

B@NEWS

令和8年8月号

スタッフの皆さんこんにちは

8月に入り、本格的な暑さとなりました😊これだけ毎日暑いと、料理をするのが億劫になり、また食欲も減退するため、栄養不足になりがちです💦
お子さんがいるご家庭では、夏休みということもあり、3食メニューを考えるのが大変という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで今回は「おうちズボラ飯」を調べましたので紹介します🌟
洗い物が少ない、なるべく火を使わない、栄養が摂れる…等々
皆さんもぜひ、試してみてください🔍



「さっぱり冷やしサバうどん」



冷凍うどんをレンジで温め、鯖缶と刻んだ大葉を乗せ、冷たい麺つゆをかけます。ヘルシーかつ、カルシウムも摂れる一品です。

「ツナアボカドキムチ丼」



切って乗せるだけの「ザ・ズボラ飯」🌟
タンパク質・脂質・食物繊維が豊富に摂取でき、好きな調味料で味変も楽しめます。

「水菜の肉巻きレンジ蒸し」



レンジを利用すれば、火を使わずに簡単に作れます。もう一品にちょうどいい、がっつりかつヘルシーなメニュー！

「レンジで簡単に玉」



「塩昆布冷ややっこ丼」



好きな具材と卵を混ぜて作る、レンジで簡単メニュー！白米はもちろん、冷凍チャーハンにのせるとがっつりメニューに早変わり🌟

夏に不足しがちなミネラルが簡単に摂取できるズボラ飯 No1🌟卵やネギ、ミョウガなど、好きな薬味をのせてかきこみましょう🍴

ご相談ください♪

現在のお仕事のこと これからの働き方
スキルアップや資格取得について
年末調整の手続き 各種証明書の発行など
営業担当にはちょっと聞きにくいなあ…

そんなお悩み・ご質問は
ぜひ私たちコーディネーターに

ご相談ください♪

TEL : 0120-85-1069

ブレインズホームページ 日々更新中です！！

ブレインズホームページでは
B@NEWS のバックナンバーや新着
のお仕事情報、Facebook など
を日々更新しています。
よろしければご覧ください。

ブレインズ



- 令和8年8月の給与日は**8月14日(金)**・**8月31日(月)**となります。
※ 給与日の3日前(土日祝除く)までに給与明細をメール送信しておりますのでご確認ください。
※ 給与日を過ぎてても給与明細メールが届かない場合は、至急ご連絡ください。
- 給与振込口座の記入間違いや口座変更の届出がないために生じた再振込手数料はご自身で負担していただきますのでご了承ください。
- 当社発行の証明書などは大切な書類です。再発行には手数料がかかる場合がございますので、大事に保管をお願いします。また、再発行の際にはご来社いただきますのでご了承ください。
- 勤怠届提出の際には、必ず勤怠の事由欄(私用、病気、事故など)にもチェックをし、該当日までにFAXして下さい。また、突発的な事由での欠勤・遅刻・早退・有給休暇の場合は、出勤後速やかに届出てください。未記入の箇所がある場合は、確認のご連絡をさせていただく場合があります。
- ご結婚・お引越しなど、その他の諸事情により住所・指名・電話番号・メールアドレス・給与振込口座などを変更される場合は、必ずブレインズまでご連絡をお願い致します。
また、ご登録の際にお教えいただいたメールアドレス宛に、お仕事情報やイベント情報をお送りすることがございます。不要の際はご連絡ください。
- 事務手続き(証明書等の発行など)の受付時間は、平日9:00~17:00までとなります。メールにてお問い合わせください。また、証明書等の発行につきましては、書類をお預けいただいてから数日かかりますので、お早めにお申し出下さい。また、郵便でのお受け取りを希望される場合には返信用封筒をご準備下さいますようお願い致します。
- 今後、皆様へのお知らせはメールでのご案内に切り替えとなる場合がございます。ご了承ください。



〒760-0027 高松市紺屋町1番地3

メール soumu@brains-kgw.co.jp

URL <http://www.brains-kgw.co.jp/>

モバイル用 <http://www.brains-kgw.co.jp/m/>