



# 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せん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でしょうか？桜もすぐ散ってしまう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^-^o)また、色々考えていますので、楽しみにまってください！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。



栄養士

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。



お客様

見た目・彩りがあまり良くない。



栄養士

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に確認いたします。



**f** Facebook  
もチェック

◆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います。

緊急時: 080-6095-6947 (9:30~16:00)

