

ロコケア生活！令和から初めて『こりゃ～いいわ～！』

おいしく飲んで、たんぱく質貯金！



1日分!	ビタミンB6	まぐろ7.6個分※2
1日分!	ビタミンC	レモン6個分※2
3.5日分!	ビタミンD	干しいたけ7.9個分※2
2日分!	ビタミンE	たらこ3.7腹分※2
1日分!	葉酸	ブロッコリー3/5株分※2
1日分!	亜鉛	牡蠣5.6個分※2

5種のビタミン・亜鉛を食材で表すとこんなに必要です！



138円(税込)180ml



社員のコラム

皆さまお元気でお過ごしですか？

待っていた桜の花もあつと言う間に散ってしまい、今は初夏の様な日差しで体調維持が大変です。

そして5月... 新元号『令和』新しい時代の幕開けです。昭和、平成、令和...まさか自分がこんな瞬間に立ち会えるとは何とも歳をとったのかなあと感慨深いものがあります。様々な事がその時々でありました。嬉しい事も涙する事もありましたが、今現在、楽しくここ「みしまミルク」で皆さまに元気と笑顔をお届けしています！

これからも、喜んでいただけるよう頑張っていきますので、よろしくお願いいたします。とちょっと硬い話でした。さあ、ゴールデンウィークです。気持ちの良い風に吹かれてウォーキングやストレッチで、心と体をほぐしてあげましょう。動いた後は新発売の「ロコケア」飲んで筋力アップ習慣！私も今から始めてしっかり筋肉貯金を貯めていこうと思っています。最近よくつまずいたり、転んだりするんです！それは足の筋肉が衰えてきた証拠！実は慌てん坊な私！しっかり飲んで楽しく行きたいです！ムキムキになる？(笑) 福原 奈緒美でした。



便利な口座振替受付中

便利でとっても安心♪手続きもお店がいたします。ご希望のお客様は、銀行名をお便りコーナーにご記入のうえ、牛乳受箱へお入れください。所定の用紙をお持ち致します。尚、現在の集金方法も従来通りありますので、引き続きよろしくお願い致します。(取扱い融機関) もみじ銀行・郵便局 呉信用金庫・広島銀行・JA・県信・市信用他

編集日記



5月で～す。青葉若葉がまぶしいくらいに輝いているいい季節です！皆様、元気でお過ごしでしょうか？4月中頃からどんどん気温が上がりましたが、朝晩はまだ、暖房器具がちょっと恋しい様な！気温の差が激しいので、衣服で調整しながら元気に5月を過ごしてくださいね！この時期の配達は、お客様の庭にいろいろな花が咲いているので、とても楽しいんです♪車が混んでいたりすると、少しイライラする事もありますが、そんな時の鎮痛剤役にもなっているお庭の花たちです♪

美味しいミルクでレシピ^o

玉ねぎポタージュ温玉入り

材料

2人前

玉ねぎ2個・温泉卵2個・ドライパセリ少々
オリーブ油大さじ1

【A】顆粒スープの素小さじ1・水200ml

牛乳200ml・塩こしょう少々



作り方



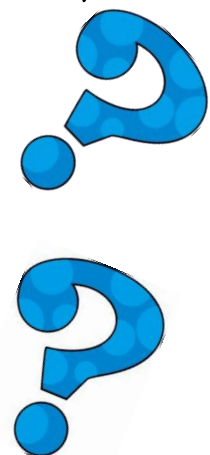
- ① 玉ねぎはくし形に切ります。
- ② 鍋にオリーブ油を熱して玉ネギを中火で2～3分炒め、<A>の材料を加えていきます。鍋に蓋をし、煮たったら弱火で8～10分煮ていきましょう。
- ③ ②をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し入れ、塩コショウで味を調べて器に注ぎ、温泉卵を落とし入れ、ドライパセリを散らしたら出来上がりです。

新玉ねぎのおいしい時期です！玉ネギを2個も使ったポタージュは、とっても甘くて美味しい！温泉卵を入れる事で、さらに味はマイルドに！黒こしょうを入れると大人の味にも早変わり！



☆脳トレクイズ☆

誰の名前でしょうか？答えはお便利コーナーに書いて出して下さい。正解の方には、新発売の『ロコケア1本』プレゼント♪



広島明治

URL <http://meiji.co.jp>

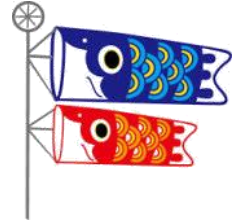
携帯からはこちら→

検索





お便りコーナー



☆月1回の『歩け歩け会』主人と参加させていただき3回目。近くてもわからない所がいっぱい！歩く町発見につながり楽しい1日です。歩きながらだと普段の何倍も夫婦の会話が増します。AKさん



☆プロ野球セ・リーグ順位予想クイズを提出させていただきました。『予想』というより『希望』ですが(笑)カープにはぜひ日本一を目指してもらいたいです！

YMさん



☆庭先にはチューリップ・パンジーといろいろな花が咲いていて楽しみながら歩くこの頃です。しかし花粉に続き黄砂の来襲！アレルギーの人にとっては大変！花粉症には鼻の穴にワセリン塗りが効果があるとか、TMさん byためしてガッテン！



☆3月号の脳トレ『アカペラ』はなぜ?? 答えを知ってもわからない... 教えて! 下さい。みんなわかるの?? わかった... すごい! KMさん

これ、何と読む?

Now^o



赤い字で書いてある
『Now』=今
今の右上に○がある
カタカナで読んだら?
『ペラ』
赤い字のペラだから
答えは『アカペラ』

☆3月の脳トレクイズ... 答えを聞いてもわかりません。私はヨーグルトが苦手なのですが脳トレの答えをあててもらった『R-1 ヨーグルト』がめちゃくちゃ美味しかったです。なのでこれからも脳トレ頑張ります。MKさん



5月で～す! ゴールデンウィークいかがお過ごしですか? 家族が集まり、にぎやかな日を過ごされていると思います。鯉のぼりの季節... 頑張りたいですね『カープ』実母から5月4日のチケットをもらったので、球場へ応援に行ってきたあ～す! 勝ったらいいな! 娘が就職してから、初めてのゴールデンウィークという事で、キャンプ等の計画はせず、家を拠点にあちこち行きながら、いろんな話を娘としようと思います。『楽しみ～楽しみ♪』話は変わりますが、新年号『令和』となり、変わったことはあまりありませんが、年号を表すS=昭和H=平成R=令和と3つの時代を生きてる! って感じがなんだかすごいな! って思っています。しかも... 観覧指定のR18も生年月日の欄に、これから記入する人も出てくるんだあ! (笑) ふっと考えちゃいました♪

4月号の脳トレクイズの答え

4月号の答えは『吸盤』『九番』でした。
みなさん、楽しく参加していただいている様子をお便り
にお寄せ下さりありがとうございます。
今月は簡単？難しい？がんばって下さいね！

ありがとうございます！

お客様へ

5月3日～5月6日の配達はお休みをいただきます。

ゴールデンウィーク前に配達が不規則になりご迷惑をお掛けし申し
訳ございません。スタッフ一同、連休中に家族とリフレッシュできる
事を心から感謝いたします。

また、笑顔と健康を安全にお届けいたします。

本当にありがとうございます。

お便りコーナー

2019年5月号

なまえ

様

でんわ

あんな事♪こんな事♪なんでもお聞かせください。

(6月号の通信で紹介させていただきます。掲載させていただいたお客様には『プレゼント』をお届けします)

.....

.....

.....

.....

☐通信に掲載したくない方は✓をつけてね！