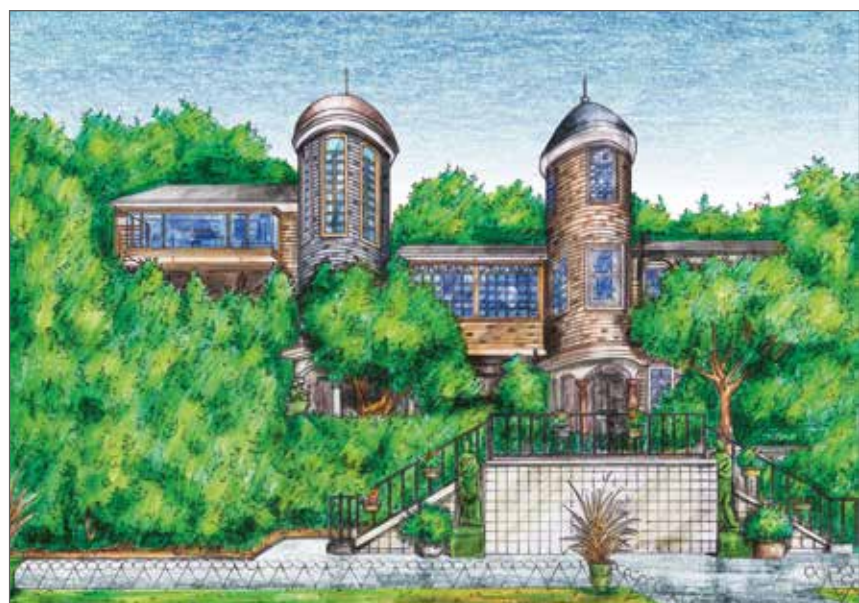


抽選で合計**200**名様に

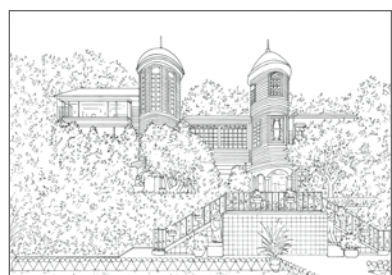
大人のための**123ぬりえ** プレゼント!

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「**うろこの家(兵庫県)**」のぬりえです。



完成イメージ



線画イメージ

神戸の山の手にある「うろこの家」。青々とした緑の木々に囲まれた美しい建築物です。壁面に貼られているうろこ状の天然スレートを目に見ると、非常に美しいグラデーションを演出しています。

スポット紹介

うろこの家は神戸で最初に公開された異人館といわれ、木造2階建ての洋館です。約4,000枚の天然石のスレートに覆われた外観が魚のうろこに似ていることから「うろこの家」と呼ばれ、多くの人が訪れる人気の名所です。

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

2024年

9月30日(月)まで

ご応募お待ちしております!

●当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2024年10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

2024年9月

vol.125

発行/株式会社シニアライフクリエイティブ 〒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/アールファクトリー株式会社 〒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

2024

9

vol.125

特集

親子二代にわたり
心温まるサービスを
提供されている津店





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

産学官連携による新しい視点を
フレイル予防に展開されている事例を拝見し
新たな学びを得ました

フレ飯プロジェクト

少し前のお話になりますが、鳥取県米子市で開催された「フレ飯プロジェクト」の定例会議に参加させていただきました。

社会性の低下

生活範囲の縮小

筋力の低下

こころ

低栄養



フレイルとは高齢者の筋力や活動が低下した虚弱状態を言います

このチームは、米子市のフレイル対策推進課様や山陰労災病院様、食品製造業の米吾様、鳥取大医学部付属病院様などで構成された産学官連携の取り組みで、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されています。

今回の会議では、同プロジェクトがフレイル予防と生活習慣病予防を目的として、産学官連携にて開発した「フレ飯弁当」のサバのドライカレーと、現在試作中のごまチーズクッキーを試食しました。ごまチーズクッキーは、牛乳が加わることで、しっとり柔らかな食感となり、ご高齢者にも食べやすいよう工夫されていました。ごまとチーズの風味も良く大変美味しかったです。サバのドライカレーは、カレーと相性の良いトマトベースで、大豆や卵、チーズも入っているので、美味しいだけではなく、フレイル予防に効果的なたんぱく質も効率よく摂取できます。

サバには、たんぱく質に加えて脳を活性化させるDHAも豊富に含まれているので、フレイル予防に期待できるお弁当だと実感しました。また、冷めても美味しい



味付けへの工夫も感じられ、大変勉強になりました。



同プロジェクトチームの「フレ飯弁当」に託す想いは、宅配クック123の理念と相通じる点も多く、全国の宅配クック123のご利用者様にも是非味わっていただきたいと思いました。今後は、同プロジェクトと宅配クック123用のお惣菜を共同開発し、なるべく早めに皆様にお届けできたらと考えています。また「フレ飯弁当」には、米子高校の生徒

さんが、子どもからお年寄りまで笑顔で健康にいられるようにと、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、それはご高齢者の心の栄養にも繋がるように思います。宅配クック123でもこのような活動ができれば、いつもと違った体の栄養と心の栄養をお届けできるかと思しますので、フレ飯弁当とお惣菜開発と合わせて実現できるよう尽力して参ります。



Fin

全国のお店めぐり



親子二代にわたり
心温まるサービスを
提供されている津店

津店について

宅配クック123津店は、当時オーナーが「ご高齢者のお役に立ちたい」と考えていたところ、生きていく上で重要なお食事を配達している事業があることを知り、これだ！と思い2008年8月にオープンされました。開業当時のオーナーは配達中に脳梗塞となってしまいましたが、現在はその息子さんが事業を継承。お父様のご病気を通して食事の大切さや、身体が思うように動かない不便さを実感し、そういった方々を中心に、お食事にお困りの方のお役に立つ仕事に誇りを持たれて



ています。配達スタッフが着用されているオリジナルのTシャツは、「たくさんの方が集まり一丸となって地域1番のお弁当屋さんを目指す」という想いを元に、三重県内の施設で絵を描く活動をされている方にデザインをしていただいたそうです。お店を運営する株式会社トプライズの名前にもちなんだ「1」の数字を背負い、地域に根差した活動をされています。

ひとつひとつの挨拶を大切に

宅配クック123津店では「気持ちの良い挨拶」を大切にされており、お客様と目を合わせて名前を呼んで声をかけ、「次もまた必ず会えるとは限らない」という気持ちを胸に、日々感謝を忘れずに配達されています。また、スタッフ同士でも「いってらっしゃい」や「気をつけて」、「ただいま」「おかえり」「お疲れ様」などを必ず伝えることで会話のきっかけとされており、円滑に情報共有ができるような環境を作られているそうです。他にも、お客様の情報共有に抜け漏れがないようにファイルやノートへ記入したり、何かあったときにすぐに対応できるよう事務専用のスタッフが常駐したりすることで、配達した時にお会いできなかったお客様へ食べ忘れを防ぐためのお電話や、些細なことでもケアマネジャー・ご家族に連絡をするなど、皆様に安心して利用していただけるようなお店作りを心掛けておられます。



実際に「庭仕事をしていても玄関にさっと置いていくだけでなく、声を掛けてくれて嬉しいわ」と言っていたり、ご家族からも「離れて暮らしていても普段の様子心配なので、ご連絡いただけるとすごく助かります」というやりがいに繋がるような言葉をいただいたりするそうです。配達している地域の中には、車ですれ違ふことが難しいような狭い山道等も多く、そういった場所に住んでいるご高齢者も多くいらっしゃるそうで、1人でも多くの方に安心して利用していただけるよう日々奮起されています。

オーナーからのメッセージ

津店はおかげさまで15周年を迎えることができました。皆様に心より感謝申し上げます。これからもお弁当屋さんを真面目に取り組んで参りたいと思います。

地元の老舗店をご案内

平治煎餅本店



100年以上にわたって津の人々に愛されている平治煎餅は直径4cmほどの小さな丸いお煎餅で、中心が高くなった笠の形をしています。生地原材料は創業以来変わらず、小麦粉、砂糖、津市産の卵の3つのみ。保存料などは一切使用せず、子どもからお年寄りまで幅広い世代に愛される、津市を代表する銘菓です。

WEB <https://heijisenbei.com/>

美しい海岸線と温泉や癒しの森など自然と文化がバランスよく混在した三重県津市

津市は、三重県の中央部に位置しており、東京23区や琵琶湖とほとんど同じ大きさを有しています。三重県の県庁所在地でありながら、温暖な気候と豊かな自然に溢れており、南北に続く海岸線から、美人の湯として知られる榊原温泉、映画の舞台ともなった美杉地域の癒やしの森など、都会と自然がバランスよく融合しています。また、1人当たりの消費量が日本一になったこともあるうなぎ料理や、学校給食から生まれたご当地グルメの津ぎょうざ、津市が発祥の天むすなど食文化も多彩なまちです。また、春には桜や潮干狩り、夏には阿漕浦海岸で開催される津花火大会、秋には紅葉や県下最大のイベント津まつり、冬には地元の方が中心となって製作したイルミネーションや津シティマラソンなどを楽しむことができ、春夏秋冬でさまざまな表情を楽しむことができる魅力に溢れています。



津のランドマークともいえるお城「津城」

織田信包(信長の弟)が天正8(1580)年に津城を創築。津はその城下町として発展しました。その後、築城の名手である藤堂高虎が大改修。北側の石塁を高く積み直し、その東北と西北の両すみに三重の櫓をつくりました。現在では、本丸・西の丸・内堀の一部を残すのみとなりましたが、角櫓が復元され昔を偲ぶことができます。



南北朝時代の武将、結城宗広を祀る神社「結城神社」

ここは古くから結城の森と伝えられ、結城塚や結城明神と呼ばれて崇められています。しだれ梅で有名な神社で、境内には300本のしだれ梅が植えられており、毎年梅が咲く期間には梅まつりが開催されることから多くの観光客で賑わいます。



日本三大観音の1つ「津観音」

正式名称を「えにちぎん恵日山観音寺大宝院」といい、浅草観音・大須観音とならび日本三観音の1つに数えられる寺院です。開運や病氣平癒、商売繁盛など幅広いご利益があるとされています。

全国に600余ヶ寺ある真宗高田派の本山寺院「専修寺」

三重県初の国宝建造物、如来堂・御影堂みえいどうに加え、国宝の法宝物や国指定の重要文化財が数多くあります。境内ではお浄土に咲くとされる蓮の花をはじめとした、牡丹や藤などの花々を楽しむことができます。



幻想的な空間に癒される「ミツマタ群生地」

ミツマタの皮は和紙の原料として用いられており、昭和30年頃に山林の多目的利用のため植えられました。3月から4月頃にかけて三つ又に分かれた枝の先に花を咲かせ、山一面が黄色い花とミツマタの香りに包まれます。

ご馳走の日の食事

16日



敬老の日 お祝い御膳

[エネルギー] 649 kcal [たんぱく質] 20.7 g [食塩相当量] 1.9 g



心の栄養



里芋しんじょう



出汁巻き玉子



ほうれん草のごま和え



天ぷら盛り合わせ



小豆煮



赤ずいきの酢の物



9月のご馳走の日のお食事は、「敬老の日 お祝い御膳」をご用意しました。主菜は、ご高齢の方に人気の高い天ぷら盛り合わせとし、海老天ぷら2尾に、南瓜天ぷら、いんげん天ぷらを添えました。海老天ぷらは食べ応えたっぷりの大ぶりな海老をご用意し、ご高齢の方でも食べやすいように薄衣にすることで、海老の旨味を存分に味わっていただける仕立てとなっております。

料亭で味わう和食コースのお料理のように、揚げ物、蒸し物、焼き物、和え物、酢の物、甘味のお料理を盛り合わせ、見た目も華やかに、蓋を開けた瞬間から楽しんでいただけるよう仕上げました。全国のご利用者様がいつまでも健康で生き生きと暮らせますようにとの想いを込めたお食事となっております。

揚げ物 天ぷら盛り合わせ (海老・南瓜・いんげん)

海老は不老長寿の象徴です。ひげが長く伸びるまで、腰が丸く曲がるまで長生きするようにとの願いを込めてをご用意しました。

蒸し物 里芋しんじょう

すり潰した里芋と魚のすり身・海老を合わせたしんじょうです。昆布とかつおのお出汁が豊かに香るあんを絡めて仕上げました。

焼き物 出汁巻き玉子

一口食べるとお出汁の風味が広がる自慢の逸品です。

和え物 ほうれん草のごま和え

ほうれん草に胡麻ダレを和えたお惣菜です。甘さの中に胡麻の風味が広がる一品です。

酢の物 赤ずいきの酢の物

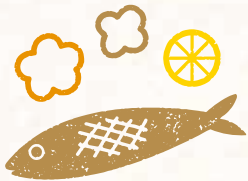
甘酢で味付けした赤ずいきは箸休めとしてお召し上がりください。

甘味 小豆煮

小豆の風味豊かに、甘さ控えめに仕立てました。

献立表
普通食

9
2024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 ☀️ 牛肉と野菜のオイスターソース 🌙 ホッケ塩焼き	2 ☀️ 白糸だらの照焼き 🌙 酢豚	3 ☀️ 若鶏の塩焼き 🌙 えびフライ (タルタルソース)	4 ☀️ いわし山椒煮 🌙 鶏肉としろ菜の旨煮	5 ☀️ 茄子と大豆ミートのカレー風味 🌙 あじみりん焼き	6 ☀️ マスの塩焼き 🌙 牛肉と舞茸の生姜醤油	7 ☀️ 大葉香るささみカツ 🌙 にしん甘辛煮
8 ☀️ ぶり煮付け 🌙 豚肉と蓮根のコチジャンソース	9 ☀️ ハッシュドビーフ 🌙 さば味噌煮	10 ☀️ めばる白醤油風味焼き 🌙 和風おろしソースハンバーグ	11 ☀️ 豚肉とがんもの含め煮 🌙 気仙沼産マグロカツ	12 ☀️ ふんわりカニ玉 🌙 炭火焼き鳥	13 ☀️ チキンカツ 🌙 カツオ煮付け	14 ☀️ あじ塩焼き 🌙 牛肉の柳川風
15 ☀️ トマトソースハンバーグ 🌙 いわし紀州煮	16 ☀️ 天ぷら盛り合わせ 🌙 鶏肉のゆずおろし (高知県産ゆず使用)	17 ☀️ 牛すき煮 🌙 ぶり照焼	18 ☀️ さば塩焼 🌙 麻婆茄子	19 ☀️ チキンと野菜のガーリック風味 🌙 いかフライ	20 ☀️ にしんみぞれ煮 🌙 デミグラスソースハンバーグ	21 ☀️ 厚揚げの味噌そぼろあん(角一味噌) 🌙 スケソウダラ煮付け
22 ☀️ カツオ竜田揚げ(甘酢あん) 🌙 鶏肉ねぎ塩ダレ	23 ☀️ 肉じゃが 🌙 メバル煮付け	24 ☀️ さわら塩焼き 🌙 豚肉の生姜風味	25 ☀️ チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) 🌙 あじ西京焼き	26 ☀️ 銀ひらす照焼き 🌙 麻婆豆腐	27 ☀️ 鶏肉と茄子の黒酢あん 🌙 白身フライ(タルタルソース)	28 ☀️ ぶりの揚げ煮 🌙 鶏肉とぶなしめじの和風醤油
29 ☀️ 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 🌙 サーモンバーグ	30 ☀️ いわしかつお節煮 🌙 牛すき焼き風コロッケ	10月 1 ☀️ 若鶏の塩焼き 🌙 えびフライ (タルタルソース)	2 🍊	3 🍄	4 🍂	5 🍏



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

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。



8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。



10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。



25日

久米島産紅芋のうむくじボール

沖縄県久米島産の紅芋を使用した一品です。紅芋ペーストに水戻したポテトフレーク・タピオカでん粉を合わせ、砂糖と少量の食塩を加え、ボール状に丸めて揚げました。おやつ感覚でお召し上がりいただけるように仕立てています。一口食べると紅芋の鮮やかな色味が楽しめる一品です。



30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。

1週目

2024年 9月

	昼食	夕食
1 (日)	牛肉と野菜のオイスターソース ☀️ 小松菜の和え物 ささみフライ(梅入り) 小豆煮 ● 胡瓜の生姜漬け ごはん [エネルギー] 489kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.3g	ホッケ塩焼き 🌙 付)華かまぼこ 干し海老入り卵の花 ● 野菜と木耳の彩り炒め おくらのおかか和え 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.7g
2 (月)	白糸だらの照焼き ☀️ 付)花形人参 しゅうまい ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 わさび菜おひたし ● 赤しそ大根 ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.8g	酢豚 🌙 ツナの梅風味パスタ 花野菜のポトフ 大豆ちりめん ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.0g
3 (火)	若鶏の塩焼き ☀️ 付)キャベツと人参の炒め マカロニと果物のサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え 野菜のマリネ ● おかか昆布★ ごはん ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用 [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.7g	えびフライ(タルタルソース) 🌙 湯葉入りチンゲン菜 ラタトゥイユ 一口照り焼きチキン 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 1.6g
4 (水)	いわし山椒煮 ☀️ 付)人参煮 蓮根そぼろ ● 厚焼き玉子(関東風) 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] 1.4g	鶏肉としろ菜の旨煮 🌙 ミートボール(オニオンソース) ポテトとウインナー うずら豆 ● 白菜漬け ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.9g
5 (木)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ☀️ 豆サラダ ● がんと野菜の含め煮 胡瓜とツナの酢の物 高菜ちりめん ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.1g	あじみりん焼き 🌙 付)味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し ● 五目揚げ豆腐 ささがききんぴらごぼう 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 490kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.3g
6 (金)	マスの塩焼き ☀️ 付)チンゲン菜のお浸し ● 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツとさつま揚げの中華煮 おくらの胡麻和え ● 鶏そぼろ ごはん [エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.4g	牛肉と舞茸の生姜醤油 🌙 お豆と昆布の煮物 大根サラダ かにかま入り玉子 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.8g
7 (土)	大葉香るささみカツ ☀️ 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 人参しりしり ● 胡瓜漬け ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g	にしん甘辛煮 🌙 付)オクラのお浸し 焼きそば ● チキンボールトマトソース 高菜ナムル ● 赤しそ大根 ごはん [エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.1g
8 (日)	ぶり煮付け ☀️ 付)味付いんげん さつまいもの甘煮 ● 茄子と挽肉の味噌炒め 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 19.2g [食塩相当量] 1.4g	豚肉と蓮根のコチジャンソース 🌙 なます 高野豆腐の含め煮 ● 小松菜とちくわの煮浸し おかか佃煮★ ● ごはん ★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用 [エネルギー] 473kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.9g

	昼食	夕食
9 (月)	ハッシュドビーフ ● マカロニのクリーム煮 ● ロールキャベツ ● ツナとほうれん草の和え物 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 448kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.0g	さば味噌煮 付)人参煮 ● ひじき煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● 花斗六豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 557kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 1.9g
10 (火)	めばる白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ● ささげのお浸し ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● ごぼうサラダ ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 16.4g [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 ● 干し海老入り卵の花 ● 野菜とウインナーの炒め物 ● 青森県産長芋と胡瓜の和え物★ ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.5g ★【地産外商】青森県産の長芋を使用
11 (水)	豚肉とがんもの含め煮 ● ポテトサラダ ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● 黒豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g	気仙沼産マグロカツ ● 切干大根煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● おくらのおかか和え ● 桜でんぶ ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g
12 (木)	ふんわりカニ玉 ● ツナの梅風味パスタ ● 鶏さつま揚げ ● チンゲン菜と人参のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.7g	炭火焼き鳥 ● パンプキンサラダ ● 野菜と木耳の彩り炒め ● キャベツのマリネ ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g
13 (金)	チキンカツ ● おかず豆 ● ラトトウイユ ● 大根とルッコラのサラダ ● 昆布ちりめん ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.7g	カツオ煮付け 付)味付いんげん ● つくねの甘酢あん ● がんもと野菜の含め煮 ● 小松菜のお浸し ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.7g
14 (土)	あじ塩焼き 付)花形人参 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● うずら豆 ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 435kcal [たんぱく質] 20.3g [食塩相当量] 1.4g	牛肉の柳川風 ● さつまいもの甘煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● おくらと湯葉のお浸し ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 583kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.8g
15 (日)	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● コールスローサラダ ● ポテトとウインナー ● 鶏レバー煮 ● 広島菜漬け ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 18.7g [食塩相当量] 2.3g	いわし紀州煮 付)人参煮 ● 豆ひじき ● 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] 456kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.1g

	昼食	夕食
16 (月・祝)	敬老の日 お祝い御膳 ★ご馳走の日★ 内容は P.7-8をご覧ください 	鶏肉のゆずおろし (高知県産ゆず使用) ● 小松菜の和え物 ● ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 2.2g
17 (火)	牛すき煮 ● ミートボール(オニオンソース) ● 大根サラダ ● 高菜ナムル ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 1.9g	ぶり照焼 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● ブロccoliのカニカマあんかけ ● 人参しりしり ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん [エネルギー] 453kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.6g
18 (水)	さば塩焼 付)味付いんげん ● 焼きそば ● 高野豆腐の含め煮 ● ささがききんぴらごぼう ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 21.4g [食塩相当量] 2.4g	麻婆茄子 ● しゅうまい ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 黒豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 552kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.9g
19 (木)	チキンと野菜のガーリック風味 ● マカロニのクリーム煮 ● 大葉入り豆腐団子 ● 若布と干し海老の当座煮 ● しば漬け ● ごはん [エネルギー] 492kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.4g	いかフライ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ささみの梅肉和え ● 白菜漬け ● ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.1g
20 (金)	にしんみぞれ煮 付)花形人参 ● ひじき煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● ツナマヨコーン ● ザーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 17.6g [食塩相当量] 2.0g	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 ● わさび菜おひたし ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.3g
21 (土)	厚揚げの味噌そぼろあん (角一味噌) ● 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) ● 肉入り野菜炒め ● 片口いわし浅炊き ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 2.2g	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ● ポテトとウインナー ● 胡瓜とツナの酢の物 ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.7g
22 (日・祝)	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ● 切干大根煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● 五目厚焼き玉子 ● 胡瓜漬け ● ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.7g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● マカロニサラダ ● 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 ● 豚肉のしぐれ煮 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.8g

昼食

夕食

23 (月・祝)

肉じゃが

- 干し海老入り卵の花 ● チキンボールトマトソース
- 小松菜とちくわの煮浸し
- 大根としその実の漬物
- ごはん

[エネルギー] 486kcal
[たんぱく質] 16.8g
[食塩相当量] 2.0g



メバル煮付け

- 付)味付いんげん ● 玉子焼(Milfie コ仕立て)
- 豆腐と野菜のそぼろあん
- うずら豆 ● 広島菜漬け
- ごはん

[エネルギー] 476kcal
[たんぱく質] 19.3g
[食塩相当量] 1.5g



24 (火)

さわら塩焼き

- 付)花車かまぼこ
- さつまいもの甘煮 ● 野菜と木耳の彩り炒め
- いんげんのピーナッツ和え
- 白菜漬け ● ごはん

[エネルギー] 465kcal
[たんぱく質] 19.0g
[食塩相当量] 1.5g



豚肉の生姜風味

- 焼きそば ● 鶏さつま揚げ
- 枝豆とコーンの洋風煮
- 赤ずいきの酢の物
- ごはん

[エネルギー] 538kcal
[たんぱく質] 19.4g
[食塩相当量] 2.2g



25 (水)

チキンミートローフ (トッピングソース(トマト))

- お豆と昆布の煮物 ● 花野菜のポトフ
- ちりめんじゃこの佃煮
- しば漬け ● ごはん

[エネルギー] 465kcal
[たんぱく質] 17.4g
[食塩相当量] 2.1g



あじ西京焼き

- 付)れんこんの甘酢漬け
- 久米島産紅芋のうむくじボール★ ● 大根サラダ
- 若布と干し海老の当座煮
- 塩えんどう豆 ● ごはん

[エネルギー] 505kcal
[たんぱく質] 20.1g
[食塩相当量] 1.2g



★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用

26 (木)

銀ひらす照焼き

- 付)花形人参 ● ミートボール(柚子おろし)
- 豆腐干と野菜の中華和え
- キャベツのマリネ ● 切り昆布煮
- ごはん

[エネルギー] 465kcal
[たんぱく質] 17.6g
[食塩相当量] 1.5g



麻婆豆腐

- ぐる煮 ● 厚焼き玉子(関東風)
- 高菜ナムル
- 胡瓜の生姜漬け
- ごはん

[エネルギー] 481kcal
[たんぱく質] 16.5g
[食塩相当量] 2.1g



27 (金)

鶏肉と茄子の黒酢あん

- 湯葉入りチンゲン菜
- 野菜とウインナーの炒め物
- 花斗六豆
- 紅芯大根 ● ごはん

[エネルギー] 462kcal
[たんぱく質] 16.4g
[食塩相当量] 1.3g



白身フライ(タルタルソース)

- マカロニのクリーム煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物
- ささがききんぴらごぼう
- 肉味噌(角一味味噌)
- ごはん

[エネルギー] 559kcal
[たんぱく質] 16.8g
[食塩相当量] 1.7g



28 (土)

ぶりの揚げ煮

- 付)味付いんげん
- 豆ひじき ● あおさり玉子焼き
- わさび菜おひたし
- 胡瓜漬け ● ごはん

[エネルギー] 526kcal
[たんぱく質] 18.6g
[食塩相当量] 1.5g



鶏肉とぶなしめじの和風醤油

- 野菜しんじょう ● ラタトゥイユ
- 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] 452kcal
[たんぱく質] 16.5g
[食塩相当量] 2.3g



29 (日)

豚肉と玉ねぎの味噌仕立て

- じゃが芋とおからのサラダ
- キャベツの洋風煮
- 一口照り焼きチキン
- 広島菜漬け ● ごはん

[エネルギー] 483kcal
[たんぱく質] 16.2g
[食塩相当量] 1.8g



サーモンバーグ

- 付)ナポリタン
- ささげのお浸し ● 鶏肉入り玉子とじ
- 小豆煮 ● 白菜漬け
- ごはん

[エネルギー] 512kcal
[たんぱく質] 16.1g
[食塩相当量] 2.2g



昼食

夕食

30 (月)

いわしかつお節煮

- 付)人参煮
- 平麺ビーフン(大豆ミート入り)
- 鶏さつま揚げ
- チンゲン菜と人参のお浸し
- 塩えんどう豆
- ごはん

[エネルギー] 516kcal
[たんぱく質] 21.3g
[食塩相当量] 1.8g



牛すき焼き風コロッセ

- 切干大根煮
- 鶏肉と春雨の中華和え
- ツナマヨコーン
- 胡瓜とアカモクの酢の物★
- ごはん

[エネルギー] 571kcal
[たんぱく質] 16.1g
[食塩相当量] 1.6g



★【地産外商】新潟県佐渡島産のアカモクを使用



※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。



ポークカレー

[エネルギー] 552 kcal
[食塩相当量] 2.5 g



牛丼

[エネルギー] 565 kcal
[食塩相当量] 2.3 g

特別企画

大人のための123ぬりえ プレゼントキャンペーン



いつもおいしいお弁当ありがとうございます。

朝霞・戸田店 林照子さん



夕食の中に入っている「今日は何の日？」私にはすごく勉強になっています。ありがとうございます。

東京都西東京市 吉田昇さん



木と木の境い目が分からず難しかった。人物が細かいので大変でした。いつもおいしいお弁当をありがとう。

古河店 チョココにゃんさん



大変難しくありました。

上伊那店 ピロさん



お味噌のために頑張って塗りました。

福岡県久留米市 りつ子さん



いつもご苦労様です。

東京都日野市 下矢かずさん



若い頃、行ったことがありました。また行きたいです。

志太店 水島きみ江さん



ぬりえはひさしぶりにやりましたが、思ったより難しいと思いました。

栃木県下都賀郡 しろちゃんさん



いつもおいしいお弁当ありがとうございます。

栃木県下都賀郡 なーさんさん



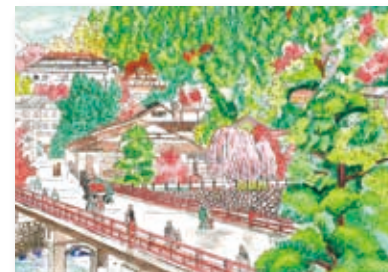
岐阜店 林再寿さん



神戸中央区店 高瀬春樹さん



福岡南・城南店 中原喜美子さん



京都府舞鶴市 荻野慶一郎さん



川口店 井田すみれさん



ゴッホです。

山口県下関市 片平ナニサさん



昨年、軽い脳梗塞で杖が必要となりましたがリハビリをして「中橋」のぬりえを上げることができました。2022年3月から宅配クック123のお弁当を頂いてからの御縁です。これからも楽しくお世話になります。

香川県高松市 川崎和子さん



「秋の夕日に♪」秋の夕日に照る山紅葉 紅色 うす色 数あるなかに 秋を色どるかえでやつたわ 山のふもとのすそ模様♪

愛知県春日井市 荒瀬恵子さん



毎日お弁当をおいしくいただいています。いつも元気に届けてくださる娘さん達に感謝しています。

横須賀店 藤野善吾さん



5月からお弁当を配達してもらうようになり毎日おいしい食事がいただけるようになって、以前より起きていられる時間が長くなりました。10本の色えんぴつとクーピーペンシルを探し出し、約半世紀ぶりにぬりえに挑戦しました。もう少し簡単なぬりえと24色の色えんぴつが欲しくなりました。

志太店 八木希代美さん



暑い日も寒い日も雨の日も雪の日も「ハイーお弁当です！」と笑顔で届けてもらいます。「ありがとう、ごちそうさま」の気持ちでおしく食べています。感謝、感謝です。初めての参加です。もうすぐ91才です。

愛知県豊田市 花式紫さん



樹木の濃淡の色使いが難しかった。去年の3月に虚血性心疾患・大動脈弁狭窄症バイパス手術、12月に閉塞性動脈硬化症、左足バイパス手術をしました。リハビリのつもりで、ぬりえをさせていただきました。

静岡県富士市 ヒデちゃんさん



大阪府大阪市 おたふくさん



大阪府大阪市 尾崎孝子さん



宮城県仙台市 のんちゃんさん



認知症予防にぬりえはじめました。
旭・東淀川店 佐藤浩子さん



ぬりえはよくやるけど、風景画は初めて
塗りました。細かいところが大変だった。
千葉県松戸市 えのさんさん



ちびた色えんぴつを大切に残しておき
ました。子ども達はお父さんになり、私は
初めてのぬりえ、とても楽しかったです。
あきた店 パ〜バ〜さん



私も86才になり、字もうまく書けませんし
毎日ひとりポッチでウサギのミーちゃん
と遊んでいます。このぬりえは思い出と
して毎日少しずつ塗りました。食事も自分
でできないので、宅配クック123さん
にお世話になっています。

檀原店 ひさちゃんさん



普段からこういったキャンペーンに応募
することなどなかったのですが、プレ
ゼントのお味噌が食べてみたかった
らしく、一生懸命ぬりえを完成させて
いました。熱中できて楽しかったよう
です。(娘より)

信州中野店 眞鳥歌子さん



色えんぴつと顔彩で細かい絵で苦勞
しました。左手(右手不自由)で一生懸命
塗らせていただきました。「あはは」は
色々なことが書いてあり勉強になります。
今後もよろしくお願いします。

愛知県安城市 鈴木弘子さん



施設に入っているおばあちゃんが色を
塗りました。細かくて大変だったと言っ
ていました。

栃木県矢板市 おばあちゃんさん



毎日のメニューを考えなくてよかった。
入院していた時も主人にはお弁当が
届くので安心でした。

半田・常滑店 ペロちゃんさん



令和6年4月より宅配をお願いしており
ますが、味も良くいつも完食しております。
今後ともよろしくお願いいたします。

鹿児島県鹿児島市 上丸香代さん



毎日、日替わり弁当ありがとうございます。
夕方楽しみに待っています。

志摩店 言太郎さん



細かくて1週間ほどかかってしま
いました。でも楽しかったです。

愛知県豊田市 すみちゃんさん



いつも楽しい勉強になります。ありが
うございます。

群馬県高崎市 たけちゃんさん



あははのぬりえが好きで、毎回ぬりえを
送っています。宅配クック123のお弁当
が好きで365日食べています。今後も良
いぬりえが出来ると良いと思います。

静岡県浜松市 岡本宏さん



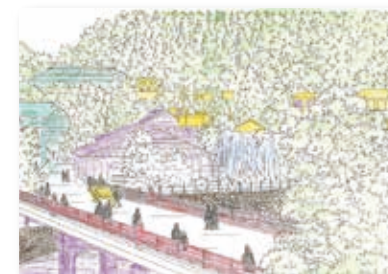
なかなか難しいぬりえでした。冊子は
毎号楽しく読ませていただいています。
これからも楽しい記事など、よろしく
お願いします。

山口県周南市 プリモプエルさん



昨年6月よりぬりえの魅力を知って約
1年になりました。そんな折目、宅配
クック123ぬりえで岐阜の高山が出て
嬉しくなり、すぐに取り組みました。春を
イメージして塗りました。

多治見・可児店 中垣政和さん



初めて応募させていただきます。旅行
気分も味わえて手先を使うのでとても
楽しかったです。

山口県周南市 えっちゃんさん



初めてです。いつもおいしくいただ
いております。(たまにはちらし寿司を願
いします)

大阪府大阪市 東秀子さん



色えんぴつを使用する機会が無く思
うように色がでませんでした。特に樹木
の緑が難しかったです。

岩見沢店 内海美佐子さん



初めてぬりえを体験しました。木々を
塗るのは難しい、楽しいひとときでした。

神奈川県横浜市 檀啓子さん



古希をむかえ、記念とともにポケ封じを
かねてやってみました。

中野店 脇坂安俊さん



面白かったです。難しかったです。いつも
おいしくいただいています。

山口県周南市 あははさん



京都府長岡京市 ヒロ一さん



埼玉県さいたま市 金井康彦さん



福井中央店 山本靖子さん



いつも「あはは」楽しみにして読んでます。

南部店 くろちゃんさん



細かい部分が難しかったけれど、楽しんで塗ることができました。

愛知県豊田市 うっちゃんさん



少し諦めていたのですが、何かに少しでも挑戦できればと思って応募しました。

愛媛県宇和島市 兵頭伊都美さん



初めてぬりえにチャレンジしました。思いのほか難しく、でも楽しみました。はまりそうです。

神奈川県鎌倉市 モコちゃんさん



この地は訪れたことがあります。本当に良い町です、思い出深い町です。夫が生きていた頃を思い出されます。

半田・常滑店 岩田峰子さん



なにか懐かしいような風景で頑張って描きました。とてもさわやかな気分になりました。

埼玉県蕨市 松本秀子さん



初めて色塗りして難しかった。

山口県下関市 島本由子さん



大変でした。手が疲れました。

埼玉県川越市 中村敏子さん



秋色に塗りました。

京都府宇治市 鳥居建樹さん



ひさしぶりにぬりえに挑戦してみました。集中できることは良いことですね。

東京都板橋区 メリーさん



目が悪く大変でしたので、4才の孫が手伝ってくれて良かったです。

ハッピー・ドラッグ勝田店 なかむーさん



楽しかった。

港・中川店 とーさん



宅配料理(弁当)をおいしくいただいています。その他、頭の体操など、ぬりえも楽しませていただき嬉しいです。ありがとうございます。

秦野店 邊ちゃんさん



いつも「あはは」を楽しみに拝読しております。初めてのぬりえで大人感を出すのに工夫して取り組みました。緑色が何色かになっていて難しかったです。

愛知県豊橋市 横田洋さん



とても難しかったです。木々の様子をリアルに見せられるように色使いに気を配りながら仕上げました。

千葉県松戸市 たつきーさん



初めてのぬりえ。難しかったけど楽しかったです。

静岡県静岡市 ミミさん



赤や緑の色合いが難しかったが、楽しくぬりえができました。

滋賀県草津市 ブラックジャックさん



今年米寿、こういったことが何よりの楽しみ。

熊本県熊本市 山崎美典さん



宮崎店 佐藤都史子さん



愛知県名古屋市 近藤鈴子さん



東大和・村山店 高橋キヨ子さん



佐賀県鳥栖市 陣内トキ子さん



彦根店 坂東きぬさん



兵庫県西宮市 あゆみちゃんさん



いつも楽しく描いています。
群馬県桐生市 ひいちゃんさん



初めてやりました。楽しかったです。
愛知県豊橋市 がんばれさちよさん



ぬりえを描いていると楽しいですね。
所沢店 伊藤勇次さん



塩分・たんぱく制限食が自分では制限も難しいので助かります。
御殿場店 富士登さん



デイサービスで約1ヶ月くらいかけて仕上げました。
鴻巣・熊谷店 ラブスマ★奈良原さん



野菜や豆類が摂れるのでありがたいです。
御殿場店 ファッションリーダーさん



高山市に今まで行った事がありません。中橋は赤色で秋の草木のサンプルを見て重ね塗りをしながら楽しむことができました。ありがとうございました。
徳島店 井原敬子さん



毎日、お弁当がくるのが楽しみです。腰痛のため、台所に立てないので困っている時、ケアマネさんをお願いしてお弁当を注文していただき助かりました。
横須賀店 いけちゃんさん



かなり集中的に仕上げましたが、段々と水墨画を思い出しぼかしを取り入れるようにいたしました。お山はまだまだ続くよ...
川口店 日下部宮子さん



宅配クック123さんには数年前よりお世話になっています。今は自宅で夕食を頂いています。ちぎり絵は毎号楽しんでます。ぬりえは初めてで大変難しかったです。軽度のマヒが残っていますが一生懸命時間をかけて塗りました。見本通りにいかなかったけれど自分なりに満足しています。おいしい食事をこれからもよろしくお願いします。
神奈川県中郡 杉崎邦子さん



楽しくぬりえをやらせてもらいました。子どもが使った24色の色えんぴつでやりました。時間を忘れたほどです。見本があったからできたと思います。ありがとうございました。
静岡県浜松市 寺田喜代子さん



何回もあきらめかけたけど頑張りました。どこまで塗ったら完成か分からなくなりました。
広島中央店(まつむらデイサービスぽぴー) 平山光子さん



いつもおいしく食事しています。柔らかいものしか食べられないので頑張って噛んでいます。
静岡県浜松市 誠ちゃんさん



ぬりえでよみがえった朴葉みそのおいしさ。両家(3家族8人)が車1台で旅した高山。懐かしい、最高の思い出。
茨城県土浦市 ベルツリーおてるさん



木の面積が広くて塗るのが大変でしたので、緑色の種類を増やしたり濃淡をつけて混ぜることでメリハリがでるように工夫した絵にしてみました。
愛知県豊橋市 ナベちゃんさん



うまいこと塗れました。でももっと色を入れたほうがいいのか...橋の欄干は良いかんじにできましたと思います。
広島中央店(まつむらデイサービスぽぴー) 笠岡あさ子さん



とても細かくて、指で追いながら塗りました。
広島中央店(まつむらデイサービスぽぴー) 伊藤里子さん



いつもおいしいお弁当をありがとうございます。たまには麺類も食べたいです。
御殿場店 七転八起さん



いつもお弁当の配達ありがとうございます。ぬりえは難しかったです。
富士店 影山きみ子さん



おじいちゃんにいつもおいしい食事をありがとうございます。
静岡県富士市 ネモフィラさん



小学生の頃の図工の時間を思い出させてくれました。ありがとうございました。
東京都足立区 鈴木春男さん



広島中央店(まつむらデイサービスぽぴー) 平田ヤスコさん



広島中央店(まつむらデイサービスぽぴー) 呉山百合子さん



広島中央店(まつむらデイサービスぽぴー) 井手三代子さん

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

日本の国技

1	5	7		12		16
	6		10	A		
2			11			
		8		C		
3					15	
		9		13		
4				14		
		E				

答え

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

ヨコのカギ

- 昭和39年の東京五輪で活躍した女子バレーボールチームは、東洋の——と呼ばれました
- 昭和52年に通算本塁打数で世界一に。「ヨコの3」選手と共にON砲と呼ばれました
- ミスタージャイアンツ。背番号3は永久欠番です
- とてもいそがしい。——をきわめる
- 北のはずれ
- 『ゲゲゲの鬼太郎』は——しげるの代表作
- 父が——を残さなかったので形見分けでもめっちゃいました
- 昭和の大横綱。巨人——卵焼きという流行語も生まれました
- ジャンボ——は昭和を代表するプロゴルファーの1人
- 昭和45年頃からボウリングがブームに。中山——などのスターが生まれました
- 忘れないようにとります

先月号の答え

サイダー

1	ト	イ		11	カ	ラ	シ	
2	ウ	ナ	ド	9	ソ	ン	ヨ	19
3	モ	ホ	ウ		13	ソ	ー	ル
4	コ	ダ	イ	10	セ	ソ	ウ	ク
5	シ	リ		7	12	ナ	ン	バ
	8	アイ	ス		14	メ	ツ	セ
							18	サ
								キ

- 坂東玉三郎や中村七之助。おやまとも言います
- 117はこの番号。ぴっぴっぴっぴん！
- を言えばもう少し小さい方がいいかな
- まだおさめていません。——金
- 場所や人が作り出す雰囲気。静かな——の女性
- 出せる音の範囲
- いろいろな呼び名がある魚。金沢には様々な——料理があります
- が目。——がつぶれた
- 里芋の一種。見た目からタケノコイモとも呼ばれます

タテのカギ



楽しくぬりえができました。いつもは花のぬりえやパズルをして楽しく生活しています。元気になる高山などに行きたい。

鹿児島県鹿児島市 上加世田節子さん



初めてぬりえに応募しました。本人は乗り気ではなかったのですが、いざ、塗り始めると意外と一生懸命に塗ったようで1週間後には出来上がっていました(娘代筆)

愛知県清須市 じいじさん



難しくたいへんでした。広島中央店(まつむらサービスぼびー) 中村みどりさん



高山の中橋は桜の名所、一度訪れたいと思います。

広島中央店(まつむらサービスぼびー) 空尾朱美さん



塗れそうにもないと思いましたが、何とか塗りおえました。楽しかったです。

群馬県前橋市 大原登志恵さん



細かいところも丁寧にできて自分でもよく出来たと思います。

大阪府高槻市 池戸富子さん



宅配1年目です。初めてぬりえに挑戦しました。12色のペンなので色合いに苦労しました。でも楽しいです。

東京都立川市 ハイビスカスさん



千葉で孫が管理栄養士として病院で働いています。同じ「あはは」を見ているのかと思うと嬉しいです。

川口店 御園トシさん



いつもおいしいお弁当をありがとうございます。ぬりえをしていたら高山に行きたくまりました。

北総店 ピーナッツさん



大阪府豊中市 中西三鈴さん



半田・常滑店 私はおばさん86才です



広島中央店(まつむらサービスぼびー) 中村瑞江さん