

ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞



2026年
3月号

宅配クック123では「体の栄養」と「心の栄養」をテーマに取り組んでいます。「体の栄養」は、筋肉のもととなるたんぱく質や栄養バランスに配慮したお食事でお食生活の予防を目指しています。「心の栄養」は月に一度の「ご馳走の日のお食事」のほか、毎月お配りしている会報誌「あはは」では、店舗紹介・食材の情報掲載や、たくさんのご応募をいただいているちぎり絵やぬり絵のプレゼント企画がございます。宅配クック123はこれからもお客様の「体の栄養」と「心の栄養」をサポートして参ります。

今月の
ご馳走の日

3月24日(火)昼食

新芽息吹く



旬彩春便り弁当

3月のご馳走の日は桜のつぼみがほころび始める頃、お食事から春の訪れを感じていただきたいとの想いで、「新芽息吹く旬彩春便り弁当」をご用意いたしました。
主菜は、春告魚とも呼ばれる鱈に木の芽を使用したソースを合わせました。副菜は、筍やふき、若布等を彩り豊かに盛り合わせ、海と山の食材を組み合わせることで、豊かな春の恵みを一度に味わえるお食事となっております。
木の芽の香りを楽しみながら、季節の移ろいを感じさせる味わいです。旬の食材をお召し上がりいただくことで、暖かな春の陽だまりを感じていただければ幸いです。



3月3日は桃の節句

3月3日は「桃の節句」(ひなまつり)です。ひなまつりの定番の一つである桜餅は、大きく分けて関東風(長命寺)、関西風(道明寺)があり、関東風は小麦粉、関西風はもち米から作られています。



宅配クック123は、今年もひなまつりの日に関西風の「桜餅」をプレゼントいたします(※一部店舗を除く)。桜餅をお召し上がりいただくことで春の訪れを感じていただければと思います。



食事で花粉症対策を!

これから暖かい日が増え、春の訪れを感じるとともに、花粉症に悩まされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。花粉症の方は服薬やマスクの着用、手洗いなどがいなどの対策の他に食事からの対策方法もあります。

○ヨーグルトや納豆などの発酵食品

腸内環境を整え、免疫機能を正常にします。

○緑茶に含まれるカテキン

ヒスタミン(くしゃみやみや鼻水を引き起こす物質)の働きを抑える他、鼻や目の炎症を和らげる抗炎症作用も期待できます。

