

どげんき通信

第 112 号
令和 2 年
(2020 年)
11 月 1 日発行



平岡さんです！

みなさんコロナで世の中が激動している最中ですが、お元気ですか！今年ものこすところあと2ヶ月をきりましました。が乗り切ってください！

運動の秋ですが、季節に関係なく弊店の男性スタッフの平岡さんは七十歳を超えて、毎日五キロを歩いています。私も見習おうと思ひ、なぜ毎日歩いているのか話を聞きました。なんと五十歳の時に末期の肺がんを克服したそうです。それ以来健康に気をつ

おせち料理のご予約承り中です！



＜早期ご注文特典あり！＞
令和2年11月30日までに、
税込6,000円以上のおせちを
ご注文の先着20名様に「粗品」
をプレゼントします！

かうようになったこのことです。それから二十年がたち、いまでは元氣にお弁当を配達しています。

ウオーキング以外では食べ物にも氣をつけていて、野菜に亜麻仁油をつけて毎日食べているといいます。プロ野球の名監督だ

った故野村克也氏が「努力に即効性はなし。でも努力は裏切らない」という言葉を残しています。が、今回の話を聞いた時に野村氏のその言葉が頭をよぎりました。七十歳を過ぎて元氣なのは努力のたまものだったのでですね！

私も頑張るぞ！

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口	2 先勝	3 友引 文化の日	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口 立冬
8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝
15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅
22 大安 小雪	23 赤口 勤労感謝の日	24 先勝	25 友引 行事食 (昼食)	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口

11月カレンダー





干し柿をつくる



おんぶをして遊ぶ

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。レットトライ!

☆今月の行事食☆

11月25日(水) 昼食

平田牧場三元豚ヒレ肉の黒酢あん弁当



11月の行事食は、「平田牧場三元豚ヒレ肉の黒酢あん弁当」をご用意いたしました。

「平田牧場三元豚」は、山形県庄内地区の平田牧場で、飼料に米を混ぜるなどの工夫をし、開放豚舎でストレスを抱えることなく肥育しております。

肉の繊維のキメが細かく、やわらかさもありませんながら程よい噛みごたえが特徴です。豚ヒレ肉は粉付けして揚げることで肉の旨味を閉じ込め、香ばしさを感じながらもやわらかな食感に仕上げています。

お品書き

平田牧場三元豚、ヒレ肉の黒酢あん、イカとブロッコリーの中華ソース、しゅうまい、おくらの胡麻和え、かにかまサラダ、高菜ちりめん

<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**

少し気の早いお知らせとなりますが、誠に勝手ながら、令和3年1月1日~3日まで休業日とさせていただきます。よろしくお願ひ致します。

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