

フレアだより

令和2年11月号
No.211

からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に。

木々がすっかり色付いて紅葉がきれいですね。雨の日が多かったりで少し憂鬱ですが、食欲の秋なので色々な秋の味覚を楽しみたいです。お散歩しながら紅葉狩りも気分転換と運動になっていいかもしれません。



◆栄養士のちょっとした雑学◆

いよいよ秋も深まり、すぐそこまで冬が来ていますね。これからの時期は、大根、ごぼう、人参、などの根菜類がおいしくなってきます。今月は大根の栄養価と効果についてご紹介します。大根にはアミラーゼという消化酵素が含まれ、消化を助けてくれます。すりおろして生で食べるのはもちろん、煮込み料理や炒め物など様々な料理に使えます。根の部分は淡色野菜ですが、葉の部分は緑黄色野菜なのでビタミンCも豊富でお勧めです。

◆今月のおすすめ献立◆

●11月のおすすめメニュー●

18日朝食 ジャが芋の味噌炒め

23日昼食 栗ごはん&さんまの塩焼き

※健康コントロール御膳のみの対応となります。



☆配送課からのお知らせ☆

お召し上がりになられた後の空容器は次回の配達の際に、ご返却していただきますようお願い申し上げます。ご不在にされる際は、玄関先等に容器を出していただき、配送員が回収できるようにご協力をお願い申し上げます。また、空容器の中にメモを残して頂いているお客様もいらっしゃると思いますが、見落とし等ありますのでメモを残す場合は容器の蓋に張りつける等見える位置をお願い致します。



☆調理課より☆

肌寒い…どころか暖房をつけたくなるような日が続きますね。冬の始まりである立冬、11月7日は鍋の日としても制定されているそうです。自然と野菜もたくさん摂るし、体も温まるし、家族や友人と鍋を囲んでまったり…。最近では1人用の鍋なんかも売られていて気軽に楽しめるようにもなりました。これからますます寒くなるので、お鍋や温かいものを食べて心も体も温まりましょう！



◆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)



毎日更新中!!