

令和1年5月号

No.193

フレアだより

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。



やっと暖かい陽気になってきましたね。
桜を見に行くのが待ち遠しいです！
皆さんもお出かけの際はケガや事故には
気を付けて下さいね。



◆栄養士のちょっとした雑学◆

5月から新元号令和になりましたね。世間では10連休と話題
になっています。

外が暖かくなり、海の温度も上昇して魚の旬も変わってきてい
ます。5月から旬を迎える魚にアジがあります。5月～7月ま
でが一番脂乗りが良いと言われており、血液中のコレステロー
ル値や中性脂肪値を下げ、血栓予防効果や血圧低下作用のある
EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）
を豊富に含んでいます。

◆今月のおすすめ献立◆

9日昼食に上記でお話した旬の魚
アジのパン粉焼きが出ます！
お楽しみにしてください◎



☆配送課からのお知らせ☆



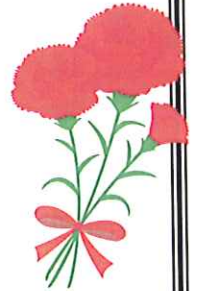
お届けしたお弁当につきましては、冷蔵庫に入れ保管してい
たきますようお願い申し上げます。（特に翌日の朝食・昼食）
ご不在で保冷バッグ・発泡にて置いていく場合については、
保冷剤を入れさせていただいておりますが、お帰りになられ
た際はすぐに冷蔵庫に入れて保管してください。

【GWのお知らせ】

誠に勝手ながら5月3・4・5・6日は電話受付業務をお
休みさせていただきます

お休み連絡・変更連絡などはお早めにご連絡
頂きますようお願い致します。

上記期間や土・日・祝日の緊急の場合は
080-6095-6947 に連絡頂き
ますようお願い致します。



◆お問い合わせはこちらまで◆

株式会社 フレアスマイル

フリーダイヤル 0120-39-8981

(10:00~17:00)

代表番号 0166-62-8981

FAX 0166-62-2585

【土・日・祝休み】

お弁当の配達は通常通り行っております。



Facebook
もチェック



毎日更新中!!