



優食通信

Vol.11

株式会社 優食

倉敷市水島南幸町 6-2

086-444-2779



暑中お見舞い申し上げます

暑さ本番、いよいよ大好きな生ビールの美味しい季節がやってまいりました！！

皆様いかがお過ごしでしょうか？

平素より何かとお世話になり、大変感謝しております(*^^*) 一年越しの東京オリンピックと高校野球も今年は開催されます。東京オリンピックには岡山県出身の選手も多くおられますので、テレビの前で応援してあげたいですね🇯🇵

梅雨明けとともに、暑さが本格化します。

体調管理を十分になさってください❀またエアコンの効き過ぎで体調を崩す人もいますようですので皆様元気でこの夏を乗り切りましょう♪



8月の企画メニュー夏野菜カレー

8/4、8/5、8/6のご紹介

☆夏野菜は栄養が豊富で旬の今が美味しい！



・なす→皮に含まれるポリフェノール成分の「ナスニン」は、がんや老化を防ぐ作用があります。皮ごと食べるのがおすすめです。

・ピーマン→美肌効果や抗酸化作用のあるビタミンCやカロテンが豊富です。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのです。

・オクラ→オクラ独特のネバネバ成分にはムチンと呼ぶ消化器官の粘膜を保護する成分や整腸作用のあるペクチンが含まれます。たんぱく質の消化を助ける成分を含むため肉や魚と食べると効果的です！しかしゆですぎたり、酢を加えたりするとネバネバが無くなるため、注意が必要です。

・かぼちゃ→「カボチャといえばβカロテン！」といわれるほど多く含まれています。βカロテンは免疫力を高めます。さらに、ビタミンC、B1やB2、Eなど、抗酸化作用の高いビタミン群が豊富に含まれており、夏バテに期待が持てます。カロテンは皮に多く含まれているため、皮ごとの調理がおすすめです。



新入社員紹介

はじめまして、福田亜美です。

優食に入社して2年が過ぎ、今年の6月より正社員として迎えていただきました。まだまだ未熟な私ですが調理員として日々向上心を持ち作業しております。いつの日か私が調理したお弁当をお客様が召し上がり『美味しい！』の声を聞ける日を励みに頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。



Instagram始めました

優食では半年程前からInstagramを始めました！！お弁当以外にも社内行事や施設に提供しているお食事など色々とアップしていますので、ぜひフォロー&いいねをしていただくと嬉しいです『yushoku_kurasiki』で検索してみてください♡

みんなで
ワックス大会！！



新しく始まる施設の
内覧会でのお食事の
展示風景❀



お盆休みの営業について

優食はお盆休みも通常通り営業しております。お客様でお弁当をお休みされたい方、またはお弁当が必要な方は、お早めにお知らせください。

優しさを食卓に・・・



優食

体に優しい 優れたバランス

