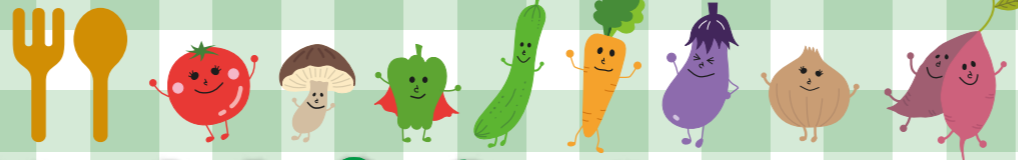


2017年
12
DECEMBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



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

大根は、それぞれの部位にぴったりの調理方法を

大根は、部位によって味や食感が違います。葉に近い部分は、甘みがあるので、おろしやサラダに。中央部分は、柔らかく甘みが強いので、煮物に最適。先端部分は、辛みが強いので辛みをきかせた薬味や味噌汁の具にすると、おいしさが引き立ちます。



がっのおべんとうメニュー

げつようび かようび すいようび もくようび きんようび



<p>4 デザート</p>	<p>セサミチキン フルーツ エンゼルのりごはん</p> <p>*エネルギー 453 kcal *タンパク質 11.2 g *脂質 12.4 g *塩分 1.5 g</p>	<p>5</p>	<p>めだまやきフライ フルーツ ツナマヨパン</p> <p>*エネルギー 407 kcal *タンパク質 12.1 g *脂質 13.7 g *塩分 1.6 g</p>	<p>6</p>	<p>ケチャップハンバーグ フルーツ ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 431 kcal *タンパク質 12.2 g *脂質 12.6 g *塩分 1.3 g</p>	<p>7</p>	<p>とりにくのからあげ あんにとろろ おかかごはん</p> <p>*エネルギー 405 kcal *タンパク質 12.3 g *脂質 10.1 g *塩分 1.3 g</p>	<p>8</p>	<p>とんかつ フルーツ ゆかりごはん</p> <p>*エネルギー 403 kcal *タンパク質 9.2 g *脂質 11.1 g *塩分 1.5 g</p>
<p>11</p>	<p>しろみさかなフライ フルーツ こんぶごはん</p> <p>*エネルギー 400 kcal *タンパク質 9.6 g *脂質 9.9 g *塩分 1.5 g</p>	<p>12</p>	<p>タンドリーチキン フルーツ さげごはん</p> <p>*エネルギー 404 kcal *タンパク質 12.3 g *脂質 10.7 g *塩分 1.6 g</p>	<p>13 特別メニューの日</p>	<p>メンチカツ ミニゼリー ごましおごはん</p> <p>*エネルギー 404 kcal *タンパク質 10.2 g *脂質 10.6 g *塩分 1.6 g</p>	<p>14</p>	<p>にくじゃが フルーツ ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 404 kcal *タンパク質 11.5 g *脂質 9.2 g *塩分 1.3 g</p>	<p>15</p>	<p>ぼうぎょうざ フルーツ おかかごはん</p> <p>*エネルギー 419 kcal *タンパク質 10.0 g *脂質 12.8 g *塩分 1.5 g</p>
<p>18 特別メニューの日</p>	<p>デミハンバーグ フルーツポンチ ハムチーズパン</p> <p>*エネルギー 401 kcal *タンパク質 11.3 g *脂質 13.2 g *塩分 1.4 g</p>	<p>19</p>	<p>カニクリームコロッケ フルーツ ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 403 kcal *タンパク質 10.3 g *脂質 9.7 g *塩分 1.5 g</p>	<p>20</p>	<p>ポークブラウンシチュー フルーツ パセリごはん</p> <p>*エネルギー 408 kcal *タンパク質 11.7 g *脂質 10.4 g *塩分 1.8 g</p>	<p>21</p>	<p>さかなのこうみやき フルーツ ごましおごはん</p> <p>*エネルギー 414 kcal *タンパク質 12.8 g *脂質 11.0 g *塩分 1.3 g</p>	<p>22</p>	<p>フライドチキン フルーツ カレーピラフ</p> <p>*エネルギー 418 kcal *タンパク質 11.4 g *脂質 13.8 g *塩分 1.8 g</p>

特別メニューの日

13 **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、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

18 **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。



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。