



腹は8分目、
心と体は10分目

宅配 COOK 123 新聞 月刊

2022年1月号
本部

高齢者様の1日の塩分摂取量はどれくらいが良いかご存じでしょうか？塩分を摂りすぎると、高血圧や動脈硬化・脳梗塞・心疾患など色々な病気を引き起こす原因となります。
日本人全体の平均塩分摂取量は1日10gと言われており、多くの方が塩分を摂りすぎが懸念されています。高齢者の方は1日6g未満に抑える事が良いとされ、123のお弁当は普通食1食3g以下で設定されております。塩分を気をつけているご高齢者様に最適ですので、まずは1度お試し下さい。

今月の行事食「123の日特別弁当」 1月23日(日)昼食



金目鯛煮付け
オクラのお浸し
とりごぼろ
出汁巻き玉子
湯葉入りチンゲン菜
かにかまサラダ
白菜漬け

「123の日」(1月23日)の行事食は、「金目鯛煮付け弁当」をご用意いたしました。金目鯛の赤い皮目も鮮やかで、「123の日」にふさわしい華やかなお料理です。脂のりの良い金目鯛を使用することで、しっとりと仕上げています。タレは、醤油、みりん、砂糖、清酒を合わせ、定番の味付けに仕立てましたので、是非ご賞味下さい。

こんな詐欺に注意！神奈川県警察提供

こんなオレオレ詐欺に注意！「会社の書類を間違って送った！」

ATMで還付金は戻りません！

どうすれば詐欺を避ける？

- ① 被害、被害者電話に限定する！
- ② 迷惑電話防止装置や迷惑電話を遮断！

犯人からの電話に出ないことが、被害防止への第一歩！

宅配クック123の「123の日」

1月 その1

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)

2022年「123の日」ちぎり絵デザイン



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。2022年度のちぎり絵は、花札の鶴や桜をイメージし、また今年の干支であります虎の親子のちぎり絵になります。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)」

2022年は寅(とら)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。

