

2017年
(平成29年)
7
JULY

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、お届けはこの様になりますのでご了承ください。

ひとくちメモ

おいしいトマト

真夏の太陽をあび、露地栽培のトマトが旬です。そのまま冷やして食べても美味しいですが、肉や魚の他、野菜、豆、卵など多くの食材と相性が良いのが特徴です。栄養成分もたっぷり、クエン酸などの働きで血糖値の上昇を抑えてくれる健康野菜です。ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といふ、ことわざがあるほど栄養たっぷりのトマトです。

FOOD ACTION NIPPON

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。

3
(月)

MENU
●さかなのたつたあげ
●フルーツポンチ
●そぼろごはん

■エネルギー: 412kcal ■脂質: 13.1g
■タンパク質: 12.5g ■塩分: 1.6g

4
(火)

MENU
●ぶたにくのしょうがやき
●フルーツ
●あおのりごはん

■エネルギー: 409kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 10.6g ■塩分: 1.4g

5
(水)

MENU
●なつやさいカレー
●フルーツ
●しろごはん

■エネルギー: 414kcal ■脂質: 13.5g
■タンパク質: 9.3g ■塩分: 1.8g

6
(木)

MENU
●とりにくのてりやき
●フルーツ
●ふりかけごはん

■エネルギー: 414kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 14.1g ■塩分: 1.4g

7
(金)

MENU
●ほしがたオムレツ
●フルーツ
●ツナマヨパン

■エネルギー: 400kcal ■脂質: 11.0g
■タンパク質: 9.0g ■塩分: 1.8g

金平糖

10
(月)

MENU
●ぼうぎょうざ
●フルーツ
●ふりかけごはん

デザート

■エネルギー: 428kcal ■脂質: 10.4g
■タンパク質: 8.7g ■塩分: 1.7g

11
(火)

MENU
●チキンカツ
●フルーツ
●おかかごはん

■エネルギー: 404kcal ■脂質: 8.4g
■タンパク質: 10.9g ■塩分: 1.5g

12
(水)

MENU
●ぎゅうどんふうに
●フルーツ
●こんぶごはん

■エネルギー: 404kcal ■脂質: 7.0g
■タンパク質: 13.0g ■塩分: 1.6g

13
(木)

今日は特別メニューの日だよ!

14
(金)

MENU
●とりにくのからあげ
●あんにと豆腐
●エンゼルのりごはん

■エネルギー: 419kcal ■脂質: 13.5g
■タンパク質: 6.8g ■塩分: 1.4g

17
(月)

海の日

18
(火)

今日は特別メニューの日だよ!

19
(水)

MENU
●とんかつ
●フルーツ
●ゆかりごはん

■エネルギー: 400kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 9.5g ■塩分: 1.6g

20
(木)

MENU
●チキンカレー
●ミニゼリー
●しろごはん

■エネルギー: 414kcal ■脂質: 12.3g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.6g

21
(金)

MENU
●さかなのなんばんづけ
●フルーツ
●ごましおごはん

■エネルギー: 411kcal ■脂質: 10.6g
■タンパク質: 9.9g ■塩分: 1.6g

13
(木)

MENU
●メンチカツ
●フルーツ
●たきこみピラフ

食物繊維・鉄分強化のメンチカツ
本日のメンチカツは、厚生労働省の推奨値より、ひじきと豚肉レバー由来の食物繊維を1.25g、鉄分を1.25mg、付加しております。

《鉄分について》
鉄分は、赤血球の中にあるヘモグロビンの原料となり、全身の組織のすみずみにまで酸素を運ぶという大切な役割があります。鉄分が不足すると、酸素が全身に十分に運搬されないため、疲れやすい・めまい・頭痛などの様々な症状がでてきてしまいます。

■エネルギー: 427kcal ■タンパク質: 10.1g ■脂質: 11.0g ■塩分: 1.5g

18
(火)

MENU
●デミハンバーグ
●フルーツ
●ふりかけごはん

食物繊維強化のハンバーグ
本日のハンバーグは、厚生労働省の推奨値より、じゃが芋由来の食物繊維を1.5g、付加しております。

《食物繊維について》
不溶性食物繊維は、腸内物質を吸着し、排便を促進します。根菜や豆、ナッツ、きのこに多く含まれています。水溶性食物繊維は、糖分やコレステロールの吸収を抑制します。海藻や果物に多く含まれています。

■エネルギー: 417kcal ■タンパク質: 11.7g ■脂質: 11.3g ■塩分: 1.6g