

# フレアだより

令和3年11月号  
No.223

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。



すっかり寒くなり朝はストーブを付けるのが日課になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいのでお気を付けて下さいね。

また、年末に近づきおせちの時期になります。来月号でお知らせいたしますので楽しみに！！



## ◆栄養士のちょっとした雑学◆

朝晩と冷え込む季節になりました。

一歩ずつ冬へと近づいていますね。これからの季節は気温に合わせて温かい格好と体を温める食事を積極的に食べましょう！代謝や血行を良くする食材は生姜や香辛料・玉ねぎなどがあげられます。フレアサービスで提供しているお食事の中にも使用されている食材ですので3食バランスよく食べて体調管理をしていきましょう！



## ◆今月のおすすめ献立◆

11/2 (夕食) 新メニュー：あじの山賊焼

11/23 (昼食) ★勤労感謝の日★新メニュー：さばのネギ味噌焼

11/25 (朝食) たらの煮付け

## ☆配送課からのお知らせ☆



日の入の時間も早くなり、だんだんと冬が近づいてまいりました。緊急事態宣言も解除されましたが、まだまだコロナに関しても油断は禁物です。利用者の皆様方も日頃の体調管理にお気を付け下さい。土・日・祝日はフリーダイヤルが留守番電話対応となりますので、お急ぎのご連絡がある場合については下記の緊急時電話番号（配送員に繋がります）にお掛けいただきますようお願い申し上げます。

## ☆調理課より☆

今年もあと2か月で終わりですね。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、お鍋やお味噌汁などの温かい食べ物を食べて、心も体も温まりたいですね。11月の旬の食べ物といえば、キノコ類や白菜、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アレンジ料理を食べて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)



毎日更新中!!

