

宅配クック123では「体の栄養」「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」に着目し、栄養バランスに配慮した食事で低栄養を予防します。心の栄養は「食べる喜び・楽しみ」を感じていただけるよう、月に一度「行事食」として特別なお弁当をお届けしています。なお、毎月お客様へお配りしている会報誌「あはは」ではお役立ち情報が書かれていたり、ちぎり絵やぬり絵のプレゼント企画もあり、沢山のご応募をいただいております。宅配クック123はこれからもお客様の「体の栄養」「心の栄養」をサポートして参ります。

3月の行事食「オリーブ牛のすき煮弁当」 3月30日(水)昼食



オリーブ牛のすき煮
豆乳入りしっとり卵の花
菜の花の辛子和え
かぼちゃの田舎煮
にしん酢漬け
桜でんぶ

「オリーブ牛」とは香川県の県木であるオリーブの搾り果実を与えて育て上げた黒毛和牛です。きめ細かくやわらかな肉質の「オリーブ牛」をすき煮にしました。もも肉を使用することで、肉の脂が強くなるように仕上げました。醤油、砂糖、みりん、酒などで甘辛く味付けし、昆布とかつおの出汁を合わせることで深みのある味わいに仕立てました。

感染症の予防について「手洗い」

実は、風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなど、病気を引き起こす感染症の多くは、“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。手洗いは、帰宅時や食事前だけでなく、電車のつり革や共有のパソコン、トイレのドアや会社の入り口など、不特定多数の人が触るようなものに触れた後にも可能な限り行うことが大切です。少し神経質に思われるかもしれませんが、風邪やインフルエンザなどの感染予防のためには、頻繁に手洗いを行うことが何より大切なのです。



3月お知らせ



3月3日「桃の節句」



3月3日は「桃の節句」(ひなまつり)です。女の子の節句であるひなまつりでは、ひな人形や桃の花、雛あられや菱餅、白酒や寿司などでお祝います。桜餅は大きく分けて関東風(長命寿)、関西風(道明寺)があり、関東風は小麦粉から作られており、関西風はもち米から作られています。地域によって形状も食べたときの食感も全く違うものとなります。

宅配クック123は、今年もひなまつりの日に「桜餅(関西風)」をプレゼントします。(※一部店舗を除きます)「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。



桜餅