



ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞 月刊

2019年11月号

本部

低栄養予防・フレイル予防には「運動」・「栄養」・「社会参加」が最も重要とされております。宅配クック123では、地域サロンなどで重要とされている活動に少しでも関わらせて頂こうと思ひ日々取り組んでおります。その中でも特に強化をしていますのが、栄養面の強化、具体的に申しますと「たんぱく質の増量」でございます。低栄養・フレイル予防には、運動と食事改善(栄養改善)が最も有効とされ、筋肉や骨など、体の組織の元となる「たんぱく質」不足がフレイルに大きく影響していると考えられています。当店のお弁当は現状におきましても、配食ガイドライン(※)に準拠した栄養価でメニュー構成をしております。しかし今後の時代背景なども考慮し、さらにたんぱく質量を増加していきます。「食べられる量」で且つバランスが整ったお食事として1食あたり必要なたんぱく質量をどの日にお召上がり頂いても20g以上を摂取して頂ける様リニューアルしていく予定です。

※配食ガイドライン・・・2017年3月厚労省より策定された配食サービス事業者向けのガイドライン

今月の行事食

「愛媛県宇和島産真鯛の銀あんかけ」

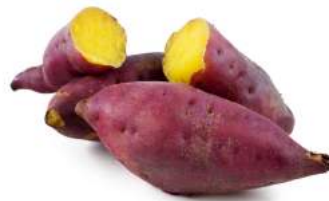
11月22日(金)昼食



- ・愛媛県宇和島産の真鯛★銀あん★
- ・筑前煮
- ・湯葉入りチンゲン菜
- ・豆乳入りしっとり卵の花
- ・竹輪とじゃこの煮物
- ・切り昆布煮

真鯛の養殖で日本一の生産量を誇る愛媛県沖の宇和海で養殖された「真鯛」を使用しています。銀あんは、みりん、醤油をベースに出汁をほんのりと効かせています。丹念に作り上げた一品をお召し上がりください。

今月の食材 「さつまいも」



老若男女から親しまれる素材
非常に栄養価が高く、食物繊維とビタミンCを豊富に含んでいます。

皮ごと調理することで皮のまわりに含まれるポリフェノールを摂取することができます。また、さつまいもを切ると出てくるヤラピンという白い液には腸の働きを良くする成分が含まれているそうです。

11月 その1

宅配クック123の「壁掛けカレンダー」&「卓上カレンダー」



宅配クック123では今年もお客様に「壁掛けカレンダー」と「卓上カレンダー」の何れかをプレゼントいたします。(一部店舗を除きます)。壁掛けカレンダーは今回も昨年同様、お弁当シール付きとなっております、色違いのお弁当シールが各365枚ずつ付いてきます。(昼食と夕食各1年分)お弁当を食べた時にはこのシールをカレンダーに貼って楽しんでいただきながら日にちを確認。また、1か月間のお弁当の利用状況も一目でわかります。ご高齢者にとって見やすい仕様となっております。ケアマネ様には「卓上式カレンダー」を差し上げます。(一部店舗を除きます)お楽しみに！！

11月 その2

宅配クック123の「おせち料理」

宅配クック123では今年も「おせち料理」をご用意させていただきました。毎年、宅配クック123のお弁当をご利用のお客様はもとより、そのご家族様などにも大変好評をいただいております。宅配クック123のおせち料理で新年を迎える喜びを感じていただけますと幸いです。おひとり様用から3～4名様用まで様々なおせちをご用意しております。おせちはたくさんご用意しておりますが、売り切れの際にはご容赦の程、よろしくお願ひいたします。



写真は「吉祥」

★おせちのリーフレットはこちらからも閲覧できます。 <http://takuhaicook123.jp/menu/other/>