

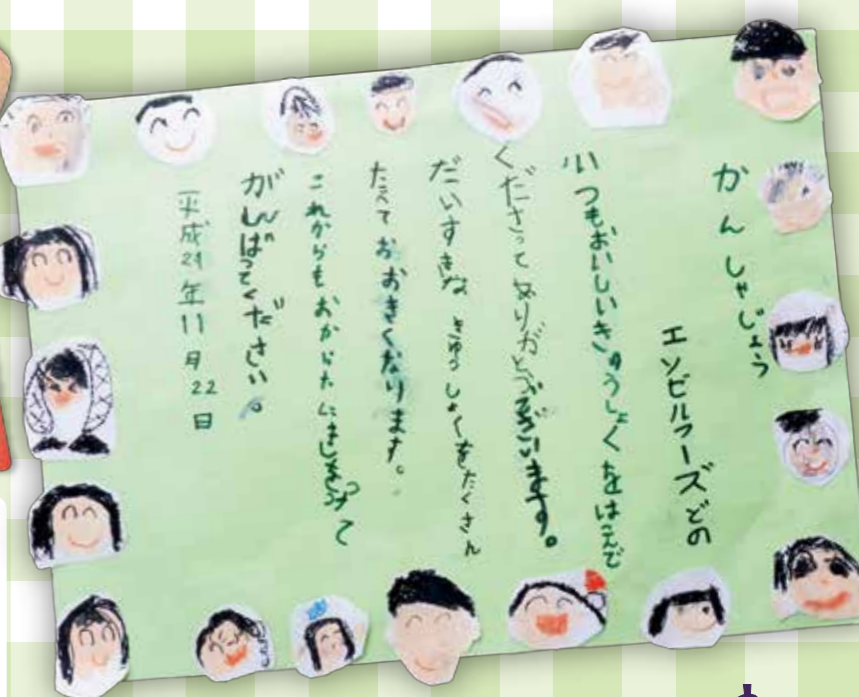
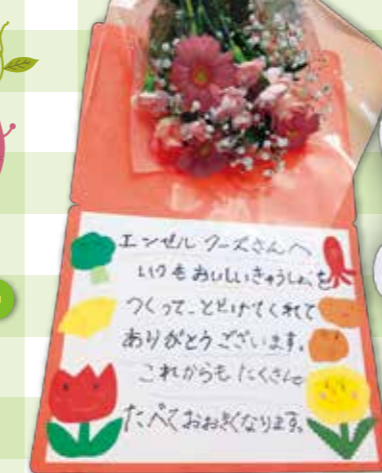
2018年

3

MARCH

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



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

12月 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。

特別メニューの日

16日 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。

5 とりくづのからあげ フルーツ こんぶごはん

*エネルギー	413 kcal
*タンパク質	12.3 g
*脂質	10.3 g
*塩分	1.4 g

とりにくのからあげ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー	413 kcal
*タンパク質	12.3 g
*脂質	10.3 g
*塩分	1.4 g

6 チンジャオロース フルーツ ふりかけごはん

*エネルギー	403 kcal
*タンパク質	11.1 g
*脂質	9.2 g
*塩分	1.5 g

チンジャオロース
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー	403 kcal
*タンパク質	11.1 g
*脂質	9.2 g
*塩分	1.5 g

7 さかなの いそふうみやき フルーツ ゆかりごはん

*エネルギー	409 kcal
*タンパク質	12.3 g
*脂質	11.0 g
*塩分	1.5 g

さかなの
いそふうみやき
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー	409 kcal
*タンパク質	12.3 g
*脂質	11.0 g
*塩分	1.5 g

8 トマトリゾットコロッケ フルーツ ウィナーロール

*エネルギー	382 kcal
*タンパク質	10.4 g
*脂質	17.5 g
*塩分	1.7 g

トマトリゾットコロッケ
フルーツ
ウィンナーロール

*エネルギー	382 kcal
*タンパク質	10.4 g
*脂質	17.5 g
*塩分	1.7 g

9 ポークカレー フルーツ しろごはん

*エネルギー	402 kcal
*タンパク質	9.0 g
*脂質	9.6 g
*塩分	1.6 g

ポークカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー	402 kcal
*タンパク質	9.0 g
*脂質	9.6 g
*塩分	1.6 g

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	405 kcal
*タンパク質	8.0 g
*脂質	8.0 g
*塩分	1.7 g

特別メニューの日

デミハンバーグ
ミニゼリー
ごましおごはん

*エネルギー	405 kcal
*タンパク質	8.0 g
*脂質	8.0 g
*塩分	1.7 g

13 エビフライ フルーツ おさかなのりごはん

*エネルギー	408 kcal
*タンパク質	11.1 g
*脂質	12.3 g
*塩分	1.4 g

エビフライ
フルーツ
おさかなのりごはん

*エネルギー	408 kcal
*タンパク質	11.1 g
*脂質	12.3 g
*塩分	1.4 g

14 にくじゃが あんにんとうふ さげごはん

*エネルギー	406 kcal
*タンパク質	10.8 g
*脂質	8.3 g
*塩分	1.4 g

にくじゃが
あんにんとうふ
さげごはん

*エネルギー	406 kcal
*タンパク質	10.8 g
*脂質	8.3 g
*塩分	1.4 g

15 ぶたにくの しょうがやき フルーツ こんぶごはん

*エネルギー	403 kcal
*タンパク質	12.1 g
*脂質	12.6 g
*塩分	1.2 g

ぶたにくの
しょうがやき
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー	403 kcal
*タンパク質	12.1 g
*脂質	12.6 g
*塩分	1.2 g

16 チキンカツ フルーツ ふりかけごはん

*エネルギー	451 kcal
*タンパク質	11.7 g
*脂質	12.8 g
*塩分	1.7 g

特別メニューの日

チキンカツ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー	451 kcal
*タンパク質	11.7 g
*脂質	12.8 g
*塩分	1.7 g

19 てりやきチキン フルーツ こぎつねごはん

*エネルギー	436 kcal
*タンパク質	14.2 g
*脂質	10.7 g
*塩分	1.7 g

てりやきチキン
フルーツ
こぎつねごはん

*エネルギー	436 kcal
*タンパク質	14.2 g
*脂質	10.7 g
*塩分	1.7 g

20 やさいコロッケ フルーツ おかかごはん

*エネルギー	452 kcal
*タンパク質	11.4 g
*脂質	10.0 g
*塩分	1.4 g

やさいコロッケ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー	452 kcal
*タンパク質	11.4 g
*脂質	10.0 g
*塩分	1.4 g

21 ひとくちメモ

キャベツは、一年を通して出荷されていますが、春を中心に売られている品種を春キャベツといいます。春キャベツは、葉がみずみずしく、巻きがゆるいのが特徴です。ビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。特に注目すべきはビタミンUです。ビタミンUは、胃粘膜の新陳代謝を活性化させる効果や、過剰な胃酸の分泌を抑える効果があります。水に溶けやすく、熱に弱い性質があるので、出来るだけ生で食べることで効率よく摂取することができます。

春分の日

22 ビーフカレー フルーツ しろごはん

*エネルギー	408 kcal
*タンパク質	11.7 g
*脂質	10.1 g
*塩分	1.7 g

ビーフカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー	408 kcal
*タンパク質	11.7 g
*脂質	10.1 g
*塩分	1.7 g

23 しろみさかなフライ フルーツ たまごサンド

*エネルギー	392 kcal
*タンパク質	14.9 g
*脂質	17.0 g
*塩分	2.0 g

しろみさかなフライ
フルーツ
たまごサンド

*エネルギー	392 kcal
*タンパク質	14.9 g
*脂質	17.0 g
*塩分	2.0 g