



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6年4月号
NO.252

April 4月

☆栄養士のちょっとした雑学☆

だんだん雪が溶け始め、北海道も春の訪れを感じられる季節になりましたね。ふきやたらなどの山菜は特に美味しく食べられる季節です。ふきに含まれているポリフェノールには抗酸化作用があり、生活習慣病や老化を防ぐ働きがあります。フレアサービスのお弁当にも入っているので、ぜひ食べてみてください。

◆おすすめメニュー◆

- 4月4日 昼食 ささみチーズフライ
- 4月13日 夕食 トマト煮込みハンバーグ
- 4月18日 朝食 白身魚と豆腐のしんじょう
- 4月30日 昼食 蒸し鶏ネギソース



☆配送課からのお知らせ☆

お世話になっております！配送課の横井です。大きい道路の雪が解け始めやっとな春の兆しがみえてきましたね！今年度の冬の季節は楽しめたでしょうか？冬は、雪が降っているので、あまり出歩かない方々が多いとよく聞きます。僕は、旭川の隣町の鷹栖町に住んでいます。外で除雪やウォーキングをしている方々をよく見かけました。冬の時期のウォーキングは寒いですが、動くと体が温まっていい運動になりますよね！除雪もいい運動になりますが、、、笑 運動後は汗かいてしまいそのまま放置してしまうと、風邪を引きやすくなると思います。風邪に気を付けるとともにコロナやインフルエンザなどの感染症にもお気をつけてお過ごしください！

☆営業からのお知らせ☆

こんにちは！いつもお世話になっております、前澤です！！
今年は雪が溶けては、また大雪が降ってと寒い日が多く、昨年より過ごしにくい冬でしたね。そんなこんなでもう4月になり、春の匂いが増えて、春が来るのが待ち遠しいですね！4月はたけのこが旬で野菜の中でもトップクラスにカリウムがあり、食物繊維が多く、便秘や大腸がんの予防効果があります。コレステロール値の改善にも役立ちますので、ぜひ機会があればたけのこ料理を食べて健康に過ごしましょう！！



お客様

朝食にチーズが入っていることが多い。



お客様

同じ料理ばかりにならないよう、献立構成を見直していきます。

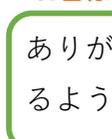


栄養士



お客様

肉と魚のバランス良く、和食や洋食など色々な料理があって良い。



お客様

ありがとうございます。様々なメニューを楽しんでいただけるよう、これからも商品開発をしていきます。



栄養士

いつもフレアサービスのお食事をご利用いただきありがとうございます。2ヶ月に1回、お食事についての聞き取りを実施いたします。ぜひみなさんのご意見をお聞かせください。



◆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 0166-62-258。
 お休みのご連絡等は下記の携帯へお願いします。
 【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)

