

# どげんき通信

第 102 号  
令和 2 年  
(2020 年)  
1 月 1 日発行



ティサービスでハイキング実施!

新年明けましておめでとございます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します!

令和元年は激動でしたね。私個人の5大ニュースは、

- ⑤消費税アップ
- ④香港デモ
- ③台風19号 (過去最大)
- ②ラグビーワールドカップ日本ベスト8
- ①米津玄師の大ブレイクです。

いろいろとありましたが、特に①の米津

## ☆ 1 月の行事 ☆

### ～おせち料理～

色とりどりの食材が重箱に詰められたおせち料理。一年の幕開けにふさわしい、めでたい行事食です。

重箱につめられたそれぞれの料理、素材には“子孫繁栄”“金運”などさまざまな意味が込められています。



玄師は同郷なので特に応援したくなります。いい曲を世に出し続けていることは私も励みになります!

今年は東京オリンピックの年となりますので昨年以上に日本中が盛り上がりつつありますね!

そして今年の個人の

目標は「挑戦」です!

毎年そんなこと言ってるような気がしますが、健康のためにも運動とか音楽など挑戦したいなあ。

そして123も新しいことができるようにがんばるぞ!

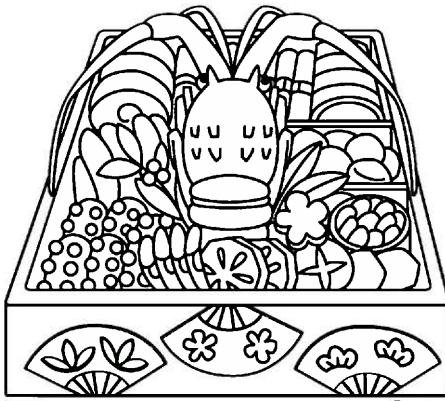
日	月	火	水	木	金	土
29 先負	30 仏滅	31 大安	1 赤口 元日 休業日	2 先勝 休業日	3 友引 休業日	4 先負
5 仏滅	6 大安 小寒	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅
12 大安	13 赤口 成人の日	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安 冬の土用入り
19 赤口	20 先勝 大寒	21 友引	22 先負	23 仏滅 行事食 (昼食)	24 大安	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引

1月カレンダー





初詣をする家族



おせち料理

**めり絵でマンチエイジング!**  
めり絵をする事で、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。シットライ!

☆今月の行事食☆

1月23日(木)昼食

「123 の日 うな玉弁当」



宅配クック 123 にとって大切な日、1月23日の昼食は、「123 の日 うな玉弁当」をお届け致します。宮崎県「山道養鰻場」のうなぎを使用しています。上質な天然水ときれいな池で贅沢なエサを食べて育ったうなぎを、美味しい蒲焼きに仕上げました。うなぎに玉子を絡めてお召し上がりください。

◇おしながき◇

うな玉・鶏肉の黒酢風味・小松菜の和え物・かにかまサラダ・花斗六豆・じゃこ入り湯葉ひじき山椒



**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



~1月7日は七草粥~

1月7日に食べるといわれる七草粥は、さまざまな意味が込められた古くからの日本の行事食です。セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロにはそれぞれ体に良い効能があり、色鮮やかなお粥にすることで、胃にも優しい料理となっています。

1月7日は、ぜひ家族みんなで新年の無病息災を願いながら七草粥をじっくり味わってみてはいかがでしょうか。