



おしゃもじ通信



【大切なご案内】 夏期休業日のお知らせ

誠に勝手ながら、マイシィでは土日以外に夏期の休業日をいただきます。ご不便をおかけし、申し訳ございませんが、**8/14(月)～8/16(水)の3日間**は、夕食のお届けをお休みいたします。何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

8月14日(月)～16日(水)の3日間は＜数量変更・お休み お申し込みカード＞の回収も行っておりません。お早めのご提出をお願い致します。



マイシィご案内
りこちゃん



【ご確認ください】 8/7(月)にお配りする献立表について

次週8/7(月)にお配りする献立表は、2週分を1セットにしてお配りしています。
「8月17日(木)～18日(金)の献立表」の中に、「8月21日(月)～25日(金)の献立表」が入っておりますので、ご確認くださいませようお願い致します。

数量変更・お休み お申し込みカードの記入例



献立表のなかにある「数量変更・お休み お申し込みカード」ですが、「記入方法がわかりにくい」という意見をいただいておりますので、記入例の一例をご紹介します！

カードは毎週お配りする献立表の下部にありますので、切り取ってご提出ください！



ご登録のコースとセット内容に○(マル)をつけてください。

きらく	・単品コース	・ごはんセット	・サラダセット
おかず	・単品コース	・ごはんセット	・サラダセット
にぎわい	・単品コース	・ごはんセット	・サラダセット

＜1日ごとのお休み・数量変更の場合＞

変更またはお休みする日付・曜日・希望の食数をご記入ください。
(お休みの場合は「0」を記入)

日付・曜日	日付・曜日	日付・曜日	日付・曜日	日付・曜日
8/10(木)	8/22(火)	/ ()	/ ()	/ ()
(0)食	(0)食	()食	()食	()食

※変更する日にちとお届けする食数をご記入ください。

＜週単位の数量変更の場合＞

「翌週1週間だけ」「翌週から継続」のどちらかに○(マル)をつけて現在の食数と変更後の食数をご記入ください。

翌週1週間だけ	・	翌週から継続	現在	変更後
○			(1)食	➡ (2)食

＜一定期間お休みする場合＞

お休みする期間の始まりと終わりの日付をご記入ください。

・ 8月28日(月) から 9月8日(金)の期間お休みします。

※この場合、月曜日にお食事をとっている方は9月11日(月)からお届けを再開いたします。

ご記入後、マイシィスタッフにお渡しいただくか、ご不在の場合は青い保冷箱にお入れください。



夏の土用も丑の日が過ぎ、中後半ですね。
この雑感は、梅雨が明けるか・明けないかの頃に記しているのですが、
兎に角も尋常でない降雨と暑さが続き、先が思いやられる感じもひしひしと・
皆様は “うなぎ蒲焼き、など食し、夏の到来に備えられたのでしょうか。

年々酷暑の度合いが上がってくる状況には、脅威すら覚えますね。
そんな折、筋肉量と暑気バテの関係、食の肝要さについて耳にすることがあります。
毎日の調理に疲弊、体感的に涼しげで簡素な食事に偏り、活動量も減少することで、
筋肉が痩せてくると、暑さへの耐性も落ちてくるということらしいです。

マイシィ南大丘を倉43
耳敏人 “ミスターMO(モ-)
こぼれ書き

そうはいつでも、この暑さじゃ料理もイヤだし、食欲も振るわないカモ?・・・
大丈夫！(Maici)の蓋を取って温め、眺めて、香ってみてください。食がすすむように時節食材を
選び、香味・食味のメリハリをつけたおかずの数々、思わず箸をつけてみたい気になる
“見映えと芳香”の献立としてお届け中です。暑い頃向きの “とっておきお総菜” も、
キッチリ仕込んでありますよ。



食事のサイクルは乱さず、体調にご留意される事で “季節としての夏の風情” を
楽しめる位な日常であります様、ご自愛くださいね。

「うなぎ蒲焼き重」ご注文ありがとうございました



2023年7月28日(金)にお届けしました、マイシィ謹製「うなぎ蒲焼き重」
は、ななんと！昨年を上回り、2,000食を超えるご注文をいただき
ました☆ありがとうございます(^^)/
普段のマイシィのお食事とはちょっと違う特別な夜ごはん。
季節の”おたのしみ献立”、次回は10月の秋バージョン！
どうぞお楽しみに♪



お つぶやきりこちゃん

先日自転車を走らせていると、ひまわりを見つけました！
大きく、元気に、まっすぐと空に向かって伸びています。
仕事後の保育園お迎え時、これから夜ごはんの準備に、洗濯に、塾のお迎えに、トラん
フに、宿題みるのに、反抗期むすめとのバトルに、と一日はまだまだこれからだぁと
ぐったりのりこちゃんでしたが、ひまわりの鮮やかな姿にすっかり心が癒されました♪

春の桜、夏のひまわり、季節を象徴するお花っていいですね。
秋のコスモスもたのしみです。暑い暑いとフーフー言わず、
太陽の光を浴びている自然にも目を向けてみようと思います♡



みはさーん😊
夏バテ・熱中症には
ご注意ください!!



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)

「おしゃもじ通信」ご感想&投稿用紙

きりとりせん

宅配センター→配食サービス課行(8月号)

◆「おしゃもじ通信」「ユーコープ・夕食宅配マイシィの発行物」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。