

必要な品を 必要なだけ お届けします!!

サンフード旬菜だより

第11号

ご注文はこちらへどうぞ
TEL 0183-72-1155
FAX 0183-73-8818

新年明けましておめでとうございます

本年もよろしくお祈り申し上げます。
皆様にとって、健康で明るい一年になりますようお祈りいたします。



春の七草

1月7日は七草がゆを!



七草がゆには、1月7日に七草を摘みお粥にして食べることで、一年間の無病息災を願う、という意味が込められています。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、7種の野菜を刻み入れたお粥は、冬場に不足しがちなビタミンなどの栄養素を補うという効果もあります。

※ サンフードでは、七草が1つのパックに入った七草セットを販売しております。

ハーブ紹介コーナー

今月は **イタリアンパセリ**



平らで縁に切れ込みの入った葉を持ち、苦みが少なくビタミン・ミネラルを豊富に含みます。ちぎって料理に添えたり、刻んでソースに混ぜたり風味付けに使います。

おでんの味 をアレンジ!!



大手コンビニのおでんには“ちょい足しスープの素”がついてきます。(無料でいずれか一つ)

- ・キムチチゲ味
 - ・カレー味
 - ・コンソメ&ブラックペッパー
- おうちでおでんを作る時、こんな味付けにすると喜ばれるかも…!?

ビタミンC で免疫力UP!!



野菜と果物でビタミンCを多く含むのは、赤・黄ピーマン、ゆず、パセリ、野菜以外では、煎茶、焼き海苔、抹茶となっています。

このほか、なすのからし漬けやフライドポテトにも多く含まれます。せっかく摂取しても2~3時間で体内から排出されてしまうので、1日3回くらいにわけて摂取するのがよさそうです。

12月						
日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

平成25年
2013年

1月

睦月 January



2月						
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

【臨時休業のお知らせ】1月14日(成人の日)は、注文受付・配達ともに休業させていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
30 仏滅	31 大安 大晦日	1 赤口 元日 【市場休み】	2 先勝 【市場休み】	3 友引 【市場休み】	4 先負 【市場休み】	5 仏滅 小寒 サンフード営業開始
サンフード冬期休業 (1/1~1/4)						
6 大安 【市場休み】	7 赤口 七草(ななくさ)	8 先勝	9 友引 【市場休み】	10 先負	11 仏滅	12 赤口
13 先勝 【市場休み】	14 友引 成人の日 サンフード臨時休業	15 先負	16 仏滅	17 大安 土用入り	18 赤口	19 先勝
20 友引 大寒 【市場休み】	21 先負	22 仏滅	23 大安 【市場休み】	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先負 【市場休み】	28 仏滅	29 大安	30 赤口 【市場休み】	31 先勝	1 友引	2 先負

◆このカレンダーをお客様の店舗や厨房に貼ってご活用下さい。 ◆【市場休み】の日は、入荷がありません。

©2012 SUNFOOD All Rights Reserved. (発行日 2012年12月31日)

おすすめ品



野菜と果物
サンフード

<http://aktsunfood.com/>



☎(0183) 72-1155