

2017年
(平成29年)

6

JUNE

月のこんだて



サンドイッチメニュー及び、その他の食材の写真は、中身が見えるようにカットして撮影しておりますが、お届けはこのようになりますのでご了承ください。

ひとくちメモ

食品の保存方法
食中毒を予防するには、つくるときや食べる時だけでなく、食品を購入する時にも気をつけましょう。冷蔵・冷凍など温度管理が必要な食品は最後に購入し、肉や魚はビニール袋などに分けて包んで汁もれを防ぐなども大切です。冷蔵庫の過信は禁物です。細菌は冷蔵庫内で増殖が停止、または緩やかになるだけで生きています。冷蔵庫に詰め過ぎたり、ドアを開けっぱなしなど、低温が維持できなくなるので注意しましょう。こまめに清掃し、除菌する事も大切です。



みんなで食料自給率アップ!
エンゼルフーズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

15
(木)



MENU
● やさいコロッケ
● フルーツ
● そぼろごはん

■エネルギー: 401kcal ■脂質: 11.4g
■タンパク質: 9.5g ■塩分: 1.5g

21
(水)



MENU
● チキンカツ
● フルーツ
● エンゼルのりごはん

■エネルギー: 424kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 10.0g ■塩分: 1.4g

1
(木)



MENU
● ぶたにくのしょうがやき
● フルーツ
● おかかごはん

■エネルギー: 403kcal ■脂質: 10.3g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.6g

2
(金)



MENU
● とりにくのからあげ
● フルーツ
● ふりかけごはん

■エネルギー: 407kcal ■脂質: 8.6g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.5g

5
(月)



MENU
● ぶたにくのスタミナいため
● フルーツ
● ごましおごはん

■エネルギー: 412kcal ■脂質: 10.4g
■タンパク質: 13.5g ■塩分: 1.7g

6
(火)



MENU
● さかなのなんばんづけ
● フルーツ
● こんぶごはん

■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 10.6g ■塩分: 1.7g

7
(水)



MENU
● エビカツ
● フルーツ
● ふりかけごはん

■エネルギー: 401kcal ■脂質: 7.0g
■タンパク質: 10.3g ■塩分: 1.6g

8
(木)



MENU
● ポパイカレー
● フルーツ
● しろごはん

■エネルギー: 412kcal ■脂質: 10.1g
■タンパク質: 10.0g ■塩分: 1.8g

9
(金)



MENU
● かぼちゃコロッケ
● フルーツ
● うさぎのりごはん

■エネルギー: 421kcal ■脂質: 9.0g
■タンパク質: 11.6g ■塩分: 1.6g

12
(月)



MENU
● ハンバーグ
● フルーツ
● ツナマヨパン

■エネルギー: 402kcal ■脂質: 14.4g
■タンパク質: 10.1g ■塩分: 1.4g

13
(火)



MENU
● とりにくのからあげ
● フルーツ
● ふりかけごはん

■エネルギー: 401kcal ■脂質: 11.3g
■タンパク質: 6.5g ■塩分: 1.6g

14
(水)



MENU
● チンジャオロース
● フルーツポンチ
● あおのりごはん

■エネルギー: 417kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.9g ■塩分: 1.7g

15
(木)



今日は特別メニューの日だよ!



カルシウム・食物繊維強化の野菜コロッケ
本日の野菜コロッケは、厚生労働省の推奨値より、カルシウムを60mg、食物繊維を1.5g、付加しております。
《食物繊維について》
食物繊維は、人の消化酵素では消化出来ない栄養素です。そして、腸の有害物質を排泄させたり、おなかの調子を整える、脂肪や糖質の吸収をゆっくりにするなど、重要な働きを持つ栄養素です。野菜にも多く含まれます。毎日欠かさず食べましょう。

16
(金)



デザート

MENU
● にくじゃが
● フルーツ
● ごましおごはん

■エネルギー: 433kcal ■脂質: 8.7g
■タンパク質: 10.7g ■塩分: 1.5g

19
(月)



MENU
● ミートコロッケ
● ミニゼリー
● おかかごはん

■エネルギー: 428kcal ■脂質: 10.3g
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.5g

20
(火)



MENU
● オムレツ
● フルーツ
● ハムチーズパン

■エネルギー: 419kcal ■脂質: 14.6g
■タンパク質: 10.9g ■塩分: 1.6g

21
(水)



今日は特別メニューの日だよ!



食物繊維・鉄分強化のチキンカツ
本日のチキンカツは、厚生労働省の推奨値より、ひじき由来の食物繊維を1.25g、鉄分を1.25mg、付加しております。
《鉄分について》
鉄は、たんぱく質と結合して赤血球のヘモグロビンになったり、筋肉中のミオグロビンになったりする成分です。どちらも酵素の運搬に関わっており、機能鉄ともいわれます。体内には、このほかに貯蔵鉄も存在し、機能鉄が不足すると利用されます。

■エネルギー: 417kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.9g ■塩分: 1.7g

22
(木)



MENU
● ハンバーグ
● フルーツ
● ふりかけごはん

■エネルギー: 425kcal ■脂質: 12.7g
■タンパク質: 10.3g ■塩分: 1.4g

23
(金)



MENU
● ビーフカレー
● フルーツ
● しろごはん

■エネルギー: 403kcal ■脂質: 9.8g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.6g

26
(月)



MENU
● セサミチキン
● フルーツ
● ゆかりごはん

■エネルギー: 433kcal ■脂質: 12.6g
■タンパク質: 12.8g ■塩分: 1.7g

27
(火)



乳酸菌飲料

MENU
● とんかつ
● フルーツ
● ごましおごはん

■エネルギー: 423kcal ■脂質: 9.7g
■タンパク質: 10.0g ■塩分: 1.5g

28
(水)



MENU
● さかなのねぎこうみやき
● フルーツ
● とりごもくごはん

■エネルギー: 402kcal ■脂質: 8.2g
■タンパク質: 16.8g ■塩分: 1.7g

29
(木)



MENU
● おやこに
● あんにんとうふ
● おかかごはん

■エネルギー: 412kcal ■脂質: 8.0g
■タンパク質: 13.5g ■塩分: 1.4g

30
(金)



MENU
● メンチカツ
● フルーツ
● こんぶごはん

■エネルギー: 400kcal ■脂質: 8.8g
■タンパク質: 10.2g ■塩分: 1.4g