

2018年

1

JANUARY

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

干した野菜は、生よりもうまみ&栄養がたっぷり

干し野菜は天日に干すことで素材のうまみや栄養が凝縮されます。切干大根の場合は生と比べて、ビタミンB1・ビタミンB2は10倍。鉄分は、32倍も多く栄養満点。また、生とは違う風味や食感も味わえる一石二鳥の食材です。



# がっのおべんとうメニュー

## げつようび

8



成人の日

## かようび

9



ちくぜんに  
フルーツ  
いなり・ふとまき

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 13.8 g  
\*脂質 12.7 g  
\*塩分 2.0 g

## すいようび

10



ピーマンのにくづめ  
フルーツ  
さげごはん

\*エネルギー 427 kcal  
\*タンパク質 9.7 g  
\*脂質 11.9 g  
\*塩分 1.5 g

## もくようび

11



あげさかな  
やさいあんかけ  
フルーツ  
エンゼルのりごはん

\*エネルギー 429 kcal  
\*タンパク質 11.1 g  
\*脂質 9.0 g  
\*塩分 1.5 g

## きんようび

12



デミハンバーグ  
ミニゼリー  
ごましおごはん

\*エネルギー 408 kcal  
\*タンパク質 8.1 g  
\*脂質 8.0 g  
\*塩分 1.5 g

15



ぼうぎょうざ  
あんにとろふ  
おかごはん

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 9.9 g  
\*脂質 9.4 g  
\*塩分 1.6 g

16



ビーフカレー  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 9.6 g  
\*脂質 10.9 g  
\*塩分 1.7 g

17



エビカツ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 10.3 g  
\*脂質 6.6 g  
\*塩分 1.6 g

18



特別メニューの日  
デザート

チキンカツ  
フルーツ  
パンケーキ

\*エネルギー 374 kcal  
\*タンパク質 11.8 g  
\*脂質 15.9 g  
\*塩分 1.5 g

19



ホイコーロー  
フルーツ  
さげごはん

\*エネルギー 410 kcal  
\*タンパク質 13.4 g  
\*脂質 12.2 g  
\*塩分 1.4 g

22



てりやきチキン  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 415 kcal  
\*タンパク質 14.1 g  
\*脂質 11.0 g  
\*塩分 1.8 g

23



特別メニューの日

やさいコロケ  
フルーツ  
そぼろごはん

\*エネルギー 424 kcal  
\*タンパク質 12.5 g  
\*脂質 10.3 g  
\*塩分 1.5 g

24



ぎゅうどんぶうに  
フルーツ  
おさかなのりごはん

\*エネルギー 403 kcal  
\*タンパク質 13.7 g  
\*脂質 9.5 g  
\*塩分 1.5 g

25



エビフライ  
フルーツ  
ぴよぴよライス

\*エネルギー 424 kcal  
\*タンパク質 10.2 g  
\*脂質 9.8 g  
\*塩分 1.7 g

26



乳酸菌飲料

チキンフリッター  
フルーツ  
クロワッサン

\*エネルギー 376 kcal  
\*タンパク質 11.5 g  
\*脂質 14.8 g  
\*塩分 1.3 g

29



ポークカレー  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 11.4 g  
\*脂質 11.3 g  
\*塩分 1.4 g

30



さかなのゴマだれやき  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 411 kcal  
\*タンパク質 14.6 g  
\*脂質 9.2 g  
\*塩分 1.6 g

31



とりにくのからあげ  
フルーツ  
おかごはん

\*エネルギー 410 kcal  
\*タンパク質 6.0 g  
\*脂質 13.0 g  
\*塩分 1.3 g

18

のおべんとうは、  
すきなおかずを  
パンケーキに  
はさんでたべてね!



### 特別メニューの日

18

#### 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。

### 特別メニューの日

23

#### カルシウム・食物繊維強化の野菜コロケ

本日の野菜コロケは、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、細胞の外内にかか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。