



かぜぎみの店長

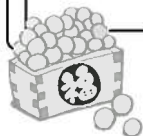
みなさんお元気ですか。店長のかみです。インフルエンザが猛威を振るっていますね。皆さんは大丈夫でしょうか？六五歳以上の方はインフルエンザにかかると重症化しやすいと言われています。予防をしっかりとして下さいね。

インフルエンザの予防といえば、予防接種、マスクの着用、手洗い、うがい、十分な栄養と睡眠等、いろいろ言われていますが、毎年予防しても多くの方がかかりま

どげんき通信

第 9 1 号
平成 3 1 年
(2019 年)
2 月 1 日発行

☆2月の行事☆



節分 (2月3日)

この日は、「鬼は外、福は内」と掛け声をかけながら豆をまくご家庭も多いのではないのでしょうか。年の数だけ豆を食べたり、その年の恵方に向かって恵方巻きを丸かじりしたりと、ご家族みんなで一年の無病息災を願いましょう。



すので、本当に有効なのかどうか疑問ですね。これだけ医学が進歩しても、解明されていないことがまだまだ多いですが、インフルエンザも絶対にかからない特效薬が早く開発されないかなあ。

実は123のお弁当は、この秋から栄養価をアップしています！そこで特効薬が開発されるまでは、123のお弁当と十分な睡眠で予防するようになさってくださいね！



栄養を十分に！

日	月	火	水	木	金	土
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負
3 仏滅 節分	4 大安 立春	5 先勝	6 友引	7 行事食 先負 (昼食)	8 仏滅	9 大安
10 赤口	11 先勝 建国記念の日	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口
17 先勝	18 友引	19 先負 雨水	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝
24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	1 先勝	2 友引

2月カレンダー



ぬり絵でマニキエイジング!

ぬり絵をするこ、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!



恵方巻きを作ろうね



まめまきと鬼

☆今月の行事食☆

2月7日(木) 昼食

「鹿児島県東町漁協のブリ照焼き弁当」

2月の行事食は「鹿児島県東町漁協のブリ照焼き」をご用意いたしました。ブリは、鹿児島県東町漁協が稚魚から成育・出荷まで一貫した品質管理で養殖した「鱒王(ブリオウ)」というブランドブリを使用。

その中でも特に脂の乗った、冬場に水揚げされる「寒ブリ」に限定し、醤油の香ばしさと、みりん・砂糖の甘さや照りが食欲をそそる照焼きに仕上げました。

ぜひお召し上がりください!



おしながき

◆鹿児島県東町漁協のブリ照焼き◆

オクラのお浸し・がんもと野菜の含め煮・かぼちゃの田舎煮・ほうれん草と人参の煮浸し・蒸し鶏胡麻和え・昆布の山椒風味



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



~2月14日はバレンタインデー~

日本では、2月14日に女性が男性にチョコレートやチョコのお菓子をプレゼントする習慣があります。

他国では、逆に男性が女性に花束やカードを贈る国が多いそうです。

2月14日に大切な人に気持ちを込めた贈り物をしてみてはいかがでしょうか。

