



# 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8年03月号  
NO.276



## ☆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。

### ◆おすすめメニュー◆

- 3月2日 朝食 和風スクランブル
- 3月3日 昼食 ちらしずし
- 3月15日 夕食 鶏肉ピリ辛味噌焼

## ひな祭り



## ☆配送課からのお知らせ☆

いつもお世話になっております。配送課の横井です。  
最近 暖かくなってきて雪解けが進んできましたね！春がやってきそうです！  
僕の2月、配達の出張で札幌に行く事がありました。色々声をかけて頂き凄く嬉しかったです。また札幌に行くことがあると思いますのでその時はまた声をかけていただくと嬉しいです！  
3月野球の国際大会 WBC が開幕します。待ちに待った楽しみがやってきてソワソワします（笑）でも地上波で中継ないのが残念ですね。試合結果をニュース等で観るしか方法がありません。優勝まで行って欲しいですね！願うは決勝で日本とアメリカの試合が観たいです！

## ☆営業からのお知らせ☆

お世話になっております。秋山です。とうとう、北海道の長い冬も終わりが見えてきて、春が訪れようとしています。暖かくなり道路の雪も解け歩きやすくなって来ました。お散歩が気持ちいい季節ですね。さて、三月ですがひな祭り、五月は子供の日。今年もイベントが盛りだくさん。フレアでも、皆様に喜んで頂けるように色々検討中で御座います。楽しみにしててくださいね。お弁当についてご意見など御座いましたら配達員やお電話頂ければと思います。宜しくお願いします。

## ☆2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ハンバーグ・ぎょうざが好き。



お客様

生姜焼きが食べたい。

ご意見ありがとうございます。皆様の食べたいメニューを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 0166-62-2585

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】

お弁当の配達は通常通り行っております。

緊急時: 080-6095-6947 (9:30~16:00)



Facebook  
もチェック

