



# 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11月号  
NO.272



## ☆栄養士のちょっとした雑学☆

朝晩と冷え込む季節になりましたね。

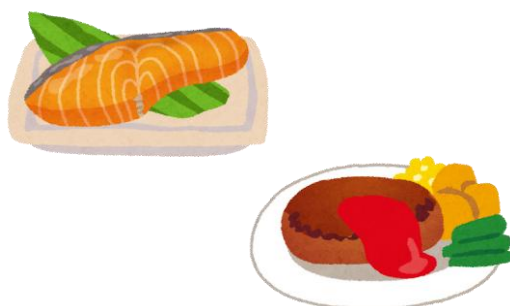
ごぼう、大根、人参などの根菜類がおいしい季節です。ごぼうには食物繊維が含まれており、便秘予防や整腸作用、コレステロールの低下や血糖値上昇を抑制する作用もあるとされています。食物繊維は健康維持のために大切な栄養素なので、積極的に摂取するようにしましょう。

## ◆おすすめメニュー◆

11月11日 朝食 さけの塩焼き

11月20日 夕食 ロコモコ風ハンバーグ

11月23日 昼食 鮭の混ぜご飯



## ☆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。

11月になりますね、日中外では雪虫が飛び始めました。今年はお尻に白いのがついていない雪虫が多く飛んでいます。河川敷の周りに集まっていたり自転車で走っていると顔や服に付いてしまうほど大量発生しています。外で歩く時や自転車でどこか行くときは充分にお気を付けください！

僕の一つの趣味である野球シーズンが大詰めになってきました。（記入時期はソフトバンクとcsのファイナルシリーズを戦っている最中です）メジャーリーグも大詰めで勝てばワールドシリーズ進出が決まる試合で大谷選手が先発で6回途中無失点＆打っては3本のホームラン！カッコよかったですね！日本とアメリカの野球シーズンが全て終わってしまうと来シーズンまで結構長いですね・日本シリーズで阪神と日ハムが戦っているのを期待しています！

## ☆営業からのお知らせ☆

お世話になっております。秋山です(o^—^o)こ今月の親子丼は皆さんご注文頂きましたでしょうか？何か、食べたいどんぶりメニューなどありましたら、ご連絡ください。出来るだけ、ご要望にお答えしたいと思っております。さてさて、山や峠ではとうとう雪が降ってしまいましたね。冬がやってきます。暖かく過ごして頂き、もりもり食べて風邪など病気にならないようにお気を付けください。また、今年もフレアサービス特製おせちの準備もしております。チラシできたらお配りしますね。宜しくお願い致します。

## ☆9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  
ぎょうざ、からあげが好き。

ありがとうございます。  
からあげについては11月も提供予定となっておりますので、  
ぜひお召し上がりください。



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 0166-62-2585

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)

