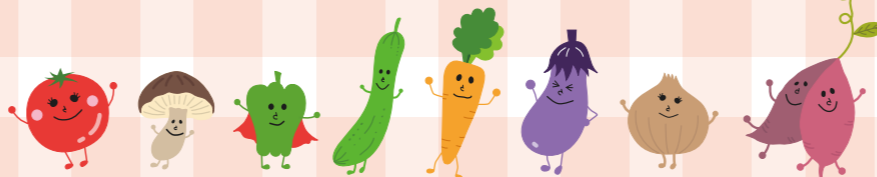


2018年

2

FEBRUARY

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

風邪やインフルエンザの予防

風邪やインフルエンザの予防には、うがいと手洗いが有効といわれますね。では、どんなうがいの仕方が効果的かといえますと、まずうがいの前には口をすすぎます。うがい液を口に含み、すすいで口中の雑菌を洗い流すのが目的です。次に、適量のうがい液を口に含んでガラガラと音をたて、喉の雑菌やホコリをあらいながしましょう。うがい液以外でも、水またはぬるま湯でも効果が期待できます。紅茶の出がらしを使うとウイルスの増殖を抑えられるという研究もあります。



# がっのおべんとうメニュー

## げつようび

### 特別メニューの日

13

#### 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

食物繊維は、水に溶けるか否かで、水溶性と不溶性とに分類されます。働きが、若干異なるため両方をバランスよくとるのが理想的です。とりすぎると下痢や便秘を起こし、ミネラルの吸収が阻害されるので、サプリメントの利用には、要注意です。



## かようび

## すいようび



## もくようび

## きんようび



ぶたにくのしょうがやき フルーツ ふりかけごはん

\*エネルギー 403 kcal  
\*タンパク質 13.3 g  
\*脂質 11.8 g  
\*塩分 1.6 g



セサミチキン フルーツ さげごはん

\*エネルギー 431 kcal  
\*タンパク質 11.7 g  
\*脂質 15.1 g  
\*塩分 1.5 g



ホホワイトシチュー フルーツ ケチャップライス

\*エネルギー 403 kcal  
\*タンパク質 9.7 g  
\*脂質 9.3 g  
\*塩分 1.7 g



エビフライ フルーツ ソースやきそば・フレンチトースト

\*エネルギー 384 kcal  
\*タンパク質 10.1 g  
\*脂質 13.5 g  
\*塩分 1.7 g



さかなのいそふうみやき フルーツ ふりかけごはん

\*エネルギー 412 kcal  
\*タンパク質 13.4 g  
\*脂質 12.5 g  
\*塩分 1.4 g



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。

振替休日



デミハンバーグ ミニゼリー ごましおごはん

\*エネルギー 406 kcal  
\*タンパク質 8.5 g  
\*脂質 9.3 g  
\*塩分 1.5 g



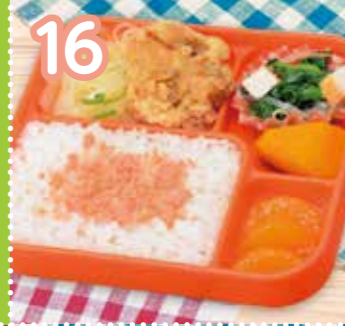
ハートオムレツ フルーツ クロワッサン

\*エネルギー 396 kcal  
\*タンパク質 8.9 g  
\*脂質 15.6 g  
\*塩分 1.6 g



ポークカレー フルーツ しるごはん

\*エネルギー 413 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 9.9 g  
\*塩分 1.7 g



とりにくのからあげ フルーツ さげごはん

\*エネルギー 408 kcal  
\*タンパク質 11.3 g  
\*脂質 7.5 g  
\*塩分 1.4 g



ハンバーグ フルーツ こんぶごはん

\*エネルギー 434 kcal  
\*タンパク質 9.3 g  
\*脂質 14.1 g  
\*塩分 1.3 g



サクサクえびハンペン フルーツ ゆかりごはん

\*エネルギー 408 kcal  
\*タンパク質 8.5 g  
\*脂質 9.8 g  
\*塩分 1.4 g



ホイコーロー フルーツ うさぎのりごはん

\*エネルギー 419 kcal  
\*タンパク質 12.8 g  
\*脂質 12.5 g  
\*塩分 1.6 g



チキンカツ フルーツ ふりかけごはん

\*エネルギー 438 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 12.1 g  
\*塩分 1.5 g



おでん フルーツ ちやめし

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 13.2 g  
\*脂質 10.3 g  
\*塩分 1.9 g



しろみさかなフライ フルーツ そぼろごはん

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 10.2 g  
\*塩分 1.3 g



かいぞくカレー フルーツ しるごはん

\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 13.0 g  
\*脂質 10.1 g  
\*塩分 1.5 g



えびクリームコロッケ フルーツ ふりかけごはん

\*エネルギー 413 kcal  
\*タンパク質 10.3 g  
\*脂質 9.4 g  
\*塩分 1.7 g

### 特別メニューの日

22

#### 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。

