

フレアだより

令和元年11月号

No.199

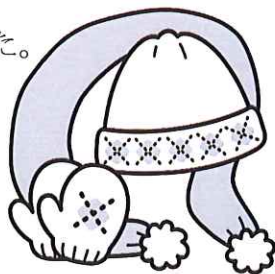
からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。



日に日に寒くなり私個人としては苦手な季節がやってきました。インフルエンザの予防接種は受けられましたか？体調を崩すと免疫力も落ちてしまいます。美味しい物を食べて適度な運動をし、これから来る寒さに備えましょう！！

◆栄養士のちょっとした雑学◆

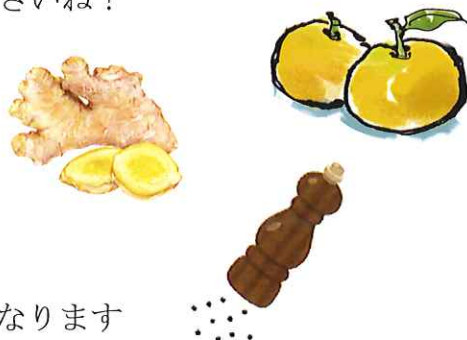
朝晩が冷えて早朝に霜がついている時期になりました。ここから一気に冬へ近づいていきますね。夜寝る時には温かい格好をして寝るようにしてくださいね！冬には体を温める食材をしっかり食べてほしいと思います。中でも生姜は体をぽかぽかにしてくれます。フレアサービスの料理にもよく使用しているのでしっかりと食べて下さいね！



◆今月のおすすめ献立◆

8日夕食 オイ照りチキン

21日朝食 生揚げのゆず胡椒煮



※健康コントロール食のみの対応となります



☆配送課からのお知らせ☆



重ねてのお願いとなりますが、お召し上がりになられた後の弁当容器につきましては、都度ご返却をさせていただきますようお願い申し上げます。※ご不在にされる場合などは容器を出しておいていただきますようお願い申し上げます

☆調理課より☆

あと2か月で今年も終わりですね。11月になり、朝晩の冷え込みが激しくなってきました。そんな季節には、お鍋やシチューなどの温かい食べ物が恋しくなりますね。11月の旬の食べ物といえば、キノコ類や大根、白菜、鮭にカニなどおいしい食べ物がたくさんあります。家族みんなで温かい料理を食べ、この冬を乗り越えましょう。



◆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。

緊急時:080-6095-6947 (9:30~16:00)



Facebook
もチェック



毎日更新中!!