

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34号

ご注文はこちらへどうぞ (営業所:湯沢市関口)

TEL 0183-72-1155

FAX 0183-73-8818

旬セロリ



セロリは冬に旬を迎えます。個性的な香りが特徴で、生で食べることが多いのですが、炒めたり野菜スープに加えるとコクがでておいしくなります。ビタミンAとカリウムが豊富に含まれていて、カリウムは血液中の塩分を排泄する働きがあるため、高血圧や動脈硬化の予防になります。また、豊富な食物繊維は便秘解消の効果があり、独特の香りにはイライラ解消の鎮静作用があります。

イルミネーションスポット

県南地区には、クリスマスに向けてイルミネーションの点灯を行う場所があります。(お出かけの際は、くれぐれも暖かい服装でどうぞ)

- ・おもりケヤキ並木イルミネーション(横手市大森町)…2014.12.6~2015.1.12
- ・ひらか槻の木光のファンタジー(横手市平鹿町)…2014.12.20~2015.1.11
- ・おものがわイルミネーション(横手市雄物川町)…2014.12.13~2015.1.12

ポインセチアタワー



湯上市昭和の「ブルーメッセあきた」にて展示中
11/29~
(1ヶ月くらい公開予定)

クリスマスレシピ 簡単 ローストビーフ

<材 料> 牛モモ肉ブロック、にんにく、塩、胡椒

- 1.牛肉に調味料をすりこむようにまぶす
- 2.フライパンで表面を焼く
- 3.アルミホイルでくるんで、1時間おく



ミニ情報

年賀状は12月15日から受付開始。12月25日まで投函すると元旦に届くそうですよ。



11月						
日	月	火	水	木	金	土
26	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	29
30	1	2	3	4	5	6

平成26年
2014年

12月



師走 December

2015年1月						
日	月	火	水	木	金	土
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	29	30	31

【休業日のお知らせ】 日曜・祝祭日は休業させていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
30 赤口	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝 大雪	8 友引 針供養	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
【市場休み】 サンフード休業日						
21 先負	22 大安 冬至	23 赤口 天皇誕生日	24 先勝	25 友引 クリスマス	26 先負	27 仏滅
【市場休み】 サンフード休業日		【市場休み】 サンフード休業日				
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引 大晦日	1 先負 元日	2 仏滅	3 大安
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			

◆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 2014年11月30日)

おすすめ品



野菜と果物

サンフード



↑ホームページ <http://aktsunfood.com/>

<http://aktsunfood.sblo.jp/> ブログ ↑

0183-72-1155