

フレアだより

からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に。

令和4年5月号
No.229

5月

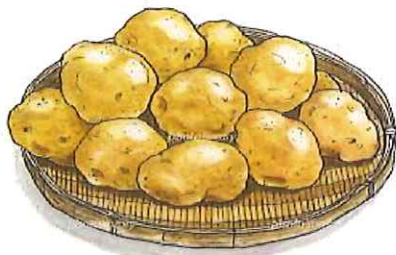
新年度が始まり、もう一か月が過ぎますね。暖かい日も増え外出の機会が多くなるかと思いますが、気温差等で体調を崩されない様気を付けてくださいね。

遅くなりましたが、来月号で新入社員のご紹介をさせていただきますのでよろしくお願い致します。



◆栄養士のちょっとした雑学◆

5月に入りようやく暖かい季節になってきましたね。これからの季節は外に出かける機会も多くなるかと思えます。紫外線は夏場に多いイメージですが、実は5月あたりから徐々に多くなっています。外出など紫外線を多く浴びた時にはビタミンCをとることをお勧めします。身近な食材でビタミンが多く含まれている食材はこれからの季節に旬を迎え「じゃがいも」です。含まれるビタミンCもほうれん草やみかんと並ぶくらい多いのが特徴です。フレアサービスの料理の中にも使用されている食材ですので、ぜひ探してみてくださいね！



◆今月のおすすめ献立◆

- 5/8 朝食 肉じゃが
- 5/23 夕食 じゃが芋ツナマヨカレー焼
- 5/25 昼食 じゃが芋煮



☆配送課からのお知らせ☆

暖かい日が多くなってまいりましたが、お届けしたお弁当につきましては、お召し上がりになるまでは冷蔵庫にて保管をお願い致します。

ご不在の際には、保冷バッグ・発泡に入れて置き配させていただいておりますが、お戻りになられましたら冷蔵庫に移して頂くようお願い申し上げます。



☆調理課より☆

雪が溶け、暖かい春の5月がやってきました。皆さんはどのようにお過ごしですか？5月は桜の季節です。旭川の満開予想日は5月1日からです。お花見をする際にお団子やお弁当があるとさらに楽しめそうですね。5月といっても、まだ寒い日があるのでお花見をする際は暖かい服装で外出してください。桜を見ながら暖かいご飯を食べて心も体もポカポカになりましょう！

◆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!!