



腹は8分目、  
心と体は10分目

# 宅配 COOK 123 新聞 月刊

2021年1月号  
本部

宅配クック123小豆島店では、この度併設する形にて福み味という総菜店をオープン致しました、オープン日には、大勢の方にご来店頂き、想像以上に盛況でした。この総菜店では、今晚のおかずにコロッケを買うのであれば、福み味に立ち寄ってご購入頂く事で、島内のご高齢者様の普段のお食事に役立てさせて頂きますという事です。もちろん販売しているお惣菜は、何度も試作を繰り返して出来た自慢のお惣菜ですので、ご満足頂けるとおもいます。この様な仕組みを将来的に全国に広めていき、お弁当の更なる満足度向上に繋げてまいります。

## 今月の行事食「123の日特別弁当」 1月23日(土)夕食



銀だら西京焼き  
花形人参  
筑前煮  
小松菜の和え物  
かぼちゃの田舎煮  
うずら豆  
はりはり漬

1月行事食は「123の日銀だら西京焼き弁当」をご用意しました。銀だらは、白身魚の中でも特に脂のりの良さと甘みに特徴があります。魚の旨味を引き立たせるように、相性の良い西京味噌にじっくりと漬け込みました。しっかりと味噌の風味をまとった銀だらを、やわらかくふっくらと焼き上げています、是非ご賞味下さい。

## 今月の食材「ほうれん草」



冬の寒さで甘み  
を増す野菜。

スーパーに白菜が出回ると本格的な「冬」を感じますね。白菜はクセの無い淡白な味わいで、調理方法により食感が

変わるため、鍋料理だけではなく中華料理など幅広く使われています。白菜は水分量が約95%を占めているため低カロリー。さらにビタミンCやカリウム、マグネシウムや亜鉛などミネラル類が含まれており、古くから健康維持に欠かせない食材として重宝されています。1月のメニュー内に白菜を使った献立がございます、是非ご賞味下さい。

### 1月 その1

## 宅配クック123の「123の日」

### 2021年「123の日」ちぎり絵デザイン

宅配クック123では毎年1月23日を「ワン・ツウ・スリーの日」として、日頃よりご愛顧  
いただいているお客様に感謝の意を込め、特別なサービスを行っています。

(一部店舗を除く)

今年は「宅配クック123オリジナルちぎり絵」と題し、プレゼントさせていただきます。2021年度のちぎり絵は、縁起が良い「富士山」「鶴」「梅」「松」を彩った作品となっております。ちぎり絵は会報誌「あはは」にて毎月たくさんのご応募をいただいております。パーツをちぎり貼る作業は指先と頭のトレーニングになり、趣味の一環として生きがいの創出にもつながります。またお客様と普段より深くコミュニケーションをとれる機会にもなり、毎年大変多くの方に喜ばれる好評のプレゼント企画となっておりますので、是非この機会に一度お試し下さい。



### 1月 その2

## 「金箔入梅昆布茶(おみくじ付き)」

2021年は丑(うし)年。宅配クック123では新春を迎えた喜びを、またお客様への日頃の感謝の気持ちを込めて、「金箔入梅昆布茶」をプレゼント致します。(一部店舗を除く)美味しい梅昆布茶におみくじ、招福絵馬と楽しみ盛りだくさんのプレゼントで、毎年多くのお客様に喜ばれています。

