

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66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 トマト

トマトの栄養分と言えば「リコピン」。美肌効果と脂肪を燃焼させる働きがあります。このリコピンは、皮に多く含まれているのですが、加熱することで吸収率が約3倍になるんです。また、うま味成分グルタミン酸も増加するので、加熱によりさらにおいしく感じられます。



～トマトのたまご炒め～

材料をフライパンで炒めるだけ!!

(材料)
 トマト 2ヶ
 たまご 3ヶ
 鶏がらスープの素 小さじ1
 塩こしょう 少々



8月5日～7日

七夕絵どうろうまつり

健康豆知識

～胃腸を整える～

夏の暑さによる不調を引きずっていませんか。夏バテによる体の疲れが胃腸のトラブルを招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。
 ポイントは、決まった時間に食事を摂り、よく噛んで食べることです。消化吸収の良い、大根、たまねぎ、バナナ 胃の粘膜を再生させる、キャベツ、セロリ、レタスなどをメニューにとり入れることで、体調を整えることができます。

7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

2017年

8月

平成29年
葉月

9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	29	30

日	月	火	水	木	金	土
30 先勝	31 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝
6 友引 【市場休み】 サンフード休業日	7 先負 立秋	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝 山の日 【市場休み】	12 友引
13 先負 【市場休み】 サンフード休業日	14 仏滅 【市場休み】 サンフード休業日	15 大安 【市場休み】 サンフード休業日	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負
20 仏滅 【市場休み】 サンフード休業日	21 大安	22 先勝	23 友引 処暑 【市場休み】	24 先負	25 仏滅	26 大安
27 赤口 【市場休み】 サンフード休業日	28 先勝	29 友引	30 先負 【市場休み】	31 仏滅	1 大安 二百十日	2 赤口

◆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。

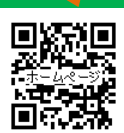
©2012 SUNFOOD All Rights Reserved. (発行日 2017年7月31日)

お楽しみ券

この券を切り取り、5枚集めて営業スタッフへお渡し下さい。
オレンジ3ヶと交換いたします。

サンフード旬菜だより No66 (2017.08)

ホームページ



<http://aktsunfood.com/>

野菜と果物

サンフード

ブログ



<http://aktsunfood.sblo.jp/>



☎0183-72-1155