています。

米子市のフレ飯プロジェクトと当社の地産外商策とのコラボ企画が、全国のご利用者様の「健康に対する意識向上」を促し、健康寿命の延伸に寄与できることを願っています。 fin

「米子生き活き フレ飯弁当」を
2月16日(月)夕食でお届けいたします。



「フレ飯」特集ページを本誌9~10ページに掲載いたします。是非、ご覧ください。

店舗編

鳥取県
米子店

宅配クック ワン・ツウ・スリー

全国のお店めぐり

事業の根幹
「おせっかい」精神を貫く
米子店

米子店について

宅配クック123米子店を運営する株式会社リバイブは、新規事業を模索している際、お義母さまが病気を患い食事が難しい状態になってしまったそこで、その時に宅配クック123と出会ったそうです。社会貢献性や将来性に惹かれたことはもちろん、理念への共感が1番の決め手となり、開業を決められました。米子店を約1年前にオープンし、現在では大阪府・

鳥取県・島根県で4店舗を運営しています。特別な取り組みを行うのではなく、「衛生管理」という当たり前のことを徹底し、衛生面では一切の妥協はしない気持ちを持って常に意識されています。厨房は常に清潔を保ち、調理器具や調理台の消毒、手洗いなどを徹底。清潔な環境づくりが信頼につながると考えているそこで、お客様の安心・安全のために日々の業務に取り組まれています。



連絡ノートに“気付き”をストック

米子店

米子店では、目の前のお客様1人ひとりに真摯に向き合うことを大切にされています。お客様の些細な変化も見逃さず、必ず連絡ノートに記載し全員で共有しているそうで、小さな気付きを大切にしみんなで注意しながらお客様を見守ることを心がけているそうです。「おせっかい」と思われるほど安否確認に力を入れており、「おせっかいすぎる」と時には笑われることも怒られることもあるそうですが、このおせっかいこそがお客様の安心やご家族の信頼につながっています。少しの声かけや表情の変化への気付きが、思わぬ異変の早期発見につながることも少なくないそうで、ただお弁当を届けるだけではなく地域の見守りネットワークの一端を担う存在としておせっかい精神を大切に活動されています。以前、声は掛けなくてもいいと言っていたお客様にお弁当をお届けした際に返事がなかったそうで、どうしても



心配で声を掛けたら「うるさい」と怒られてしまったことがあるそう。でも「心配だったんです」とお伝えすると、笑って「そんなに心配してくれたか、ありがとう」と言ってくださったそうで、おせっかいでも気にかける気持ちはきっと伝わる、そう感じた嬉しい出来事だったそうです。これからも、米子市で力を入れているフレイル予防の取り組みと持ち前のおせっかいを駆使して、安心して暮らせる地域づくりに貢献ができる店舗に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

スタッフの皆様には日々感謝しております。これからもお客様に「おせっかい」と言われながらも、明るく元気に食事をお届けしていきます。

地元の老舗店をご案内



吾左衛門鮓の米吾

江戸時代創業。米子で営んでいた「米屋」が大阪や博多などに出荷する際、廻船問屋の船子さんに持たせたお弁当から始まります。地元、鳥取県産の良質なお米を使い、熟練した職人が炊き上げた酢飯と厳選された素材で作られたお寿司は駅弁として今でも人気があります。

公式 オンライン 吾左衛門鮓の米吾
<https://gozaemon.komego.co.jp>

中国地方最高峰の大山が美しい 鳥取県西部の街 米子市

鳥取県西部に位置する米子市は、秀峰・大山を望む自然豊かな街で、商業施設が集まる市街地は活気にあふれています。歴史も深く、国史跡の米子城跡や古代寺院の遺構が残る上淀廃寺跡など、歴史の面影を残す場所が数多くあります。また、自然が豊かな土地で、海水浴や登山、スキーのように季節ごとのアクティビティを楽しむことができる街です。春には湊山公園で桜まつりやツツジまつりが開催され、夏にはよさこい踊りや花火で盛り上がる米子がいな祭、秋には日本庭園で市民大茶会、冬には街を彩るイルミネーションと、四季折々のイベントも楽しめます。さらに、食の恵みも豊かで、松葉がにや岩ガキ、弓ヶ浜の白ねぎ、大山どりなど山陰ならではの味覚が魅力です。自然と歴史、文化、食が調和する米子市は、観光はもちろん、暮らしの場としても多くの人に選ばれています。



美しい弧を描く「弓ヶ浜海岸」

米子市から境港市に向かって続いている、名前の通り弓の形のように弧を描いた海岸線です。海岸線沿いに松の林が続く景色は美しく、海岸から望む日本海の地平線に沈む夕日も幻想的で、「日本の渚百選」「日本の白砂青松百選」にも認定されています。観光地としてはもちろん、日本海の新鮮な海の幸と言われ続ける漁業も大変栄えています。

山陰を代表する海辺の温泉地「皆生温泉」

温泉が発見されたのは1900年。皆生海岸の浜辺で漁をしていた地元の漁師が、泡が吹き出ているのを偶然見つけたそうです。全国的にも珍しい海から湧く温泉は、別名「塩の湯」と呼ばれ、山陰屈指の名湯として語り継がれています。



3つの“日本一”を持つ「大神山神社」

大山寺入り口から大神山神社奥宮まで、約700mにわたって続く自然石で作られた参道は、別名“御幸参道”とも呼ばれ、日本一長い石畳の道です。社殿は国指定の重要文化財かつ国内最大の権現造りであり、奥の宮幣殿にある白檀の漆塗りは日本一規模が大きくて美しいとされています。

山陰屈指の野鳥生息地「米子水鳥公園」

国内で確認された野鳥のうち約40%の種類が記録される山陰屈指の野鳥生息地であり、ラムサール条約の登録湿地でもある「中海」。その北東岸にある米子水鳥公園は、約28haの湿地帯を水鳥が安全に暮らせる保護区として整備したバードウォッチング施設です。



絶えることのない名水スポット「天の真名井」

1日に約2500tもの豊富な水が湧き出る清流は、環境庁が選定する「名水百選」にも選ばれ、生活用水や農業用水、ニジマス養殖など、地元の人々の生活に欠かせない水です。





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。



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

惣菜メニューの充実

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／



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。



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。



ゆず白菜

高知県安芸郡北川村産のゆづを使った和え物です。塩・砂糖・お酢でシンプルに味付けし、ゆづの爽やかな香りを活かせるよう仕立てました。



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、魚の旨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調整しました。甘酢あんと一緒に召し上がりください。



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。



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。



美味しさと栄養で健康長寿を応援!

米子市と連携した フレ飯を全国へ



フレ飯プロジェクトの皆さん

鳥取県米子市ではフレイル予防に力を入れており、食事（ご飯）の面から市民のフレイル予防を応援する「フレ飯プロジェクト」が組織されています。このプロジェクトは、医療関係者、民間事業者および米子市で構成され、食と栄養に関する実態調査や「フレ飯レシピコンテスト」の開催など、市民に食からのフレイル予防を考えもらうきっかけづくりと啓発活動を行っています。さらに、高たんぱくと適塩をサポートする「フレ飯弁当」を開発した際には、市内の高校生が「子どもからお年寄りまで笑顔でいられるように」という思いで描いた帯を使用するなど、**若いうちからフレイル予防に関心をもってもらえるよう**取り組んでいます。今後も、市民の生活の様々な場面で、「フレ飯」を通じたフレイル予防の啓発を進め、市民の健康寿命延伸をめざしておられます。

宅配クック123でも、2月のご馳走の日にフレ飯弁当と同じように、**米子高等学校美術漫画研究部**の生徒さんに制作していただいた**ポストカード**を配布させていただくことになりました。鳥取県のイメージや食材、米子の名物などをどう絵にしていくか試行錯誤されたそうです。ご高齢になると「病気をしないために食べない」いう人が多い中で、「**食べたい**」「**食べることを楽しんでほしい**」という想いで制作に臨まれました。ポストカードは「誰かに手紙を送る」といった用途もあるため、見て楽しんでもらうだけではなく、誰かに話すきっかけや、手紙を送るきっかけになってほしいとおっしゃっていました。



米子高等学校美術漫画研究部の皆さん

今回ご馳走の日のお食事でお届けする「米子生き活き フレ飯弁当」には鳥取県の食材が使われていますので、その一部を紹介させていただきます。



まず1つ目が、「**大山どりのねぎ塩ソース**」で使用されている**白ねぎ**です。農家の渡部さんは、25年ほど白ねぎを生産されています。白ねぎは厳しい冬の寒さがもたらす**甘味が特徴**で、気温が下がってるとより甘みが強くなるそうです。昨年の夏は特に暑かったため白ねぎが傷まないように、リン酸補給資材（作物の生育に必要な三大栄養素の1つであるリン酸を補給するための資材）を投入するなど独自の工夫をされ、大切に育てられています。

のが特徴。すりおろしてすぐ茶色になる長いものはアクが抜けていない状態ですが、ねばりっこは出荷までにアク抜けの試験を行い、アクが抜けたから出荷されているそうです。毎月必ず目を通して出荷状態を確認することと、作業員さんが手作業で定植することは欠かさず行っているそうです。



そして3つ目が「**白バラ牛乳のミルクおから**」で使用されている**白バラ牛乳**です。今年創立80年となる大山乳業農業協同組合が生産から販売までを担っており、鳥取県内にある酪農家からの生乳はすべて大山乳業の工場に直接集荷され、白バラ牛乳となります。酪農指導部という部署に獣医さんや酪農専門のスタッフがいるそうで、**牛の健康管理**からエサづくり、酪農経営まで酪農家さんをサポートする体制を整えることが、**甘み**があって**美味しい**白バラ牛乳の味わいに繋がっているようです。鳥取県の魅力が詰まったご馳走の日のお食事、この機会にぜひお召し上がりください。



続いて2つ目が、「**長芋の煮物**」で使用されている長いもの「**ねばりっこ**」です。ねばりっこは、**普通の長いものよりも粘りや味わいが深い**



いきいき
米子生き活きフレ飯弁当

ご馳走の「」のお食事

16日

いきいき 米子生き活き フレ飯弁当

[エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.0g



今月のご馳走の日は、米子市でフレイル予防を目的に産官学協働で組織された『フレ飯プロジェクト』と共同開発した「米子生き活き フレ飯弁当」をご用意しました。このお弁当は、フレイル予防に効果的な栄養バランスを重視して開発しました。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間段階であり、適切な対処を行うことで元の健康な状態に戻すことが可能です。本共同開発は、米子市の「米子市民の皆様にずっと元気に、日々の生活をいきいきと楽しんでいただく」というフレイル予防の取り組みと、当社の「健康寿命の延伸こそがご高齢者の生きがいであり、『食』を通じてご高齢者がいきいきと暮らせる環境づくりを目指す」という理念が共通していることで実現しました。鳥取県の特産品の味わいを楽しみながら、ご利用者様の低栄養予防に寄与し、心身ともに健康になっていただきたいという想いを込めたお食事です。

白バラ牛乳の
ミルクおから
ブロッコリーの
カニカマあんかけ
長芋の煮物



大山どりのねぎ塩ソース

サバのドライカレー

砂丘らっきょう

大山どりのねぎ塩ソース

大山どりは、深い旨味とやわらかくジューシーな肉質が特長となり、県内外で人気が高いブランド鶏です。奥深い味わいを引き立てるため、シンプルな薄塩焼きに仕上げてあり、鳥取県特産品の白ねぎを使用した香味豊かな万能ねぎ塩ソースを合わせています。同ソースは、みじん切りにした白ねぎに生姜・にんにく・ごま油を加えることで、大山どりの風味とコクをさらに引き立てる味わいに仕立てました。大山どりのジューシーで奥深い味わいとソースの香味が絶妙に調和することで、ご利用者様の食欲をそそる逸品に仕上がっています。

白バラ牛乳のミルクおから

鳥取県でソウルドリンクとして親しまれている「白バラ牛乳」を使用し、ミルクおからを作りました。具材は小さくカットし、おからによく馴染むように仕上げています。ミルクの風味が香る一品です。

ブロッコリーのカニカマあんかけ

ブロッコリーにはたんぱく質、ビタミンB群、カルシウムや鉄、食物繊維やビタミンCが多く含まれています。

長芋の煮物

鳥取県産のねばりっこを使用し、ほっくりと炊き上げました。たんぱく質・炭水化物は、通常の長芋より多く含まれ、その他にも鉄分・ミネラル類・ビタミンB1・食物繊維などの栄養素がバランス良く豊富に含まれています。

サバのドライカレー

鳥取県産のサバを使用し、ご高齢者でも食べやすいよう辛味を抑えて仕立てました。サバには良質たんぱく質をはじめ、必須脂肪酸であるDHAやEPAが豊富に含まれています。

砂丘らっきょう

砂丘らっきょうの歴史は古く、江戸時代に参勤交代の付き人が持ち帰ったことが始まりと言われています。古くから漢方薬の主成分として用いられてきたらっきょうは、ビタミンB1を活性化するアリシンを含む健康食品です。ご高齢者の方でも食べやすいよう酸味を抑えました。

+ 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。

豚フルコギ丼

[エネルギー] 451 kcal
[食塩相当量] 2.3 g



親子丼

[エネルギー] 494 kcal
[食塩相当量] 2.3 g



1週目

普通食

昼 食

夕 食

1 (日)	若鶏から揚げ	付)キャベツと人参の炒め ●マカロニのクリーム煮 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●ツナマヨコーン ●大根のしそ風味漬 ●ごはん
	サーモンバーグ	付)ナポリタン ●豆ひじき ●ポテトとワインナー ●小松菜のお浸し ●キャロットラペ ●ごはん



サーモンバーグ

付)ナポリタン
●豆ひじき
●ポテトとワインナー
●小松菜のお浸し
●キャロットラペ
●ごはん

[エネルギー] 523 kcal
[たんぱく質] 15.7 g
[食塩相当量] 1.8 g

2週目

昼 食

夕 食

2 (月)	さわらみりん焼き	付)花形人参 ●豆乳入りしつとり卵の花 ●大根サラダ ●わさび菜おひたし ●胡瓜漬け ●ごはん
	鶏肉とインゲンのオイスターソース	付)おかず豆 ●たこ入り豆腐しんじょう ●キャベツのマリネ ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん
3 (火)	あじ西京焼き	付)れんこんの甘酢漬け ●香草パスタ ●ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ●花斗六豆 ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん
	豚肉とがんもの含め煮	付)れんこんの甘酢漬け ●香草パスタ ●ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ●花斗六豆 ●胡瓜の生姜漬け ●ごはん
4 (水)	いわし山椒煮	付)人参煮 ●かぼちゃの田舎煮 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●若布と干し海老の当座煮 ●塩えんどう豆 ●ごはん
	牛すき焼き風コロッケ	付)ほうれん草と人参の煮浸し ●高野豆腐の含め煮 ●鶏レバー煮 ●刻みたくあん ●ごはん
5 (木)	デミグラスソースハンバーグ	付)ペペロンチーノ ●ひじき煮 ●肉入り野菜炒め ●枝豆とコーンのカラフルマリネ ●しば漬け ●ごはん
	豚肉とがんもの含め煮	付)さつまいもの甘煮 ●大根のそぼろあん ●高菜ナムル ★おかか昆布 ●ごはん
6 (金)	鶏肉と茄子の黒酢あん	付)ペペロンチーノ ●ひじき煮 ●肉入り野菜炒め ●枝豆とコーンのカラフルマリネ ●しば漬け ●ごはん
	氣仙沼産カツオカツ	付)さつまいもの甘煮 ●大根のそぼろあん ●高菜ナムル ★おかか昆布 ●ごはん
7 (土)	ナガメバルのトマト煮	付)キャベツと人参の炒め ●小松菜の和え物 ●ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ●ささがききんぴらごぼう ●胡瓜漬け ●ごはん
	若鶏の塩焼き	付)ナポリタン ●お豆と昆布の煮物 ●豆腐干と野菜の中華和え ●五目厚焼き玉子 ●紅芯大根 ●ごはん
8 (日)	麻婆春雨	付)ナポリタン ●お豆と昆布の煮物 ●豆腐干と野菜の中華和え ●五目厚焼き玉子 ●紅芯大根 ●ごはん
	スケソウダラ煮付け	付)味付いんげん ●ポテトサラダ ●ブロッコリーのカニカマあんかけ ●ほうれん草白和え ●鶏そぼろ ●ごはん

※★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。14



3週目

普通食

		昼 食	夕 食
9 (月)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て		にしんみぞれ煮 付)人参煮 ● 焼きそば ● 畑のお肉の旨煮 ★ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ● みみ佃煮 ● ごはん
10 (火)	さば塩焼き		鶏ごぼうフライ ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小豆煮 ★ ゆず白菜 ● ごはん
11 (水・祝)	トマトソースハンバーグ		ぶりの揚げ煮 付)味付いんげん ● マカロニと果物のサラダ ● たこ入り豆腐しんじょう ● おくらと湯葉のお浸し ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん
12 (木)	★シイラ竜田揚げ(甘酢あん)		鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 大根とルッコラのサラダ ● 切り昆布煮 ● ごはん
13 (金)	厚揚げの塩そぼろあん		あじみりん焼き 付)花形人参 ● 香草パスタ ● がんもと野菜の含め煮 ● 花斗六豆 ● しば漬け ● ごはん
14 (土)	いわし紀州煮		豚肉と木耳の中華旨煮 付)人参煮 ● ささげのお浸し ● 鶏さつま揚げ ● 若布と干し海老の当座煮 ● 広島菜漬け ● ごはん
15 (日)	鶏肉と蓮根のチリソース		気仙沼産マグロカツ ● さつまいもの甘煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しそ昆布 ● ごはん

普通食

4週目

		昼 食	夕 食
16 (月)	ふんわり豆腐ハンバーグ		付)ナポリタン ● スクランブルエッグ(人参) ● 野菜と木耳の彩り炒め ● ツナとほうれん草の和え物 ● 紅芯大根 ● ごはん
17 (火)	麻婆茄子(角一味噌)		野菜しんじょう ● 高野豆腐の含め煮 ● 黒豆 ● 高菜ちりめん ● ごはん
18 (水)	いかフライ		豆ひじき ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ★ そうだがつおの角煮 ● 青しそ漬け ● ごはん
19 (木)	鶏肉の二色巻き		マカロニと果物のサラダ ● ラタトウイユ ● ちりめんじやこの佃煮 ● ザーサイ炒め ● ごはん
20 (金)	にしん甘辛煮		湯葉入りチンゲン菜 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん
21 (土)	和風おろしソースハンバーグ		付)ペペロンチーノ ● 蓮根そぼろ ● 野菜とワインナーの炒め物 ● いんげんのピーナッツ和え ● みみ佃煮 ● ごはん
22 (日)	ぶり照焼		付)人参煮 ● しゅうまい ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● 小豆煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん

普通食

普通食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

幸たんぱく食

健康ボリューム食

23
(月・祝)

昼 食

メンチカツ

- 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



いわしかつお節煮

- 付)花形人参
- 味噌担々風春雨(角一味噌)
- 大根サラダ
- 若布と干し海老の当座煮
- しば漬け
- ごはん

[エネルギー] 466kcal
[たんぱく質] 17.1g
[食塩相当量] 2.1g24
(火)

あじ塩焼き

- 付)味付いんげん
- 小松菜の和え物
- 烟のお肉の旨煮
- ごぼうサラダ
- 白菜漬け
- ごはん



つくね(くわい入り)

- お豆と昆布の煮物
- ポテトとウインナー
- おくらのおかか和え
- 赤しそ大根
- ごはん

[エネルギー] 519kcal
[たんぱく質] 16.8g
[食塩相当量] 2.2g25
(水)

豚肉の生姜風味

- 干し海老入り卵の花
- キャベツとさつま揚げの中華煮
- チンゲン菜と人参のお浸し
- 刻みたくあん
- ごはん



麻婆豆腐

- マカロニサラダ
- ささみフライ(梅入り)
- うずら豆
- 広島菜漬け
- ごはん

[エネルギー] 508kcal
[たんぱく質] 16.1g
[食塩相当量] 1.8g26
(木)

メバル煮付け

- 付)人参煮
- ささげのお浸し
- 春雨と野菜のそぼろ炒め
- 黒豆
- 紅芯大根
- ごはん



炭火焼き鳥

- おかず豆
- キャベツの洋風煮
- 胡瓜とツナの酢の物
- あみ佃煮
- ごはん

[エネルギー] 488kcal
[たんぱく質] 18.1g
[食塩相当量] 1.7g27
(金)

チキンと野菜のガーリック風味

- ミートボール(柚子おろし)
- ラタトウイユ
- 小松菜のお浸し
- 赤ずいきの酢の物
- ごはん



えびカツ

- ほうれん草と人参の煮浸し
- 厚焼き玉子(関東風)
- ささがききんぴらごぼう
- 野沢菜入り大根の漬物
- ごはん

[エネルギー] 537kcal
[たんぱく質] 16.1g
[食塩相当量] 1.9g28
(土)

ホッケ塩焼き

- 付)花形人参
- 豆サラダ
- ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)
- おくらと湯葉のお浸し
- 鶏そぼろ
- ごはん



肉じゃが

- ツナの梅風味パスタ
- 野菜と木耳の彩り炒め
- ちりめんじやこの佃煮
- 胡瓜の生姜漬け
- ごはん

[エネルギー] 457kcal
[たんぱく質] 17.2g
[食塩相当量] 2.0g

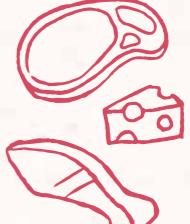
必要なたんぱく質を摂りながらお食事を楽しみたい方へ



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 (日)	若鶏から揚げ ▲ほうれん草ベーコン ▲ツナマヨコーン ▲出汁巻き玉子 ▲桜でんぶ ▲ささげの胡麻和え ▲ごはん	サーモンバーグ ▲彩かにかまサラダ ▲ささみの梅肉和え ▲烟のお肉の旨煮 ▲塩えんどう豆 ▲厚揚げのきのこあんかけ ▲ごはん

		昼 食	夕 食
2 (月)	メバル塩焼き 付)花形人参 △わさび葉おひたし △キャベツの洋風煮 △胡瓜漬け △マカロニサラダ △ごはん	 酢豚 △イカとグリンピースバター風味 △黒豆 △鶏肉と春雨の中華和え △おかか生姜 △切干大根煮 △ごはん	 △イカとグリンピースバター風味 △黒豆 △鶏肉と春雨の中華和え △おかか生姜 △切干大根煮 △ごはん
3 (火)	鶏肉とインゲンのオイスターソース △ほうれん草のごま和え △たこ入り豆腐しんじょう △赤ずいきの酢の物 △おかず豆 △ごはん	 いわし山椒煮 △湯葉の含め煮 △若布と干し海老の当座煮 △ブロッコリーのカニカマあんかけ △烟のお肉しぐれ煮 △ミートボール(柚子おろし) △ごはん	 △湯葉の含め煮 △若布と干し海老の当座煮 △ブロッコリーのカニカマあんかけ △烟のお肉しぐれ煮 △ミートボール(柚子おろし) △ごはん
4 (水)	あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬け △人参しりしり △ポテトとワインナー △胡瓜の生姜漬け △香草パスタ △ごはん	 牛肉の甘辛焼き △鶏レバー煮 △野菜と木耳の彩り炒め △あみ佃煮 △ほうれん草と人参の煮浸し △ごはん	 △鶏レバー煮 △野菜と木耳の彩り炒め △あみ佃煮 △ほうれん草と人参の煮浸し △ごはん
5 (木)	豚肉とがんもの含め煮 △グリーンピースとベーコンの炒め △片口いわし浅焼き △厚焼き玉子(関東風) ★おかか昆布 △ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え △ごはん	 赤魚白醤油風味焼き 付)チンゲン菜のお浸し △ごぼうサラダ △肉入り野菜炒め △しぶ漬け △ひじき煮 △ごはん	 △チンゲン菜のお浸し △ごぼうサラダ △肉入り野菜炒め △しぶ漬け △ひじき煮 △ごはん
6 (金)	気仙沼産カツオカツ △イカのマリネ △うずら豆 △筑前煮 △豚肉のしぐれ煮 △ニラ入り玉子 △ごはん	 鶏肉と茄子の黒酢あん △えびとポテトのバター醤油 △そぼろ入り人参きんぴら △大根と豚肉の煮物 △高菜ちりめん △マカロニのクリーム煮 △ごはん	 △えびとポテトのバター醤油 △そぼろ入り人参きんぴら △大根と豚肉の煮物 △高菜ちりめん △マカロニのクリーム煮 △ごはん
7 (土)	若鶏の塩焼き 付)ナポリタン △おくらと湯葉のお浸し △豆腐干と野菜の中華和え △くるみ味噌 △お豆と昆布の煮物 △ごはん	 ナガメバルのトマト煮 付)キャベツと人参の炒め △花斗六豆 △厚揚げのそぼろあん △胡瓜漬け △小松菜の和え物 △ごはん	 △花斗六豆 △厚揚げのそぼろあん △胡瓜漬け △小松菜の和え物 △ごはん
8 (日)	スケソウダラ煮付け 付)味付いんげん △ほうれん草白和え △大根サラダ △白菜漬け △蓮根そぼろ △ごはん	 麻婆春雨 △ツナサラダ △鶏さつま揚げ △広島菜漬け △干し海老入り卵の花 △ごはん	 △ツナサラダ △鶏さつま揚げ △広島菜漬け △干し海老入り卵の花 △ごはん

		昼 食	夕 食
9 (月)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て △いんげんのピーナッツ和え △高野豆腐の含め煮 △しそ昆布 △つくねの甘酢あん △ごはん	 △いんげんのピーナッツ和え △高野豆腐の含め煮 △しそ昆布 △つくねの甘酢あん △ごはん	 △いんげんのピーナッツ和え △高野豆腐の含め煮 △しそ昆布 △つくねの甘酢あん △ごはん
10 (火)	さば塩焼 付)花形人参 △小松菜のお浸し △鶏肉と春雨の中華和え △しようがの甘辛煮 △切干大根煮 △ごはん	 △小松菜のお浸し △鶏肉と春雨の中華和え △しようがの甘辛煮 △切干大根煮 △ごはん	 △小松菜のお浸し △鶏肉と春雨の中華和え △しようがの甘辛煮 △切干大根煮 △ごはん
11 (水・祝)	ハンバーグ(トマトソース) 付)ペペロンチーノ △ツナとほうれん草の和え物 △鶏肉の黒酢風味 △塩えんどう豆 △カリフラワーとワインナーの煮物 △ごはん	 △ツナとほうれん草の和え物 △鶏肉の黒酢風味 △塩えんどう豆 △カリフラワーとワインナーの煮物 △ごはん	 △ツナとほうれん草の和え物 △鶏肉の黒酢風味 △塩えんどう豆 △カリフラワーとワインナーの煮物 △ごはん
12 (木)	★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 △大豆の甘煮 △大根と豚肉の煮物 △胡瓜漬け △ブロッコリーとコーンの和え物 △ごはん	 △イカと揚げ芋のオーロラソース △大豆の甘煮 △大根と豚肉の煮物 △胡瓜漬け △ブロッコリーとコーンの和え物 △ごはん	 △イカと揚げ芋のオーロラソース △大豆の甘煮 △大根と豚肉の煮物 △胡瓜漬け △ブロッコリーとコーンの和え物 △ごはん
13 (金)	厚揚げの塩そぼろあん △グリーンピースとベーコンの炒め △鶏レバー煮 △豚肉入り甘辛春雨 △昆布ちりめん △豆乳入りしつとり卵の花 △ごはん	 △グリーンピースとベーコンの炒め △鶏レバー煮 △豚肉入り甘辛春雨 △昆布ちりめん △豆乳入りしつとり卵の花 △ごはん	 △グリーンピースとベーコンの炒め △鶏レバー煮 △豚肉入り甘辛春雨 △昆布ちりめん △豆乳入りしつとり卵の花 △ごはん
14 (土)	いわし紀州煮 △ちくわの煮物 △若布と干し海老の当座煮 △鶏さつま揚げ △赤ずいきの酢の物 △ふきと油揚げの田舎煮 △ごはん	 △ちくわの煮物 △若布と干し海老の当座煮 △鶏さつま揚げ △赤ずいきの酢の物 △ふきと油揚げの田舎煮 △ごはん	 △ちくわの煮物 △若布と干し海老の当座煮 △鶏さつま揚げ △赤ずいきの酢の物 △ふきと油揚げの田舎煮 △ごはん
15 (日)	鶏肉と蓮根のチリソース △黒豆 △かぶの湯葉あんかけ △胡瓜の生姜漬け △小松菜の和え物 △ごはん	 △黒豆 △かぶの湯葉あんかけ △胡瓜の生姜漬け △小松菜の和え物 △ごはん	 △黒豆 △かぶの湯葉あんかけ △胡瓜の生姜漬け △小松菜の和え物 △ごはん

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

	昼 食	夕 食
1 (日)	大きな海老フライ(タルタルソース) ◇ 牛肉と野菜の洋風煮 ◇ マカロニのクリーム煮 ◇ 大根のしそ風味漬 ◇ ツナマヨコーン ◇ ごはん <small>[エネルギー] 713kcal [たんぱく質] 21.2g [食塩相当量] 2.7g</small>	ぶり照焼き 付)花車かまぼこ ◇ 根菜の香味炒め ◇ 豆ひじき ◇ キャロットラペ ◇ 小松菜のお浸し ◇ ごはん <small>[エネルギー] 670kcal [たんぱく質] 28.2g [食塩相当量] 1.8g</small>

2週目

	昼 食	夕 食
2 (月)	ネギ塩豚焼肉 付) ブロッコリーのお浸し ◇ ピーフン ◇ 豆乳入りしつとり卵の花 ◇ 胡瓜漬け ◇ わさび菜おひたし ◇ ごはん <small>[エネルギー] 672kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.9g</small>	麻婆豆腐 ◇ ニラ入り玉子 ◇ 鶏さつま揚げ ◇ ささげのお浸し ◇ おかか生姜 ◇ 黒豆 ◇ ごはん <small>[エネルギー] 629kcal [たんぱく質] 22.4g [食塩相当量] 2.5g</small>
3 (火)	鶏肉ときのこのガーリックソテー ◇ マカロニサラダ ◇ ラタトウイユ ◇ おかず豆 ◇ 野沢菜入り大根の漬物 ◇ キャベツのマリネ ◇ ごはん <small>[エネルギー] 610kcal [たんぱく質] 20.6g [食塩相当量] 2.3g</small>	豚肉の味噌仕立て ◇ おくらと湯葉のお浸し ◇ ブロッコリーのカニカマあんかけ ◇ かぼちゃの田舎煮 ◇ 塩えんどう豆 ◇ 若布と干し海老の当座煮 ◇ ごはん <small>[エネルギー] 624kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.5g</small>
4 (水)	あじみりん焼き 付) れんこんの甘酢漬け ◇ ちんげん菜とちくわの胡麻和え ◇ 香草パスタ ◇ 胡瓜の生姜漬け ◇ 花斗六豆 ◇ ごはん <small>[エネルギー] 621kcal [たんぱく質] 29.2g [食塩相当量] 2.0g</small>	ビーフメンチカツ ◇ ザーサイ炒め ◇ 高野豆腐と野菜の煮物 ◇ ほうれん草と人参の煮浸し ◇ 刻みたくあん ◇ 鶏レバー煮 ◇ ごはん <small>[エネルギー] 723kcal [たんぱく質] 20.9g [食塩相当量] 2.8g</small>
5 (木)	豚肉の柳川風 ◇ 鶏肉と春雨の中華和え ◇ さつまいもの甘煮 ★おかか昆布 ◇ 高菜ナムル ◇ ごはん <small>[エネルギー] 601kcal [たんぱく質] 21.7g [食塩相当量] 2.8g</small>	いわし山椒煮 付) 人参煮 ◇ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ◇ ひじき煮 ◇ しば漬け ◇ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ◇ ごはん <small>[エネルギー] 618kcal [たんぱく質] 23.0g [食塩相当量] 3.0g</small>
6 (金)	ヒレカツ ◇ ほうれん草と油揚げのお浸し ◇ キャベツの洋風煮 ◇ ささげの胡麻和え ◇ キャロットラペ ◇ うずら豆 ◇ ごはん <small>[エネルギー] 677kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 1.7g</small>	豚ロースのオニオンソース 付) ペペロンチーノ ◇ パンプキンサラダ ◇ 干し海老入り卵の花 ◇ 赤しそ大根 ◇ チンゲン菜と人参のお浸し ◇ ごはん <small>[エネルギー] 633kcal [たんぱく質] 20.5g [食塩相当量] 3.3g</small>
7 (土)	牛肉のカレーソース ◇ 花野菜のポトフ ◇ お豆と昆布の煮物 ◇ 紅芯大根 ◇ 五目厚焼き玉子 ◇ ごはん <small>[エネルギー] 720kcal [たんぱく質] 21.6g [食塩相当量] 2.6g</small>	鶏唐揚げの香味ソース ◇ かぶの湯葉あんかけ ◇ 小松菜の和え物 ◇ 胡瓜漬け ◇ ささがききんぴらごぼう ◇ ごはん <small>[エネルギー] 646kcal [たんぱく質] 22.7g [食塩相当量] 2.7g</small>
8 (日)	銀ひらす照り焼き 付) 味付いんげん ◇ ちくわの炒り煮 ◇ ポテトサラダ ◇ 鶏そぼろ ◇ ほうれん草白和え ◇ ごはん <small>[エネルギー] 625kcal [たんぱく質] 25.9g [食塩相当量] 2.0g</small>	デミグラスソースハンバーグ 付) ツイストマカロニ ◇ キャベツとヤングコーンの炒め物 ◇ なます ◇ 広島菜漬け ◇ ちりめんじやこの佃煮 ◇ ごはん <small>[エネルギー] 627kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] 3.1g</small>

昼 食		夕 食
9 (月)	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 青梗菜の青海苔入り煮浸し 茄子と挽肉の味噌炒め つくねの甘酢あん 刻みたくあん いんげんのピーナッツ和え ごはん	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 大根サラダ 焼きそば あみ佃煮 ★青森県産長芋と胡瓜の和え物 ごはん
10 (火)	さば煮付け 付) 花形人参 高野豆腐の含め煮 切干大根煮 赤ずいきの酢の物 小松菜のお浸し ごはん	ゴロッとイカメンチ回鍋肉 ほうれん草ナムル 蓮根そぼろ ★ゆず白菜 小豆煮 ごはん
11 (水・祝)	豚肉の黒酢あん わさび菜おひたし さつまいもの蜜がけ 豆乳入りしつとり卵の花 塩えんどう豆 人参しりしり ごはん	スケソウダラ煮付け 付) 味付いんげん とりごぼう 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
12 (木)	チキンカツ 蓮根練り胡麻ドレッシング ミートソーススパゲティ ほうれん草と人参の煮浸し 胡瓜漬け 大豆の甘煮 ごはん	肉じゃが ブロッコリーとコーンの和え物 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 切り昆布煮 大根とルッコラのサラダ ごはん
13 (金)	さわら塩焼き 付) 人参煮 豆腐干と野菜の中華和え ひじき煮 大根のしそ風味漬 鶏レバー煮 ごはん	麻婆茄子 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 大粒海鮮焼売 香草パスタ しば漬け 花斗六豆 ごはん
14 (土)	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 汁巻き玉子 ささげのお浸し 広島菜漬け 若布と干し海老の当座煮 ごはん	メバル煮付け 付) ふきの含め煮 野菜と豚肉の炊き合わせ ミートボール(柚子おろし) ★おかか佃煮 ツナマヨコーン ごはん
15 (日)	豚角煮 付) ブロッコリーのお浸し 厚揚げのきのこあんかけ ぐる煮 胡瓜の生姜漬け おくらの胡麻和え ごはん	海老フライ(タルタルソース) ささみチーズフライ 高野豆腐と野菜の煮物 さつまいもの甘煮 しそ昆布 チンゲン菜と人参のお浸し ごはん

昼 食		夕 食
16 (月)	トマトソースハンバーグ 付) ペペロンチーノ 野菜とウインナーの炒め物 スクランブルエッグ(人参) 紅芯大根 ツナとほうれん草の和え物 ごはん	大山どりのねぎ塩ソース ブロッコリーのカニカマあんかけ 長芋の煮物 白バラ牛乳のミルクおから 砂丘らっきょう ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ごはん
17 (火)	豚ロース生姜焼き なます かぼちゃの田舎煮 野菜しんじょう 高菜ちりめん 黒豆 ごはん	ぶり煮付け 付) 花形人参 ささげの胡麻和え 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 刻みたくあん 小松菜とちくわの煮浸し ごはん
18 (水)	唐揚げ(おろしソース) 白菜と青菜のそぼろあんかけ 豆ひじき 青しそ漬け ★そうだがつおの角煮 ごはん	豚肉炙り焼き 付) キャベツと人参の炒め 茄子とピーマンの煮浸し ふきと油揚げの田舎煮 おかか生姜 枝豆とコーンのカラフルマリネ ごはん
19 (木)	麻婆豆腐 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 かにかま入り玉子 マカロニと果物のサラダ ザーサイ炒め ちりめんじやこの佃煮 ごはん	銀ひらす照り焼き 付) 花形人参 さつまいもの蜜がけ ミートボール(オニオンソース) 大根のしそ風味漬 わさび菜おひたし ごはん
20 (金)	鶏肉のカレーソース 付) 人参グラッセ キャベツとさつま揚げの中華煮 湯葉入りチンゲン菜 豚肉のしぐれ煮 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ごはん	豚肉の柳川風 野菜とペンネのケチャップ炒め じゃが芋とおからのサラダ 塩えんどう豆 ささみの梅肉和え ごはん
21 (土)	牛焼肉 付) キャベツ カリフラワーサラダ 蓮根そぼろ あみ佃煮 いんげんのピーナッツ和え ごはん	白身魚甘酢きのこあん 高菜ナムル ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ひじき煮 野沢菜入り大根の漬物 大豆の甘煮 ごはん
22 (日)	あじ西京焼き 付) 人参煮 一口照り焼きチキン ほうれん草と油揚げのお浸し しゅうまい 胡瓜漬け 小豆煮 ごはん	鶏肉と里芋のミルク煮 ラタトウイユ 香草パスタ 赤ずいきの酢の物 人参しりしり ごはん

昼 食		夕 食
16 (月)	トマトソースハンバーグ 付) ペペロンチーノ 野菜とウインナーの炒め物 スクランブルエッグ(人参) 紅芯大根 ツナとほうれん草の和え物 ごはん	大山どりのねぎ塩ソース ブロッコリーのカニカマあんかけ 長芋の煮物 白バラ牛乳のミルクおから 砂丘らっきょう ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ごはん
17 (火)	豚ロース生姜焼き なます かぼちゃの田舎煮 野菜しんじょう 高菜ちりめん 黒豆 ごはん	ぶり煮付け 付) 花形人参 ささげの胡麻和え 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 刻みたくあん 小松菜とちくわの煮浸し ごはん
18 (水)	唐揚げ(おろしソース) 白菜と青菜のそぼろあんかけ 豆ひじき 青しそ漬け ★そうだがつおの角煮 ごはん	豚肉炙り焼き 付) キャベツと人参の炒め 茄子とピーマンの煮浸し ふきと油揚げの田舎煮 おかか生姜 枝豆とコーンのカラフルマリネ ごはん
19 (木)	麻婆豆腐 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 かにかま入り玉子 マカロニと果物のサラダ ザーサイ炒め ちりめんじやこの佃煮 ごはん	銀ひらす照り焼き 付) 花形人参 さつまいもの蜜がけ ミートボール(オニオンソース) 大根のしそ風味漬 わさび菜おひたし ごはん
20 (金)	鶏肉のカレーソース 付) 人参グラッセ キャベツとさつま揚げの中華煮 湯葉入りチンゲン菜 豚肉のしぐれ煮 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ごはん	豚肉の柳川風 野菜とペンネのケチャップ炒め じゃが芋とおからのサラダ 塩えんどう豆 ささみの梅肉和え ごはん
21 (土)	牛焼肉 付) キャベツ カリフラワーサラダ 蓮根そぼろ あみ佃煮 いんげんのピーナッツ和え ごはん	白身魚甘酢きのこあん 高菜ナムル ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ひじき煮 野沢菜入り大根の漬物 大豆の甘煮 ごはん
22 (日)	あじ西京焼き 付) 人参煮 一口照り焼きチキン ほうれん草と油揚げのお浸し しゅうまい 胡瓜漬け 小豆煮 ごはん	鶏肉と里芋のミルク煮 ラタトウイユ 香草パスタ 赤ずいきの酢の物 人参しりしり ごはん

		昼 食	夕 食
23 (月・祝)	ミルフィーユカツ	付) ブロッコリーのお浸し ◆ 高野豆腐の含め煮 ◆ さつまいもの甘煮 ◆ 切り昆布煮 ◆ キャベツのマリネ ◆ ごはん	和風おろしソースハンバーグ ◆ いんげんの生姜醤油和え ◆ 厚焼き玉子(関東風) ◆ 味噌坦々風春雨(角一味噌) ◆ しば漬け ◆ 若布と干し海老の当座煮 ◆ ごはん
24 (火)	ミートオムレツ(トマトケチャップ)	付) ペペロンチーノ ◆ 肉入り野菜炒め ◆ 小松菜の和え物 ◆ 白菜漬け ◆ ごぼうサラダ ◆ ごはん	豚肉とアスパラの塩ダレソース ◆ 焼ギョーザ ◆ お豆と昆布の煮物 ◆ 赤しそ大根 ◆ おくらのおかか和え ◆ ごはん
25 (水)	にしん甘辛煮	付) ふきの含め煮 ◆ 筑前煮 ◆ 干し海老入り卵の花 ◆ 刻みたくあん ◆ チンゲン菜と人参のお浸し ◆ ごはん	鶏肉とザーサイのメンチカツ ◆ ジャーマンポテト ◆ 根菜の香味炒め ◆ マカロニサラダ ◆ 広島菜漬け ◆ うずら豆 ◆ ごはん
26 (木)	豚ロースのオニオンソース	付) ナポリタン ◆ さつまいもとリンゴの甘煮 ◆ ささげのお浸し ◆ 紅芯大根 ◆ 黒豆 ◆ ごはん	牛肉のカレーソース ◆ 野菜とウインナーの炒め物 ◆ おかず豆 ◆ あみ佃煮 ◆ 胡瓜とツナの酢の物 ◆ ごはん
27 (金)	麻婆茄子	◆ 蓬根練り胡麻ドレッシング ◆ 出汁巻き玉子 ◆ ミートボール(柚子おろし) ◆ 赤ずいきの酢の物 ◆ 小松菜のお浸し ◆ ごはん	ヒレカツ 付) キャベツと人参の炒め ◆ 鶏肉と春雨の中華和え ◆ ほうれん草と人参の煮浸し ◆ 野沢菜入り大根の漬物 ◆ ささがききんぴらごぼう ◆ ごはん
28 (土)	赤魚白醤油風味焼き	付) 花形人参 ◆ 五目揚げ豆腐 ◆ 豆サラダ ◆ 鶏そぼろ ◆ おくらと湯葉のお浸し ◆ ごはん	炙りチキンのトマトソース ◆ カラフルピクルス ◆ 花野菜のポトフ ◆ ツナの梅風味パスタ ◆ 胡瓜の生姜漬け ◆ ちりめんじやこの佃煮 ◆ ごはん

※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。

昭和浪漫俱楽部

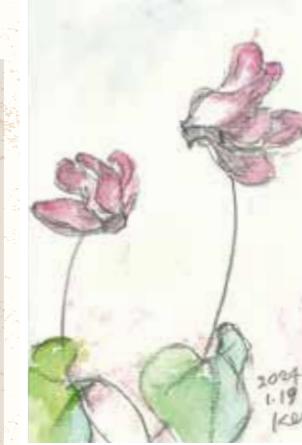
読者の方々から寄せられた素敵なお便りを紹介します!



香川県高松市 川崎和子さん



神奈川県横浜市 村瀬昭治さん



茨城県古河市 入江けいさん



愛媛県松山市 和田弘子さん



長野県佐久市 白田善和さん



茨城県那珂市 井坂興基さん



千葉県流山市 櫻木かね子さん



岡山県倉敷市 山本登茂子さん



愛知県名古屋市 加藤勇さん

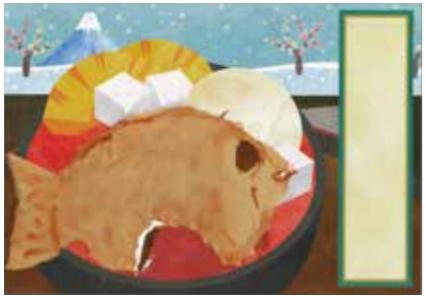


長野県上田市 平松イウさん

二房咲いて嬉しかったです。お弁当をいただいていた母は施設グループホームに入居でき、金魚草は寒くなり、成長は止まっています。枝も沢山成長しましたが…。
(代筆:娘)



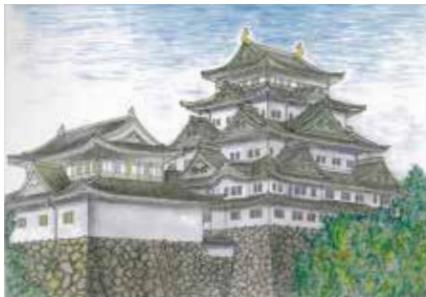
東京都立川市 ハイビスカスさん



山口県下関市 片平ナニサさん
たい焼部分は使いまわしの封筒です。



千葉県木更津市 西原チヅ子さん



新潟県新潟市 中野光子さん

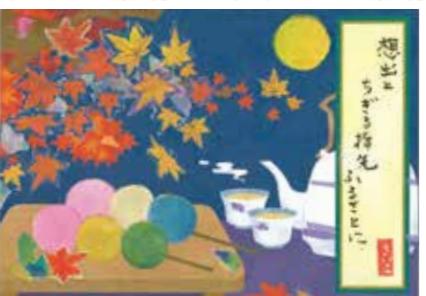
いつもお世話です。ぬりえはいつもだんだん楽しくなり、楽しんでやっています。ありがとうございます。



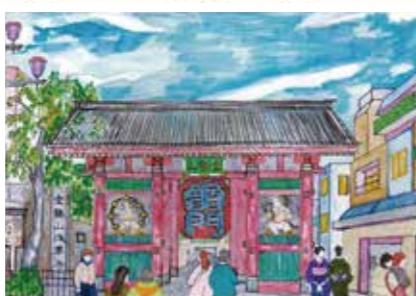
千葉県習志野市 福田敏子さん



福島県福島市 ふじさんさん
毎日弁当を配達していただきお世話になっています。



兵庫県神戸市 吉本宰子さん
右腕の事故にあって5年になります。下の方は、動くようになりあははが来るのを楽しみにぬりえや、ちぎり絵を、リハビリのつもりで頑張っております。



神奈川県相模原市 船橋まち子さん
日頃よりお世話になっています。栄養量を満たすための工夫をありがとうございます。リハビリを地道にコツコツ続けています。



滋賀県大津市 近藤邦夫さん
「出雲大社」60年前、まだ学生だったころ九州へ行った帰りに山陰まわりで出雲大社へ参拝したときのことを懐かしく思い出しました。



愛知県名古屋市 加藤かよ子さん

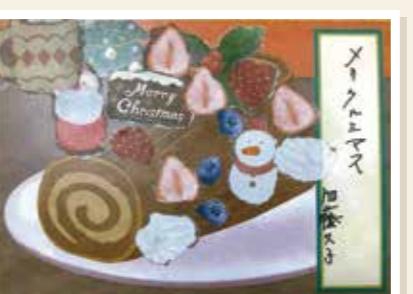
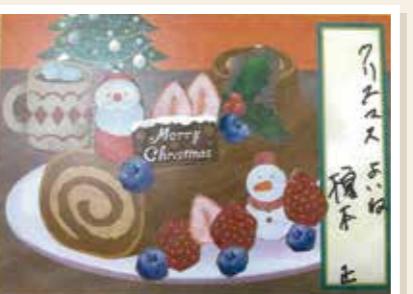
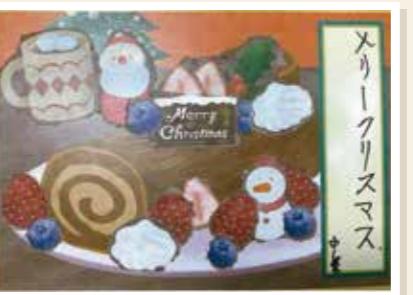
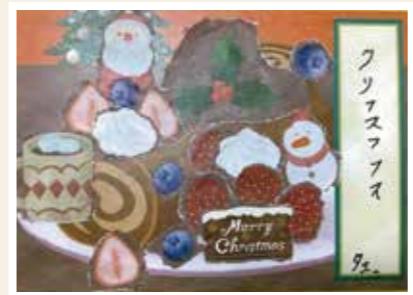


東京都板橋区 市川きく江さん



千葉県君津市 砂野トシコさん

愛知県名古屋市 デイサービスさふらん千音寺の皆さん





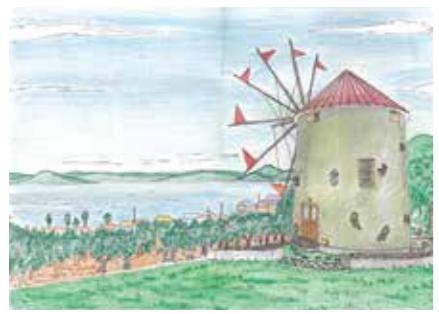
富山県高岡市 門野敏子さん



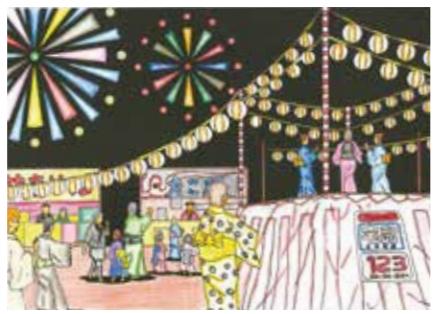
福島県郡山市 樽川富久子さん



東京都八王子市 ひろみんさん



新潟県三条市 古川静美さん



京都府宇治市 鳥居建樹さん



岡山県倉敷市 友國政子さん

お賽銭
少なく入れて
希み大

長野県長野市
林部信雄さん

浮き浮きと
今日も明日も
桜かな

愛知県刈谷市
立石洋征さん

一声を
かけていただき
和む日々

福島県会津若松市
佐藤恒久さん

宅配の
足元案
ず
雨の中

埼玉県春日部市
仲野道子さん

春またぎ
お弁当待ちし
声はずむ

東京都目黒区
吉田新さん

思い出の
駅に帰れる
汽車はなし

兵庫県たつの市
喜多義昭さん

俳句・川柳・短歌

梅干せば
竹の春あり
裏の薮

神奈川県伊勢原市
菅原晴代さん

まごが来て
コリヤーうまいと
ババのを食べる

神奈川県川崎市
山畑惇子さん

想いよせ
たけのこの味
ふるさとの

川崎三四さん
埼玉県蕨市

必要な
たんぱく食を
ありがとう

山口県下関市
福永敬太郎さん

ピンポンと
笑顔と弁当
届けられ

北海道北広島市
川瀬勇さん

小春日や
猫たちと待つ
お弁当

吉岡妙子さん
山口県柳井市

毎食おいしくやわらかく調理して淡味とて
も楽しみです。食す制限があり、よろしくお
願いします。

たつの市の宅配クック123にお世話になっ
ております。86才の老人ですが若いころを
思い出し川柳を書いてみました。

宅配いつもおいしくいただいております。ま
た1月にあははの便りも楽しく拝見してお
ります。はじめてお便りしてみました。

おたより

「ポツンと一軒家の人生」3度目の撮影放映にふれ、それぞれの人生が浮びます。築200年以上、明治に2代目の人々が築かれたそ
うです。その人は自分のことより、村の発展と共に、人々を幸福にする人。神社の鳥居に名が刻まれている。昭和24年、納屋が大火に
見まわれる。少量の山水しかなく、ただただ天を仰ぐだけだったと。その時ふと、トイレタンク(お小水)を、溜めていることに気づき、
その水で命からがら、消し止めることが出来たそうです。小家だけは残るが、生きる為の物すべて焼失する。昭和32年、無一文、裸一
貫で父が、4代目を継ぐ。母も茨の時代を背負うことになる。七転八起、何十年後、貧乏からぬけ出しが出来る。昭和40年、明り
灯火、人の世の心情につれ、母によって電気がついたこと。感涙にくれました。天性のおもてなしの達人。「人の道を歩み徳を施し、
生涯終える」(没年94才)。あの日の笑顔にありがとう。

愛媛県松山市 蔭山芳子さん

「男子厨房に入らず」ということわざがあります。意味は、男が台所に立って料理をしたり片付けたりするべきではないということ
です。現代では、男がそんな事を言っていたのでは女房に追い出されます。寧ろ男も積極的に家事をするのが立派な亭主である。
農家育ちの私は少年時代から、お使い、家畜の世話、農作業と半分強制的にさせられていた。台所では釜でご飯を炊く、井戸から
水を汲み台所の瓶に入れる、鉄砲風呂だった当時、風呂の燃料である亜炭を割り風呂焚きする。お使いでは、大人の自転車を三角
乗りしながら、親父の酒、たばこ、塩などを買いに行った。このような家事手伝いは中学校を卒業するまで続いた。高校では寮生活
だったので家の必要はなかったが、いつもお腹が空いていた。社会人一年生でアパートを借り自炊を始めたが特に苦労する
ことはなく家事を消化していた。結婚して家庭を持ち生活を始めた時も台所に立つことは特に苦労ではなかった。積極的に炊事、
洗濯、お買い物はしていた。高齢になった今でも、妻とは適当な距離感をもって台所に立ち、トントンとまな板の音を楽しんでいる。
これも少年時代に両親に鍛えられた賜であると感謝している。

宮城県仙台市 菱沼俊行さん

