

令和元年9月号

No.197

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。



朝晩が涼しくなり過ごしやすくなってきましたね。

これからの秋の味覚が楽しみです！

季節の変わり目は風邪をひきやすいので、お出掛けの際など羽織れる物を持ち急な天候の変化に体調を崩さないよう気を付けましょう。



◆栄養士のちょっとした雑学◆

猛暑が続いて熱帯夜があったと思ったら一気に涼しくなり秋に近づいてきました。

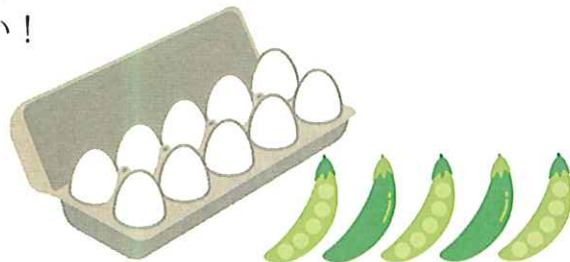
今までは体の暑さを取る為の夏野菜が多く出回りましたが、これからは甘味の強い秋野菜が出回ります。その中の芋類は熱を通す事ででんぷん質が糊状になります。これにより芋に含まれるビタミン類を熱から守ってくれます。また、水にも流れ出ないので栄養はそのまま摂取することができます！甘くておいしくなるこれからの野菜をお楽しみにしててください！

◆今月のおすすめ献立◆

9月11日コントロール御膳夕食

新メニュー！絹さやの卵とじ

色合いも綺麗な卵とじを楽しみにしててください！



☆配送課からのお知らせ☆

まだ気温の高い日がありますので、ご不在時などお帰りになりましたら早めに発泡からお弁当を出し冷蔵庫に入れ替えて頂きますようお願い致します。また、ご不在にされる場合空容器を玄関先に出して頂き容器回収にご協力をお願い致します。



☆調理課より☆

9月は食欲の秋！！さつまいもがおいしい季節ですね。焼きいもは、ごはんの18倍のカリウムが含まれていて、血圧低下に効果的です。おいしいさつまいもは、色鮮やかでなるべく傷のないものだそうです。サイズの小さいもののほうが食物繊維は豊富に含まれているので、多くとりたい方は



小ぶりのものを選ぶといいですね！

◆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】

お弁当の配達通常通り行っております。

緊急時:080-6095-6947 (9:30~16:00)



Facebook
もチェック



毎日更新中!!