



息子と本宮山にて

みなさんお元気ですか！店長のかみです。先日、家族で本宮山へ登山に行ってきました。保育園の娘が翌週、園で登るので、練習がてら登ってきたのですが、軽い気持ちで行ったのが間違いでした。足がどえりやー疲れました。二・三日は足が棒のようになりまともに歩けません。登山も仕事もそのうですが、準備の大切さを改めて知らされました。しかし、山頂からの景色や下山した時の達成感はとてもいい気持ち

おせち料理のご予約承り中です！



＜12/7（金）までご予約承ります＞

おせちのご予約はもうお済みですか？大晦日にご自宅にお届けしますので、わざわざ取りに行くお手間をおかけしません。見た目も華やかなおせちで、どうぞ新年をお迎えください！ご注文は電話または配達員までお願いいたします。

でした。すれ違う年配の方で八〇〇回は登ったという方もいて驚きました。私もまた挑戦してみたいです！

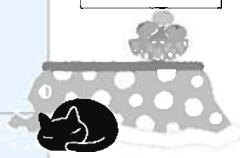
本宮山山頂のお宮さんは今から千三百年前に作られた記録があることにも驚きました。登ることも大変なのにそれ以上のことをするの「挑戦」にしよう！（笑）

どげんき通信

第 89 号
平成 30 年
(2018 年)
12 月 1 日発行

日	月	火	水	木	金	土
25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	1 先負
2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 大安 大雪	8 赤口
9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引 冬至
23 先負 天皇誕生日	24 仏滅 振替休日	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引 行事食 (昼食)	29 先負
30 仏滅	31 大安 行事食 (夕食)	1 赤口 元日	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅

12月カレンダー





ならんで楽しく
アイススケート



餅つきで新年準備

ぬり絵でマンチエイジング!
ぬり絵をすることで、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。シツトライ!

☆今月の行事食☆

「宮崎県産黒毛和牛の牛丼(12/28)&
年越しそば弁当(12/31)」

12月28日

(金)昼食



12月31日

(月)夕食



12月は、なんと!「2回」行事食がお楽しみいただけます☆

28日昼食の「宮崎県産黒毛和牛の牛丼」は、高タンパク低脂肪で赤身肉の旨みが詰まった「もも肉」のみを使用しました。味付けは、黒毛和牛の上質な旨味が引き立つように仕上げました。

31日夕食の「年越しそば弁当」は、日本そば、海老天ぶら、いなり寿司で年の瀬をしっとりと過ごしていただけるようなお弁当にいたしました。

2回の行事食で、素敵な食事の思い出とともに、どうぞ、良いお年をお過ごしくださいませ☆

☆ 12月28日と12月31日の行事食は普通食への変更も承りますので、ご希望のお客様は12月18日(火)までにお店にご連絡下さい! ☆

<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



**年末年始
営業日のお知らせ**

誠に勝手ながら、平成31年1月1日~3日までの間、休業日とさせていただきます。本年も当店をご利用いただき、誠にありがとうございます

<H30~H31年>

12月31日	月	通常営業
1月1日	火	休業日
1月2日	水	休業日
1月3日	木	休業日
1月4日	金	通常営業

※平成31年1月1日~3日の弁当の配達はありませんので、ご注意ください。