



ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞 月刊

2022年12月号
本部

宅配クック123は『腹八分目、心と体の栄養は十分目』という想いを持って運営しており、ご利用者様の健康寿命の延伸を目的に「体の栄養」と「心の栄養」の2つを掲げています。
「体の栄養」には、低栄養・フレイル予防の為に食べ残さない量で、且つ栄養バランスの良いお食事を食べてもらいたい。
「心の栄養」には、月に一度のご馳走の日や、介護予防にも役立つノベルティ(ちぎり絵・ぬり絵など)をお配りすることでご利用者様のいきいきとした笑顔が見たい。という想いがあります。

12月ご馳走の日 12月24日(土)夕食 「純和赤鶏の山葡萄ブラウンソース弁当」



- ・純和赤鶏の
山葡萄ブラウンソース
- ・ツイストマカロニ
- ・花野菜のポトフ
- ・ほうれん草コーンバター
- ・ごぼうサラダ
- ・青森県産長芋と
オクラの和え物
- ・カラフルピクルス

「純和鶏」と「山葡萄」は岩手県洋野町産の原料を使用しています。適度な弾力と噛むほどにコクを感じる旨味の濃い赤鶏のもも肉を食べやすいやわらかさに調整し、ソースと合わせる前に赤鶏を焼くことで肉の旨味を閉じ込めました。山葡萄果実をデミグラスソースと合わせ、旨味の中に山葡萄の程良い酸味が広がるブラウンソースに仕立てました。

12月特別メニュー 12月31日(土)夕食 「年越し弁当」



- ・日本そば
- ・海老天ぷら
- ・いなり寿司
- ・おかず豆
- ・合鴨スモーク
- ・めんつゆ

「そばのように細く長く生きる」という縁起を担いで、1年の締めくくりに食べる年越しそば。海老天ぷら・いなり寿司と一緒に召し上がってください。



12月は転倒事故が多発！



新しい年を迎えるにあたり、12月は大掃除をする方が多くいらっしゃいますが、毎年この時期には他の月に比べて約2倍の転倒事故が発生しています。消費者庁は、高齢者の大掃除中の事故を防ぐポイントとして以下の3つを挙げています。

1. 脚立やはしごを使用した高所作業は極力控え、行う場合は広いステップや上枠がついた身体のバランスを取りやすい用具を使い、安定した場所で無理なく行いましょう。
2. 滑りやすい場所で掃除をする際には転倒に注意し、足場が濡れている場合は事前に拭き取りましょう。スリッパやサンダル、靴下などの脱げやすいもの、滑りやすいものは避けましょう。
3. 洗剤などの取扱説明、注意表示をよく確認し、正しく使用しましょう。

宅配クック123のクリスマスデザート



宅配クック123では、日頃あまり外出することの無いご利用者様に少しでも「クリスマス気分」を味わっていただければと、毎年クリスマスデザートをプレゼントしています。(一部店舗を除く)

今年は、メゾンドノエル・サンタさんのチョコケーキ・クリスマスカップデザートの3種類を用意しています。

