

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」に着目し、栄養バランスに配慮した食事で低栄養の予防を目指しています。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「ご馳走の日」として特別なお弁当をお届けしています。また、毎月お客様へお配りしている会報誌「あはは」では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」と「心の栄養」をサポートして参ります。

今月のご馳走の日 10月28日(金)夕食
「静岡県焼津産メカジキのトマト煮弁当」



- ・静岡県焼津産メカジキのトマト煮
- ・ブロッコリーのお浸し
- ・野菜とウインナーの炒め物
- ・マカロニのクリーム煮
- ・いんげんのピーナッツ和え
- ・若布と干し海老の当座煮
- ・胡瓜漬

10月のご馳走の日は「静岡県焼津産メカジキのトマト煮弁当」をご用意いたしました。静岡県焼津産メカジキを使用し、洋風の魚料理に仕上げました。しっとりとしたやわらかなメカジキに濃厚なトマトソースを合わせ、香草のアクセントをまとわせた風味豊かな一品に仕上げました。

「食欲の秋」と呼ばれる理由は？

「〇〇の秋」という言葉はたくさんありますが、中でも「食欲の秋」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。なぜ「食欲の秋」と呼ばれているのか、その理由は3つあると言われています。
 ①夏バテにより落ちた食欲が戻るため、食欲が増したように感じる。
 ②寒い冬を乗り切るために、栄養を蓄える。
 ③お米をはじめとした様々な食材が旬を迎える時期で、栄養価の高い食材が多い。

食べ物が美味しいこの時期、食べすぎにも注意が必要です。「食欲の秋」だけではなく「スポーツの秋」や「読書の秋」も並行して、全身で秋を楽しみましょう。

お知らせ

宅配クック123「おせち料理」

宅配クック123では今年も「おせち料理」をご用意いたしました。おせちはお弁当をご利用のお客様だけではなく、そのご家族様などにも大変ご好評をいただいております。全9種類のおせちをご用意しておりますので、新年を迎える喜びを感じていただけると幸いです。パンフレットもご用意しておりますので是非ご覧ください。おせちの販売個数には限りがございますので、お早めにお申し込みください。(下記ラインナップは一例です)

- 吉祥 3~4人様向け ■ 初夢 2~3人様向け ■ 寿 1~2人様向け ■ 雅(和/洋) お1人様向け ■ 彩 お1人様向け



価格25,000円(税込)



価格11,000円(税込)



価格6,580円(税込)



価格3,980円(税込)



価格1,990円(税込)