



# フレアだより

令和6年5月号  
NO.253

からだ思い・かぞく思いの食事で、毎日を健康に。

## ☆栄養士のちょっとした雑学☆

5月に入り、暖かい日が多くなってきましたね。  
季節の変わり目は免疫力が低下します。免疫力を上げる食品には、チーズ、ヨーグルト、漬物、納豆などの発酵食品があります。発酵食品には善玉菌が豊富に含まれており、食べることで直接摂取することができ、身体の調子を整えてくれます。

## ◆おすすめメニュー◆

5月3日	昼食	憲法記念日	赤飯
5月6日	朝食		豆腐ハンバーグ
5月6日	昼食	新メニュー	しぐれ煮
5月7日	夕食	新メニュー	鶏肉とキャベツのピリ辛味噌炒め
5月8日	夕食	新メニュー	たらきのこバターソテー
5月14日	昼食	母の日	抹茶のロールケーキ



## ☆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。だいぶ暖かくなってきて春が近づいてきましたね！最近東川・当麻・東神楽に配達に回っているのですが田んぼにはたくさんの白鳥が降り立って休まっている光景を見かけます。農家さんはハウスの準備等の作業に取り掛かっている光景も見かけます。農作業の準備頑張ってください！又だいぶ気温が高く20℃近くになる日も増えてきてます。お弁当の取り扱いに十分お気を付けてください！

## ☆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！！  
4月が終わりもう5月ですね！今思うと時間が過ぎるのがすごく早くてもう5月かと少しビックリしています。入学式シーズンがだんだんと落ち着き雪もなくなり次第に日が長くなっていきます、そこで日々健康で元気にお過ごし頂く為！！基本的なこともかもしれませんが生活リズム（早寝早起き、三食ご飯を食べる、適度な運動）を整える事が大事です！  
僕も元気に過ごしたいので生活リズムを整えよと思います。



## ～4月にいただいたお客様からのご意見～



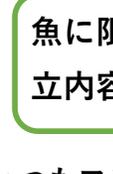
お客様

ご利用者様と一緒に弁当箱を開けることができ、  
「今日美味しそうだね」と言ってもらえる。



お客様

夕食と朝食で魚が連続のことがある。



お客様

魚に限らず、同じ食材を連続で提供とならないよう、献立内容を確認いたします。



栄養士



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)

