

# 優食通信

株式会社 優食  
倉敷市水島南幸町 6-2  
086-444-2779



Vol.22 2025年3月

少しずつ温かさが増し、今年も桜の開花が気になる季節になりました。3/8(土) 3/9(日)に第38回瀬戸内倉敷ソーデーマーチが開催され、私事ですが6度目の10kコースにチャレンジし完歩を達成して参りました。当日は春の穏やかな気候で歩くには丁度良い気温でしたが、倉敷川沿いの河津桜はまだつぼみ、日を改めて愛犬と訪れたいと思いながらのウォーキングとなりました。

桜で思い起こすものの一つが桜餅ですが「桜の葉を食べるか?はがすか?」は、地域によって違いがあるようです。関東で主流の「長明寺桜餅」は、クレープ状の生地であんこを包み、塩漬けの桜の葉で巻いています。この葉は香りを移すため、はがして食べる人が多いと言われています。一方、関西で主流の「道明寺桜餅」は、もち米を蒸してあんこを包んだもの。桜の葉の塩気と甘いあんこのバランスを楽しむために、葉ごと食べる人が多いそうです。皆さんは、桜餅の葉をどうしていますか?



## 【企画メニューリニューアルのご案内】

これまで毎月2回のお楽しみメニューとしてご案内をしておりましたが、この度全体の献立の見直しと、安定したサービスの提供を目的とし、おおよそ5週に2回、1年で20回の提供に変更させていただきました。現在2025年前半として10メニューをご案内しております。毎年好評の春のちらし寿司や、なかなか食べる機会の少ないシーフードカレーなど、普段のお弁当では味わえない季節に応じた特別メニューです。ご希望の方は配達スタッフにお申し付けいただくか、お電話でお願いいたします。

2025年企画メニューのご案内(前半) 株式会社 優食 TEL:086-444-2779

ご希望の方のみです。ご注文はスタッフまでお申し付け下さい。 ※写真はイメージです

<p>1 チキンカレー + 相模サラダ 1/22(水) 23(木) 24(金) やさしい甘み★ 終了しました</p> <p>エネルギー 703kcal 脂質 20.5g 食塩 3g たんぱく質 18.7g 炭水化物 102.9g たんぱく質 24.9g 炭水化物 100.4g</p>	<p>2 五目旨煮丼 + ミニたいやき 2/5(水) 6(木) 7(金) スタッフいちおし! 終了しました</p> <p>エネルギー 603kcal 脂質 12.4g 食塩 2.4g たんぱく質 24.9g 炭水化物 100.4g</p>	<p>3 クリームシチュー + マカロニサラダ + ハン 2/18(火) 19(水) 20(木) 癖になるこの味ぜひご賞味! 終了しました</p> <p>エネルギー 599kcal 脂質 24.2g 食塩 4.2g たんぱく質 23.5g 炭水化物 71g</p>	<p>4 ハヤシライス + ポテトサラダ 3/5(水) 6(木) 7(金) 定番のメニュー外せません☆</p> <p>エネルギー 695kcal 脂質 25.4g 食塩 3.2g たんぱく質 18.6g 炭水化物 100.4g</p>	<p>5 豚にら丼 + 黒糖まんじゅう 3/18(火) 19(水) 20(木) 皆様にご愛される味! 終了しました</p> <p>エネルギー 603kcal 脂質 14.8g 食塩 1.4g たんぱく質 24.1g 炭水化物 95.9g</p>
<p>6 春のちらし寿司 + 自家製茶碗蒸し 4/8(水) 9(木) 10(金) 11(土) ★大人気 企画なんでも★</p> <p>エネルギー 521kcal 脂質 9.5g 食塩 2.4g たんぱく質 25.6g 炭水化物 82.1g</p>	<p>7 あんかけ焼きそば + 抹茶まんじゅう 4/23(水) 24(木) 25(金) お野菜たっぷりです!</p> <p>エネルギー 464kcal 脂質 11.3g 食塩 2.7g たんぱく質 20.1g 炭水化物 70.7g</p>	<p>8 シーフードカレー + コールスローサラダ 5/14(水) 15(木) 16(金) 集合のエネルギーが溢れています☆</p> <p>エネルギー 564kcal 脂質 13.2g 食塩 3.1g たんぱく質 19.2g 炭水化物 94g</p>	<p>9 冷やし豚しゃぶうどん + ミニ天婦羅 5/27(火) 28(水) 29(木) 人気メニュー!大好評☆</p> <p>エネルギー 425kcal 脂質 14.2g 食塩 3.4g たんぱく質 17g 炭水化物 60.7g</p>	<p>10 ハヤシライス + ポテトサラダ 6/17(火) 18(水) 19(木) 定番のメニュー外せません☆</p> <p>エネルギー 695kcal 脂質 25.4g 食塩 3.2g たんぱく質 18.6g 炭水化物 100.4g</p>

## 管理栄養士実習生を受け入れました

今年も、中国大学現代生活学部人間栄養学課の管理栄養士実習生を10日間に渡り合計6名迎えました。実習期間中、大量調理の実践や献立作成の流れを学びながら、利用者の皆様により良い食事を提供するための経験を積んでいます。実際の調理現場で調理補助や盛付、様々な衛生管理を通し、栄養士としての知識や技術を深めるだけでなく、幅広い年齢層の当社スタッフとコミュニケーションを取ることによって、多様な経験ができたのではないかと思います。これからも、未来の管理栄養士を育てるために、実習の受け入れを大切にしていきたいと考えています。

### 管理栄養士になるまでの道のり

- ・高校卒業後、4年生大学または専門学校に進学し、栄養学、食品学、衛生学、医学など幅広い分野を学ぶ
- ・病院や給食施設、福祉施設で実習を受ける
- ・大学の場合4年生の2月に国家試験を受ける
- ・2024年の合格率は全体で49.3%

勉強大変ですが、がんばってください♪ by先輩

今年は大阪・関西万博と瀬戸内国際芸術祭が開催され、世界中から多くの人々が、ここ倉敷にも訪れると予測されます。2024年の調査では、岡山県内の観光スポットの中で、倉敷美観地区が最も外国人観光客に人気があるようです。これからの世代へ未来への希望を繋げるこの素晴らしい機会に、私たちも地域の発展に少しでも貢献し、皆様が元気に笑顔で過ごせるよう努力を続けてまいりますので、これからもご愛食どうぞよろしくお願い申し上げます。

### 大阪・関西万博 気になる海外パビリオン ベスト5

1. オーストリア館「未来を作曲する」
2. イタリア館「芸術は生命を再生する」
3. ドイツ館「循環経済」
4. モナコ館「Take Care of Wonder」
5. オーストラリア館「太陽の大地へ」

優しさを食卓へ・・・



# 優食

体に優しい 優れたバランス

