

2018年

5
MAY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ

5がつのおべんとうメニュー

特別メニューの日

11
金

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。



げつようび

ひとくちメモ

5月5日はこどもの日です。

端午の節句の起源は、古代中国にさかのぼります。日本で取り入れられるようになったのは、奈良、平安時代からです。貴族の間では、身のけがれをばらう大切な行事として、よもぎ、菖蒲(しょうぶ)などの薬草を野に摘みに出て、その薬草を臣下に配ったり悪魔を退治する為に弓矢を射ったりしたそうです。それが後に「こどもの日」となりました。

かようび



チキンピカタふう
フルーツ
たけのこごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 11.4 g
*脂質 11.4 g
*塩分 1.6 g

すいようび



やさいコロッケ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 8.2 g
*脂質 7.9 g
*塩分 1.6 g

もくようび

特別メニューの日

24
木

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。動きが、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。

きんようび



とりにくのからあげ
ミニゼリー
ごましおごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 8.4 g
*塩分 1.4 g



ケチャップハンバーグ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 9.4 g
*塩分 1.3 g



はるまき
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 9.2 g
*脂質 7.9 g
*塩分 1.4 g



ホワイトシチュー
フルーツ
ぴよぴよライス

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.9 g



メンチカツ
あんにとろふ
ふりかけごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 7.1 g
*塩分 1.3 g



チーズオムレツ
フルーツ
レーズンロール

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 14.3 g
*脂質 13.5 g
*塩分 1.6 g



コーンコロッケ
フルーツ
うさぎのりごはん

*エネルギー 422 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.4 g



かいぞくカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 13.5 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.6 g



さかなのたつたあげ
フルーツ
そぼろごはん

*エネルギー 435 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 12.0 g
*塩分 1.4 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 420 kcal
*タンパク質 12.5 g
*脂質 11.9 g
*塩分 1.7 g



チキンカツ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.8 g



ぶたにくの
スタミナいため
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.2 g



めだまやきフライ
フルーツ
パンケーキ・
いちごジャム

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 8.7 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.5 g



てりやきハンバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.6 g



やわらかイカてんぷら
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.4 g



ポパイカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 11.9 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.8 g



カニクリームコロッケ
フルーツ
ソースやきそば・
ごまロールパン

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 14.8 g
*塩分 1.5 g



ぎゅうどんぶりに
フルーツポンチ
ふりかけごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 12.7 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.5 g



とりにくのからあげ
フルーツ
エンゼルのりごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 10.3 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。