



ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞 月刊

2019年8月号

本部

宅配クック123で行っている「心の栄養」の取組みは「お食事は体の栄養になるだけでなく、心の栄養にもなるものでなければならない」という、創業者である高橋洋の想いが原点となっています。お客様はわたしたちがお届けするお食事をとても楽しみに待っていてくださいます。だからこそ、栄養を考えるだけではなく、毎日のお食事が楽しい時間であってほしい。その想いが形になったのが、毎月の「行事食」です。割烹料亭で出されているような、贅沢な食材を使ったこだわりのお弁当をお届けしています。

今月の行事食 8月27日(火)昼食 「平田牧場金華豚の豚しゃぶ弁当」



真夏の暑さで食欲が落ちる季節にサッパリと食べやすいお弁当をご堪能ください

山形県庄内地区の平田牧場で、飼料に米を混ぜるなどの工夫をして肥育し、しっとり上品な脂の

甘み(旨味)が特徴の「平田牧場金華豚」のロース肉を使用しています。更に美味しくサッパリと食べていただくために、おろしあんと一緒にお召し上がりください。

今月の食材 「なす」

カリウムが豊富で夏バテ予防にも



なすの旬は7~9月。ハウス栽培で一年中手に入るが、本来は代表的な夏野菜。日本各地で数多くの

種類が栽培されている。九州など温暖な地方では晩成の「長なす」。東北など寒冷地では早生の「丸なす」や「小なす」など。「嫁に食わずな」といわれる「秋茄子」の「秋」は旧暦で、現代の9月頃を指す。へたの切れ目が茶色くないものが新鮮です。

8月 その1

夏バテ予防対策にはたんぱく質とビタミン・ミネラルを

基本は3食を規則正しくとり良質のたんぱく質をしっかりとする事。 **しっかりとみましょう！**

特に汗をかくと、水分と一緒に体内のミネラル分も失われます。ミネラルはしっかりと補給してください。夏の精力をつける食といえば7月もご案内した「うなぎが」一般的ですが、ちょっと変わったところで「甘酒」があることをご存じですか？ 現在では甘酒というと正月や冬の寒い時期に飲む飲み物と思われがちですが、実は季語は「夏」。甘酒にはブドウ糖が20%以上含まれ、人間が生きていくために不可欠なビタミン類が豊富に含まれています。夏バテ防止に美味しい甘酒をいただくのも良い景気払いとなるのではないのでしょうか。



8月 その2

LINE@登録者数2,600名突破

昨年8月より開始した当社のLINE@ですが、おかげ様で登録者数が2,600名を超えました。右のように毎日の献立(普通食)や介護従事者向けの情報誌がカンタンに閲覧出来ます。LINEを使われている方はぜひご登録頂き、ご活用ください。ご不明な点は下記までお問い合わせくださいませ。



介護に関わる全ての方に役立つ情報誌



LINE@
はじめました。