

ちょっとお節介な  
お弁当屋さん

# 宅配 COOK 123 新聞



2025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フレイル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(月)夕食  
梅香る

春の訪れ彩り弁当



3月のご馳走の日のお食事は、うらかな春の陽気を感じながら、季節の食材を詰め込んだお食事を召し上がっていただきたいという思いから「梅香る春の訪れ彩り弁当」をご用意いたしました。  
春の訪れを告げる「梅」を使用したソースで味わうメインの「カレイの梅ソースがけ」は、春までが旬の「宗八(そうはち)ガレイ」を使用した逸品です。副菜には春を代表する食材の筍や菜の花、そら豆、ふきを盛り込み、お花見旅行に出かけた時のような気分も味わっていただけるよう、彩り豊かで華やかなお弁当に仕上げました。



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。花粉症はアレルギーの一つで、侵入してきた花粉を身体が異物と判断して免疫機能が過剰に反応し、くしゃみや鼻水の症状が出てきます。今回は花粉症対策におすすめの食材をご紹介します。

○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。

○ビタミンC・Eが豊富な緑黄色野菜

ビタミンC・Eは炎症反応を抑制する効果があります。

