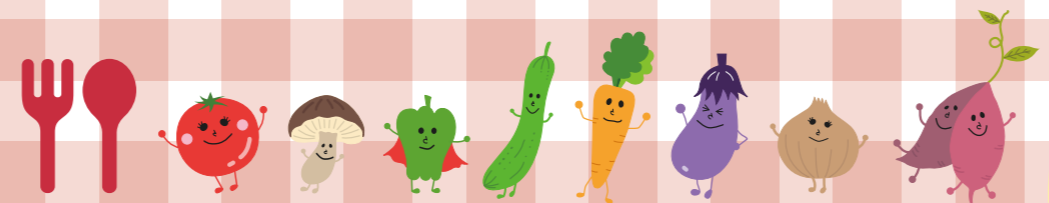


2017年
10
OCTOBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



がっのおべんとうメニュー



ひとくちメモ
欧米で毎年10月31日に行われる、お祭りハロウィン。ハロウィンといえば、カボチャ。くりぬいたカボチャの中にもろうそくを立てて、ちょうちんにしたりします。でも昔は、ハロウィンとなじみの深い野菜はカボチャではありませんでした。ハロウィンの発祥の地イギリスでは、大カブやサトウダイコンをちょうちんの材料に使っていました。アメリカでは家畜の飼料としてカボチャの栽培がさかんでした。そこで、アメリカではハロウィンといえばカボチャになったのです。

げつようび

2 めだまやきフライ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 12.3 g
*塩分 1.5 g

かようび

3 ぎゅうどんぶうに
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 9.7 g
*塩分 1.5 g

すいようび

4 ぶたにくのしょうがやき
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 12.0 g
*塩分 1.4 g

もくようび

5 さかなのてりやき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 14.0 g
*脂質 9.5 g
*塩分 1.6 g

きんようび

6 とりにくのからあげ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 430 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.3 g

9 **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。
体育の日

特別メニューの日

10 とんかつ
ミニゼリー
ふりかけごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.3 g

11 チキンピカタぶう
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.7 g

12 ポークカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.6 g

特別メニューの日

13 乳酸菌飲料
やさいコロッケ
フルーツポンチ
たまごパン

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 13.4 g
*塩分 1.7 g

16 てりやきハンバーグ
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 419 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.6 g

17 にくじゃが
フルーツ
あおのりごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.4 g

18 はるまき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.6 g

19 とりにくのからあげ
フルーツ
くりごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.5 g

20 にくだんごの
やさいあんかけ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.5 g

23 オムレツ
フルーツ
ハムチーズパン

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 12.7 g
*塩分 1.5 g

24 さかなのねぎごうみやき
フルーツ
そぼろごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 16.1 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.6 g

25 ホイコーロー
あんにとろろ
エンゼルのりごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.4 g

デザート

26 ハンバーグ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 12.1 g
*塩分 1.4 g

27 イカフライ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.5 g

30 ブラウンシチュー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.6 g

31 タンドリーチキン
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 13.0 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.6 g

特別メニューの日
10 食物繊維・鉄分強化のとんかつ
本日のとんかつは、厚生労働省の推奨値より、かぼちゃ由来の食物繊維を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。

特別メニューの日
13 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。
カルシウムについて
カルシウムは、人体に最も多く存在しているミネラルで、そのうち99%がリンなどと共に骨格を形成しています。残り1%は体内のあらゆる所に一定の濃度で存在し、細胞の内外に起きる濃度差によって情報を伝達するという重要な役割を担っています。不足すると骨から溶け出すので、骨粗鬆症の原因となります。