

フレアだより

令和4年10月号
No.234

からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に。

近くにススキが生い茂り短い夏が終わったんだと実感します…。山もところどころ少しずつ色付き始めていますね。

食欲・スポーツ・読書…色々な秋を満喫して楽しんでくださいね。

10月



◆栄養士のちょっとした雑学◆

秋です！収穫の秋！食欲の秋！

鯖などの青魚がおいしい時期を迎えます！

青魚には、DHA・EPAが豊富です。情報の伝達性を良くさせるとともに、細胞を活性化させてくれます。また、生活習慣病の予防にも効果的で血液をサラサラにし、

コレステロール値を下げてくれる働きがあります！脂がのり益々おいしくなった青魚を沢山食べて頂きたいです。

◆今月のおすすめ献立◆

- 10月5日 昼食 鯖の竜田焼
- 10月18日 夕食 鯖のカレー煮風
- 10月22日 昼食 鯖の香草焼き
- 10月29日 昼食 鯖のみりん漬け



☆配送課からのお知らせ☆

やっと秋の兆しが見えてきました。

コロナも8月に比べて減って来てはいますが未だに多い状況は続いています。

配送員もコロナには気を付けて配達はしていますが受取の際には3密を避けて受取をお願い致します。

季節の変わり目でもありますので体調には気を付けて下さい。

☆調理課より☆

暑い暑いと思っていたらもう秋が近づいてきましたね。

南瓜などが旬を迎える季節なのでフレアサービスで提供している南瓜の煮物なども更に美味しさを増すと思いますので食事を通して季節を感じて頂けたら幸いです。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすいのでよく食べて元気に過ごしていきましょう！



◆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!!