

食のコラム October 2023

秋のイベント、学校関係や企業様の行事も増えて来ております。朝夕吹く風も肌寒くなってきておりますので、皆様体調の管理には十分お気を付けくださいませ。皆様に元気と健康をお届け出来る様に毎日頑張ります！

おいしい「秋。」はじまります。

**10月16日(月)より
スタート**

今年も「鍋焼きシリーズ」の季節がやって来ました。皆様のココロとカラダをぽっかぽかに温める人気メニューです。

のっけて
丼ぶり

「のっけて丼ぶり」シリーズは、麺が付属していません。セットでご飯をご注文頂き、熱々の丼仕立てで頂くことをおすすめしています。



ああ
つつ

ふふ
うう

鍋焼きシリーズ解禁

たきこみですよ!

**美味しい秋、第2弾
炊込みご飯スタート**

皆様、どんな「炊込みご飯」が食べてみたいですか？

Webアンケートでも募集中です!

10/18 (水) さつま芋ご飯
10/27 (金) 栗ご飯

来客用、会議用のほか、社内イベントなどに特別な御弁当を承っております。



ご希望に応じ、熨斗をお付けする事も可能です。

来客用から会議用、社内イベントの各種に特別な御弁当はいかがでしょうか。人の行きかう、集まる機会も増えてきております。人と人が気兼ねなく打ち解けられ、通じ合えるのが食の持つチカラです。大切な人や時間の充実にお手伝いさせて頂けるような特別な御弁当を心込めて、御作り致します。予算や好み、ご希望など、お気軽にご相談お待ちしております。

食事の偏りが気になる方へ。食事バランスを出来ることから見直してみよう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) 200V ごはん(お茶碗)1杯または4杯程度	1杯分: ごはん(お茶碗)1杯、おにぎり1個、中華丼1碗、炊飯器の炊き込みご飯 1.5杯分: ごはん(お茶碗)1杯、おにぎり1個、炊飯器の炊き込みご飯 2杯分: ごはん(お茶碗)1杯、おにぎり1個、炊飯器の炊き込みご飯
5.6 副菜 (野菜、きのこ) 200V 野菜料理5品程度	1杯分: 味噌汁1杯、野菜炒め1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品、お揚げ1品、お漬物1品 2杯分: 味噌汁1杯、野菜炒め1品、お豆腐1品、お肉1品、お魚1品、お揚げ1品、お漬物1品
3.5 主菜 (肉、魚、卵) 200V 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1杯分: 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度 2杯分: 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度
2 牛乳・乳製品 200V 牛乳がたっぷり1本程度	1杯分: 牛乳・乳製品がたっぷり1本程度 2杯分: 牛乳・乳製品がたっぷり1本程度
2 果物 200V みかんなどの2個程度	1杯分: みかんなどの2個程度 2杯分: みかんなどの2個程度

Webによるお客様アンケート実施中！スマホでQRコード読み取り、簡単回答。



Webによるでのアンケートは、こちらのQRコードを読み取り、ご回答くださいませ。当社への満足度、ご意見お待ちしております。



お客様へ。当社のお届けする商品は、添加物・保存料は基本使用しておりませんので、なるべく当日13時までを目安にお召し上がりくださいませ。また、食品衛生上、召し上がるまで涼しい場所にて保管ください。

食品の安全を守る為、納品状況に合わせ、エアコン励行にご協力御願い申し上げます。



当社HPはこちらから