

# 삼주 소식지



'23.01

이달의 제철 음식 : 삼치 데리야끼

효능 : 시력 개선, 혈관 건강 개선, 두뇌 건강



## 삼주외식산업(주)

<http://www.samjufs.com>

대전 본사 : 대전광역시 유성구 계룡로 46번길 32  
Tel. 042.628.3900 Fax. 042.628.3911

서울 사업본부 : 서울특별시 송파구 송파대로 201 (문정동)  
송파테라파워2 B동 904호  
Tel. 02.456.5700 Fax. 02.455.0028



OO지점 송년의 밤 행사를 진행하였습니다.  
수제 초밥과 LA갈비, 간pong 장어, 꺾바로우 등 20여 가지의 음식을  
정성을 담아 직접 준비해 드렸습니다.  
추운 날씨지만 따뜻한 마음으로 훈훈해지는 행사였습니다.  
삼주외식산업은 송년, 신년 뷔페 등 요청사항에 맞는 행사를  
맞춤으로 직접 진행하고 있습니다.

※ 해당 행사는 의뢰를 통한 유료 행사입니다.

### 컨설팅 서비스

식단  
메뉴

안전·위생  
교육

인력  
운영

위탁  
전환

수탁사  
변경

현재 수탁사에 위임 운영 중이거나, 직영으로 운영하면서 발생하는 애로사항 등을  
무료로 컨설팅 해주는 서비스를 제공하고 있습니다.

언제든지 연락을 주시면은 저희 삼주외식산업(주)에서 전문 인력을 제공해  
보다 나은 직원식당 운영이 될 수 있도록 도움을 드리겠습니다.



상담 및 문의 전화 : 070-8675-5981



癸卯年

2023

2023년 계묘년을 맞아 지난날의 힘든 일은  
미련 없이 잊어버리고  
앞으로 펼쳐질 신년이 더욱 더 행복하시기를 바랍니다.  
간절히 바라는 자에게 행운이 찾아온다는 말처럼,  
그동안 꿈꾸고 계셨던 소망이 올해에는 꼭 이루어지시기를  
저희가 온 마음을 모아 기원하겠습니다.

- 삼주외식산업(주) 임직원 일동 -



## 트렌드 추천 메뉴



(두부 유부초밥)

### 유명 연예인 레시피 “두부 유부초밥”

칼로리는 낮고 맛은 높고!

1. 두부에 소금을 뿌려 10분 재운 뒤 물기 제거합니다.
2. 두부와 다진 야채(취향껏)를 으깨며 섞어줍니다.
3. 유부 속 섞은 재료를 가득 담아주면 완성~!

에어프라이어에 180도 10분 조리해도 맛있어요~😊

## 겨울철 건강관리법

### 건강하고 따뜻한 겨울나기



주기적인 실내환기

밀폐된 공간에  
각종 오염물질로  
호흡기 질환에  
걸리기 쉬워요.



충분한 수분 섭취

실내가 건조해지면  
몸의 호흡기의 점막을  
마르게 하여 질환에  
걸리기 쉬워요.

1 2  
3 4



외출 후 손씻기

바이러스의  
감염경로의 첫번째는  
손에 의해 옮는 것!  
청결, 위생이 가장  
중요해요.



생활습관의 균형 유지

갑작스러운 한파에  
몸의 균형을 지키는데  
상당한 에너지를  
소모하면서 면역력이  
떨어지기 쉬워요.