

ちょっとお節介な  
お弁当屋さん

# 宅配 COOK 123 新聞



2025年  
1月号

宅配クック123では、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フレイル・低栄養の予防を目指しています。日本人の食事摂取基準2020では高齢者の1日あたりのたんぱく質摂取推奨量が60gとされています。宅配クック123の普通食では1食につき20g前後、幸たんぱく食では必ず20g以上のたんぱく質量を摂取できるように、管理栄養士が献立を作成しています。



今月のご馳走の日

1月23日(木)夕食  
越国弁当

1月のご馳走の日のお食事は、北陸4県である新潟、富山、石川、福井の郷土料理をお楽しみいただける「越国(こしのくに)弁当」をご用意いたしました。

令和6年1月の能登半島地震、そして9月の奥能登豪雨により被害を受けた被災地の方々が一日でも早く日常を取り戻す一助となるよう、お弁当売上の3%相当の金額を被災地に寄付させていただきます。

「越国弁当」は、石川県・富山県の郷土料理「ぶり大根」を中心に、漁業が盛んで自然環境にも恵まれている北陸4県の、海の幸・山の幸を活かした料理を集めております。

食べて応援!



123の日  
オリジナルシールアート

宅配クック123では毎年1月23日を「123の日」として、日頃よりご愛顧いただいているお客様に感謝の意を込めて、ノベルティをプレゼントしております。(一部店舗を除く)

今年「宅配クック123オリジナルシールアート」をご用意いたしました。花壇・夜空のそれぞれの背景に、好きな色や大きさのシールを組み合わせて貼ることで、アートを作成していただくノベルティです。

完成  
イメージ図



温活で寒さを乗り切ろう!

人は食べることや体を動かすことで内臓や筋肉から熱を作り出し、体温をキープしています。食事が少なかったり栄養バランスが悪かったりすると、体の中で作り出されるエネルギーが少なくなるため、体は冷えてしまいます。

また、筋肉量・筋肉の質を保つことも寒さ対策に大事。たんぱく質をしっかり摂り、適度に体を動かすことも意識してみましよう!

普段から体を温めるような食生活を送れるよう、意識してみたいかがでしょうか。