

# おしゃもじ通信



## わたしの リフレッシュ法

大きく生活が変わったこの一年。  
今まで当たり前だったことができなくなったり、我慢する場面もたくさん  
ありましたよね。

でも、我慢ばかりじゃ疲れちゃう！日々がんばっている自分へのご褒美も  
大事♪ストレスをためないように、リフレッシュもしたい♪  
そこで皆さんにお聞きします！

“わたしのリフレッシュ法.. はなんですか～?? ぜひ教えてください♡



5月号でご紹介します！

“わたしのリフレッシュ法.. は  
裏面下の投稿欄にお書きください♪



マイシィご案内役  
りこちゃん

りこちゃんのリフレッシュ法は… まずは“ひとり時間”をつくること！  
子どもたち全員を送り出した後、職場に向かう道のり。ただそれだけでホッとします♪  
あとはやっぱり、たくさん汗を流してからのレモンサワーや  
このために40分の運動も頑張れます♡  
本を読みながら過ごす1時間の半身浴も大好きな時間。  
イライラ怒ってはかりじゃなく、たくさん笑って過ごしたいです😊



【予告】

お楽しみ  
献立

# 甘鯛と若鶏の 「春菜桜ごはん」

桜香る混ぜ込みごはん、ふっくら焼いたアマダイと若鶏の照り焼き、春を感じさせる食材などを合せ盛りしました。

4/15 (木) にお届けとなります。

週3日コースの方もご利用いただけます！

3/29 (月) 配布チラシにて、ぜひご注文ください。



※イラストはイメージです。

## ミスターMOの 献立開発雑感★

マイシィ南大丘を倉43  
専従人「ミスターMO(モー)  
こぼれまろ



季節毎にご案内しております、Maici謹製「おたのしみ献立」、  
本年も「春季バージョン」をお届けするべく調達と仕様を研鑽中です。  
結構気懸りとなっていたのですが、この新コロナ感染長期化の状況で、  
食材調達先や、食材市況の様相も前年と少なからず違っていました。  
ただ「新規規格食材の発見、も有り、悄気る事ばかりでもない感じです。  
と、云う訳で今年の「春菜ごはん」は「バージョンアップ規格」で  
お届けが可能となりそうです。

例年好評価をも頂戴している献立ですから、全体の食味基調は大きく  
変える事はしませんが、ソコ・ココらで「個々食材の質感UP、  
「食材調味の深化、」「おかず盛り込みの変更、等々……  
更にご満足頂ける食事に仕立てるべく、研鑽を重ねているトコロです。  
味はもちろんですが「個々食材の香り、や「見た目の彩り、でも、  
やっと訪れた、暖かな春の雰囲気を感じとれるお食事となっています。  
自粛・心労の日々の内、多少なりとも和める時間をお楽しみください。

「春菜ごはん」の詳細、食味の基調「何がどうアップして変わったか、  
は今後、りこちゃんが、(予告)ご案内チラシ等でお知らせします。  
是非ご覧いただき、ご注文をおすすめしたい春の逸品です。

## 応募台紙について

リニューアル!



応募台紙が新しく  
なります！  
現在の応募台紙(緑色・黄色)がなく  
なり次第、順次新しい応募台紙(水  
色)をお配りいたします。  
現在の応募台紙・応募券も引き続き  
ご使用いただけます。  
応募券は新しい応募台紙にもご使用  
いただけますが、有効期限内のもの  
に限りますのでご注意ください。

利用者アンケートに  
ご協力いただき  
ありがとうございます  
ございました!!

ご感想、マイシィでよかったこと、近況など何でもお寄せ下さい。(※献立に関することは献立表下部カードにご記入ください)

きりとせん

宅配センター→配食サービス課行(3月号)

「おしゃもじ通信」ご感想&投稿用紙

わたしのリフレッシュ法は…

◆「おしゃもじ通信」に掲載してもいいですか(どちらかに○)掲載してよい(ペンネーム:

)・掲載しないでほしい

お名前

組合員コード

※どちらにも印がない場合、掲載させていただきます。