



フレアだより

令和7年3月号
NO.263

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。



☆栄養士のちょっとした雑学☆

北海道の冬はまだ続きますが、少しずつ春が近づいていますね。春が旬の食材にはたけのこがあります。たけのこには不溶性食物繊維が豊富に含まれており、便秘や大腸がんの予防に効果的です。また、カリウムが多く、塩分の排出を促すため、高血圧予防にも期待できます。煮物・炒め物・天ぷら・炊き込みご飯など様々な料理に使用できますので、ぜひみなさんも食べてみてください。

には



- | | | | |
|-------|----|------|----------|
| 3月3日 | 昼食 | ひな祭り | ちらし寿司 |
| 3月4日 | 夕食 | | さんが焼き |
| 3月13日 | 朝食 | | つみれあんかけ |
| 3月14日 | 夕食 | | 手作りハンバーグ |



☆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。
とうとう3月になりましたね。2月中旬は雪解けが進み、春が訪れるの早いかなと思っていた矢先ドカ雪降ってしまいまた冬景色に戻ってしまいましたね。3月もドカ雪降る季節でもあるので北海道の春は4月以降じゃないと期待できませんよね（笑）あともう一息冬を楽しみましょう！僕の3月の楽しみは下旬にプロ野球始まりますね！2025年の日本ハムは去年以上に強いと個人的に思います。どんなシーズンになるのかワクワクしています！個人的に応援している選手がいてまして水谷瞬選手を応援しています。皆様の中に日ハムファン、そして水谷選手を応援している方がいたら嬉しいです！



☆営業からのお知らせ☆



お世話になっております。秋山です。
寒さも弱まり、暖かい日が増えて来ましたね。今年は雪が少ない気がします、、、。しかし、北海道はまだまだ桜は遠いですね早く、桜が見たいです！インフルエンザやコロナもまだ、流行ってますね。溶連菌も流行ってますよ！手洗い、うがいは今まで通りしっかりしましょう！しっかり食べて体力付けて、今年も、農作業などもバリバリやりましょう！



◆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 0166-62-258。

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)

