

優食通信

株式会社 優食
倉敷市水島南幸町 6-2
086-444-2779

Vol.18 2023年7月



日ごとに暑さが厳しくなっていきますね。

今年の夏の平均気温は、全国的に平年より高く、かなり暑い夏になりそうです。

お客様には「水分補給してくださいね!」「クーラーもしっかり使ってください!」など配達時にお声掛けをしています。熱中症など、様々なリスクが増えるので、安否確認もより一層力を入れて行っています。

毎年この時期になると、自分の畑で育てた野菜を「持って帰り〜」と分けて下さるお客様がいらっしゃいます。

今年は、立派なキュウリやナス、ゴーヤをいただきました。主婦さんスタッフが多いのでとてもありがたいです。

夏バテ対策にもなるので、野菜をしっかり食べて元気にお客さんの元へ配達していきます!!

さて、お盆期間中は通常通りの営業です。

お弁当の配食、お休みがございましたらお早めにご連絡お願い致します。



新入社員紹介

この春大学を卒業し、4月に入社しました管理栄養士の貝吹です。現在は調理補助や表作成等に携わっています。皆様に喜んでいただける献立を作ることが目標です。先輩方に1日でも早く追いつけるように、お客様に美味しいお食事をお届けできるように日々精進してまいります。よろしくお願い致します!



~夏野菜を食べるといい理由~

・生で食べられる野菜が多い

生野菜は簡単に栄養・水分補給ができ、ビタミンCなど熱に弱い栄養素も壊さず食べることができます。

・カリウムを豊富に含む

夏は汗とともにカリウムが大量に体の外に出る為、不足しやすい。夏野菜はカリウムを多く含む野菜が多いです。

・カラフルな野菜が多い

食欲が落ちやすい夏はカラフルな色合いが食欲増進につながります!

・ビタミンCを豊富に含む

ビタミンCは、暑さや激しい運動で体内の消費が増え不足しやすい。ピーマンやパプリカ、ゴーヤはビタミンCを多く含むのでおすすめです!!



おすすめ簡単レシピのご紹介

オクラのオイスター炒め

材料(1~2人前)

- ・オクラ…2パック(140gくらい) ・にんにく…2片
- ・油…大さじ1と1/2 ・鷹の爪…2本 無くてもOK
- ・オイスターソース…小さじ2 ・酒…大さじ4
- ・鶏ガラスープ小さじ2/3

作り方

- ①にんにくをみじん切り、オクラはヘタを取って斜めに切る
- ②フライパンに油をひきにんにくを炒める
- ③輪切り唐辛子を加えて炒める
- ④オクラを加えて炒める
- ⑤オイスターソース、鶏がらスープ、酒を加えて煮詰める
- ⑥お皿に盛ったら完成!



ゆうしょくランチ始めました!!

この度、「ゆうしょくランチ」という企業者向けのお弁当がスタートしました!!
これまでの健康食をベースに、丼や麺類などのお楽しみメニューも職場でお召上がりいただけます。無料の試食も実施しておりますので、ぜひお気軽にお問い合わせください!

ゆうしょくランチ担当
遠藤



優しさを食卓へ...



優食



体に優しい 優れたバランス