



フレアだより

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

令和6年10月号
NO.258

10

October





☆栄養士のちょっとした雑学☆

夏の暑さも落ち着き、食欲の秋がやってきましたね。
今回は秋に旬を迎える鯖についてご紹介します。
鯖にはDHA・EPAが豊富に含まれており、血流を良くし動脈硬化・血栓・高血圧予防の効果が期待できます。
お弁当にも鯖のメニューがありますので、ぜひ食べてみてください。

◆おすすめメニュー◆



10月7日	昼食	蒸し鶏ネギソース	
10月9日	昼食	照焼ハンバーグ	
10月19日	夕食	さばの味噌煮	
10月23日	朝食	新メニュー つみれあんかけ	
10月30日	夕食	トマト煮込みハンバーグ	

☆配達課からのお知らせ☆



お世話になっております、配達課の横井です。とうとう9月に入り2024年の夏が終わってしまいましたね。皆様は2024年の夏はどう過ごされましたでしょうか？僕は沢山良い思い出を作れました。まずは北海道日本ハムファイターズの本拠地エスコンフィールド北海道に初めて行ってきました！凄く綺麗でまた行きたいなと思わせてくれる良い球場でした。因みに日ハムが勝利しましたよ！（ソフトバンク相手に）。あとは僕はアイドルの乃木坂46のファンでして、2年連続で神宮球場のLIVEに行ってきました。推しのアイドルがステージで踊ったり歌ったり笑顔の姿を見ると心が洗われる気持ちになります。また来年行けたらいいな～と思っています。今度配達に伺った際は、ぜひ皆様の夏の思い出を聞かせてください！

☆営業からのお知らせ☆

お世話になっております。秋山です。暑く短い夏も終わり秋ですね！北海道の秋はおいしいものがいっぱいです。夏も、メロンにスイカ、トウモロコシと沢山頂いたのですが、秋は秋で、農作物がたくさん収穫されます。皆さんは何が好きですか？南瓜ですか？きのこですか？シチューやカレーに南瓜やきのこを入れるのもとてもおいしいですよ。また、涼しくなってきたからといって気を抜いてはいけませんよ！！秋も食中毒が多い時期です！夏の暑さ等で免疫力が弱っていることもあるので、しっかり食べ、しっかり寝て、体調を整え予防しましょう！

☆8月にいただいたお客様からのご意見☆



お客様

季節を感じられるメニューがあると良い。



お客様

肉じゃがやとんかつが食べたい。

現在のメニューにないものも提供できるよう商品開発いたします。



栄養士



栄養士



◆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.

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)

お

Facebook
もチェック

