

ちょっとお節介な  
お弁当屋さん

# 宅配 COOK 123 新聞



2026年  
7月号

宅配クック123では「食べる喜び・楽しみ」を感じてもらえるよう、毎月「ご馳走の日のお食事」をご用意しております。いつもの食事と同じ価格でお届けしている「ご馳走の日のお食事」の中でも、7月の「うなぎ」は毎年お届けしている大人気メニューで、昨年もたくさんのお喜びのお声をいただきました。ただ食べるだけではなく楽しんでいただきたい、思わず誰かに話したくなる・自慢したくなるような食事を召し上がっていただきたい、そんな想いでお客様へお届けします。



今月の  
ご馳走の日

7月26日(日)昼食

うなぎ



7月のご馳走の日のお食事は、毎年恒例・土用丑の日に合わせ、宮崎県産のうなぎを使用した「うなぎ」をご用意しました。

日本では夏の土用丑の日に、暑い時期を乗り切る栄養をつけるためにうなぎを食べる習慣があります。宅配クック123では、宮崎県の「山道養鰻場」で丹精込めて育てられたうなぎを限定して使用。生産者の顔が見える安心・安全な商品となっております。

ふっくら香ばしく焼き上げた「うなぎ蒲焼き」と錦糸玉子を合わせた「うなぎ」

を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



宅配クック123では、いつもご利用のお客様に「オリジナルぬり絵」をプレゼントいたします（一部店舗を除く）。テーマを「日本の夏祭り〜東と西〜」とし、仙台七夕飾りと博多祇園山笠の2種類のデザインとなっております。完成後は是非、ぬりえコンテストにご応募ください！  
暑い夏をご自宅で過ごす際、楽しみの一つとして活用していただけますと幸いです。

## 宅配クック123

### オリジナルぬり絵



ロールして直接冷気に当たらないようにしましょう。また、首や足首を温める、温かい食事や入浴で体を冷やさない等の工夫が効果的です。

に身体が冷えやすいため注意が必要です。エアコンの標準的な設定温度は、25〜28度が良いとされています。エアコンの風に直接当たると体温が急速に奪われるので、風向きをコントロールして直接冷気に当たらないように

### 気をつけたい「冷房病」

冷房病とは、冷房の効いた室内と暑い屋外の気温差によって自律神経が乱れ、体調を崩すことを指しています。特に高齢者は筋肉量が少なく、冷房によって過度



完成イメージ図