

2017年

11

NOVEMBER

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

特別メニューの日

22 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。

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。

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

特別メニューの日

16 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で、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。



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。

文化の日



しろみさかなフライ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.4 g



ぶたにくの
ちゅうかふういため
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 13.7 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.3 g



ハンバーグ
フルーツ
こくとうミルクパン

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 13.1 g
*塩分 1.4 g



おやこに
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 15.7 g
*脂質 12.0 g
*塩分 1.6 g



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 424 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 12.3 g
*塩分 1.5 g



かにたまあかけ
あんにとろふ
さけごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.4 g



かぼちゃコロケ
フルーツ
とりごもくごはん

*エネルギー 426 kcal
*タンパク質 12.6 g
*脂質 12.8 g
*塩分 1.5 g



ぎゅうどんぶうに
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 12.3 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.4 g



チキンカツ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.4 g



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 12.4 g
*塩分 1.5 g



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 409 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 8.9 g
*塩分 1.5 g



にくだんごの
あまずあかけ
フルーツ
エンゼルのりごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.5 g



メンチカツ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 12.7 g
*塩分 1.3 g



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。フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

勤労感謝の日



めだまやきフライ
フルーツ
ピザパン

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 13.8 g
*塩分 1.6 g



ビーフカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.7 g



さかなのてりやき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.4 g



エビカツ
フルーツポンチ
ごましおごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.6 g



デミハンバーグ
フルーツ
あおのりごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 12.9 g
*塩分 1.4 g

ひとくちメモ

旬のものを取り入れる

旬とは、食材のもっともおいしい季節。旬には食材が出回り始める《走り》とたくさん出回る《盛り》があります。《走り》では、季節の変わり目を感じられ、食材の繊細な風味を味わうことができますし、《盛り》では、熟成によって、うま味も栄養価も高くなります。この時期は、値段も安くなるのでご家庭でも、ふんだんに取り入れましょう。