



店長の好物
冷奴と大野海苔♡

みなさんおげんきですか。店長の鏡です。健康寿命の伸長には、栄養摂取が欠かせません。栄養摂取が欠かされたら、バランスを考えずに日々の食事をしていくと、なかなか栄養状態を満足させることができないのが現実です。ちなみに野菜の摂取量は全国で愛知県がワーストNo.1となっています。

とげんき通信

第 87 号
平成 30 年
(2018 年)
10 月 1 日発行

☆ 10 月の行事 ☆

10月31日に行われる「ハロウィン」
ハロウィンとは毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源と考えられているお祭りのことです。日本でも仮装をしたりかぼちゃの飾りを行う人が多いようです。今年もテレビや町中でユニークな仮装をした人々がいるかもしれませんね。



この秋メニューより、宅配クック123の普通のタンパク質量が一食あたり平均十六g以上となります。この平均値は業界No.1です。お値段と量はそのまま、食べられる量で栄養がパワーアップしました！
「食欲の秋」です！
特別食の献立の楽しみで「心の栄養」、そして食べることでの「体の栄養」を満たし、健康寿命の伸長の促進をします！



日	月	火	水	木	金	土
30 仏滅	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅
7 大安	8 赤口 体育の日 寒露	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 行事食 赤口 (夕食)	19 先勝	20 友引 秋の土用入り
21 先負	22 仏滅	23 大安 霜降	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅 文化の日

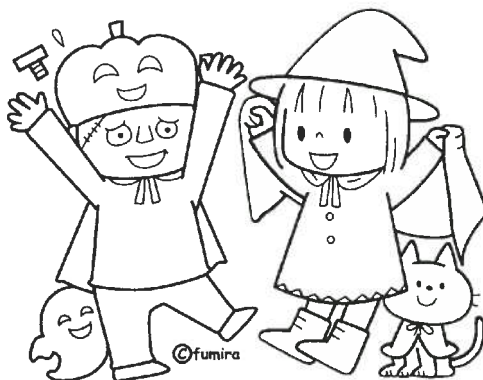
10月カレンダー





©fumira

葉っぱとこども



©fumira

魔女とフランケン

ぬり絵でマンキエイジング!
ぬり絵をする事で、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。レッツトライ!

☆今月の行事食☆

「黒毛和牛ハンバーグ弁当」

10月18日(木)夕

10月の行事食は黒毛和牛の特徴であるやわらかな肉質と脂の美味しさを最大限に楽しんでいただく黒毛和牛ハンバーグをご用意しました。お肉は黒毛和牛のみを使用し、ハンバーグの表面は香ばしく焼き上げました。オニオンソースを絡めながらお召し上がりください。

おしながき

黒毛和牛ハンバーグ・オニオンソース・ペペロンチーノ・花野菜のポトフ・パンプキンサラダ・ほうれん草
コーンバター・カラフルピクルス・切り昆布

追加や曜日変更でのご注文も承ります。店舗までご連絡ください!

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123
豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～10月が旬の食べ物～

10月に入り、旬を迎える食べ物が市場に出回りはじめました。栗やかぼちゃ、芋など様々な秋の味覚があります。中でも、甘くて美味しい「柿」はビタミンCをみかんの2倍も含み、カロテン、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。旬の時期の柿を家で食べるという方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

