

フレアだより

令和2年4月号
No.204

からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に。



天気のいい日が増え少しずつ春らしい陽気になってきましたね。3月に続いて4月も忙しい時期だと思います。朝晩はまだ寒さが残っているので暖かくし体調管理に気を付けていきましょう。
新年度も頑張っていきましょう！

◆栄養士のちょっとした雑学◆

4月になり雪解けも進む時期になりましたね。4月の旬といえば、わらびやたららの芽、ふきなどが旬を迎えます。芽吹きの際に収穫した山菜には冬の間にとまった体内の毒素を外に排出する効果があります。フレアサービスのお弁当の中にもはいつているのでぜひ食べてください！



◆今月のおすすめ献立◆

★イベント食★

4/29 昼食 たららの芽天麩羅

★新メニュー★

4/19 夕食 鶏肉マーマレード焼き

4/30 朝食 ブロッコリーの塩麴炒め

※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☆



連日報道されております新型コロナウイルスへの対策として、現在配送員は配達中、常時マスクを着用しております。声が聞取りづらい等、ご不便をお掛けすることがありますが、感染防止のため、ご理解・ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。



☆調理課より☆

4月が始まりました！4月はいろいろと忙しい季節です。皆さんのご家族、知人では始業式、入社、転勤、それに合わせて引っ越し人も。忙しすぎて体調を崩してしまうこともあります。そんな時は免疫力を高める食事を食べましょう！
免疫を高める食材といえばにんにく・南瓜・玉ねぎ・バナナなどがあります。そういった食材を使い温かいスープや煮物を作り自分・家族と一緒に元気いっぱいにご過ごししょう

◆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!!

