

宅配クック123では「体の栄養」「心の栄養」をテーマに取り組んでいます。体の栄養は、筋肉のもととなる「たんぱく質」に着目し、栄養バランスに配慮した食事で低栄養を予防します。心の栄養は「食べる喜び・楽しみ」を感じていただけるよう、月に一度「行事食」として特別なお弁当をお届けしています。なお、毎月お客様へお配りしている会報誌「あはは」ではお役立ち情報が書かれていたり、ちぎり絵やぬり絵プレゼント企画も沢山のご応募をいただいております。宅配クック123はこれからもお客様の「体の栄養」「心の栄養」をサポートしていきます。

今月の行事食 6月19日(金)昼食
「金目鯛西京焼き弁当」



- ・金目鯛西京焼き
- ・オクラのお浸し
- ・ブロッコリーのカニカマあんかけ
- ・かぼちゃの田舎煮
- ・わさび菜おひたし
- ・くり豆
- ・切昆布煮
- ・ごはん

6月の行事食は「金目鯛西京焼き弁当」をご用意致しました。金目鯛の切身を西京味噌に一晩漬込むことで、しっかりと味をしみ込ませ、味噌の風味や魚の旨みを感じられるように仕立てました、上品な甘みのある金目鯛をご賞味ください。

今月の食材 「あじ」



春から夏にかけて旬を迎える人気の食材。あじの呼び名の由来は「味」が良いからとも考えられているほど食卓でも人気の魚で、脂の乗りが良く、クセが少ない為、和洋中どんな料理にもピッタリです。あじに含まれる脂は良質でDHAが豊富に含まれており、健康にも役立つ食材です。6月のメニューにもあじがありますので、ぜひご賞味下さい。

6月 その1



「あはは」で「オリジナルちぎり絵」プレゼント

各号のあははで「宅配クック123オリジナルちぎり絵」や「ぬり絵」をプレゼントさせて頂いておりますが、あはは6月号は200名の方に「オリジナルちぎり絵ひまわり」をプレゼントいたします。今回は6月の初夏をイメージしたひまわりのちぎり絵をご用意させて頂きました、ちぎり絵作りを楽しんで頂いた後は、玄関に飾って頂き、お弁当を配達員がお届けした際には一言、二言、お客様からお話をお伺いできればと思います。また、出来た作品は写真に収めて頂きご応募頂けますと幸いです、詳細はあはは6月号P22をご覧ください。

6月 その2

オレオレ詐欺や還付金(給付金)詐欺などにご注意ください。

全国的に、オレオレ詐欺や還付金(給付金)詐欺などの被害が数多く発生しています。怪しい電話やメールがあってもあわてることなく対応し、少しでも「何かおかしい？」と感じたら、すぐ警察に通報しましょう！
 また、**最寄りの消費生活センター**では、消費生活に係る様々な問題の相談窓口として、架空請求や詐欺的な勧誘などの相談もお受けしています。疑問や不安などがありましたらご相談ください。

