

# みやこ新聞 第11号



新しい仲間を紹介  
事務の尻尾のあやちゃんです。



いつもご利用ありがとうございます。  
事務員の尻尾です。

皆様から連絡を受けた、お弁当の変更や

お休みなども処理したり、新しく入ってくる利用者の方  
のデータを作ったりしています。

6月に入ったばかりです。まだですが...  
どうぞよろしく願います。

先日配達員がお弁当をお届けしたところ、ふり込みサギ  
のような電話があったと、ご利用者の方が話していたのを  
すぐに事務所の方にその旨を伝え、事務からご子息への  
連絡させて頂きました。

後日ご子息様よりお礼の電話を頂き、大変感謝している  
という言葉頂きました。

ちょっとお世話になる弁当屋でありたいと思えました。



栄養士いくちゅんの  
今月のレシピ...

血液サラサラ サラサと簡単お得に食べよう  
ちょっと不漁、たけと...



## お買得♡生詰サマでラクテン炊き込みごはん

### 作り方

- ① お米に少なめの水を入れる。
- ② 酒としょうゆを入れ、さらに水を加え通常の水分量にする。
- ③ しめじと生葱とサマ缶を汁ごと入れて、炊飯器のスイッチオン!!
- ④ 炊き上がった後程よく混ぜてお茶わんに盛り、お好みでゴマと大葉をのせてでき上り。

### (材料)

- ・サマ蒲炊缶 1缶
- ・お米 1~2合
- ・しめじ 1/2個(1席に1個)
- ・生葱スライス 3枚(1切手)
- ・酒、しょうゆ 各大1
- ・ゴマ、大葉

※生詰は長期保存ができるので便利です。  
但し、開けたらすぐに食べるようにしましょう。他の魚缶でもok...

### サギに注意!!

この間葛飾区での交流会に参加した時に、他の介護事業の方が話  
されていたのですが、まずサギのような電話があり、そのあとに  
警察や弁護士などを名にかけて「最近変な電話が来ませんか」  
と電話をかけてくるようなサギのテロが最近増えているそうです。  
どんな電話が来ても、まず家族や身近な人に相談して  
から行動するようにして下さい。

みやこ食品の配達員もお役に立たせて頂きますヨ!!