



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7年4月号
NO.264



☆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。
この季節に旬を迎える食材の1つに「ふき」があります。独特の香りや苦味はポリフェノールによるものです。ポリフェノールには抗酸化作用の働きがあり、動脈硬化や生活習慣病などを防ぎ、免疫力を高めてくれます。フレアでも、煮物や炒め物で使用されておりますのでぜひ食べていただきたいです。

◆おすすめメニュー◆

4月8日 夕食 トマト煮込みハンバーグ
4月12日 昼食 わかめご飯
4月22日 朝食 つみれあんかけ



☆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4月になりましたね。
雪もだいぶ溶けてきて北海道も少しずつ春らしくなってきました。東京では桜も咲き始めているらしいです。皆様は今年花見等行かれますでしょうか？旭川から少し離れていますが僕の地元鷹栖町にありますキャンプ場の桜が綺麗なのでは是非とも見ていただきたいです。期間限定で夜ライトアップされ夜桜も楽しむ事ができます。皆様のおすすめの良い場所ありますか？桜もすぐ散ってしまいますので短い期間楽しんでいきましょう！（北海道の桜はおそらく5月頃・・・お花見の話なんてまだ気が早いですね・・・（笑））

☆営業からのお知らせ☆

お世話になっております。秋山です。

いよいよ、新年度が始まりました。ちょっとお休みしていた、丼メニューもまた、復活したいと思います！どんなメニューが皆さんは食べたいですか？私はカレーが好きなのでカツカレー食べたいです(o^ー^o)また、色々考えていますので、楽しみにまっています！外は、暖かくなってきて、車もスピードが出て来ます。交通事故等に会わないよう十分に気を付けてお過ごしください！

☆3月にいただいたお客様からのご意見☆



お客様

お弁当のメニューで魚の焼きものが好き。

ありがとうございます。様々な味付けで提供させていただいております。



栄養士



お客様

見た目・彩りがあまり良くない。

ご意見ありがとうございます。見た目・彩りが偏ってしまわないよう確認いたします。



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。

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】

お弁当の配達通常通り行っております。

緊急時: 080-6095-6947 (9:30~16:00)

