

2018年

6  
JUNE

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



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。

ひとくちメモ

## 食品の保存方法

食中毒を予防するには、作る時や食べる時だけではなく、食品を購入するときも気を付けましょう。冷蔵・冷凍など温度管理が必要な食品は最後に購入し、肉や魚はビニール袋などに分けて包んで汁もれを防ぐなども大切です。冷蔵庫の過信は禁物です。細菌は冷蔵庫内で増殖が停止、または緩やかになるだけで生きています。冷蔵庫に詰めすぎたり、ドアをいつまでも開けっ放しなど、低温が維持できなくなるので注意しましょう。こまめに清掃し、除菌することも大切です。

## 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

#### 26 火 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。どちらも酸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

#### 28 木 カルシウム・食物繊維強化の野菜コロッケ

本日の野菜コロッケは、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。

食物繊維  
について

食物繊維は、人の消化酵素では消化出来ない栄養素です。そして、腸の有害物質を排泄させる、おなかの調子を整える、脂肪や糖質の吸収をゆっくりにするなど、重要な働きを持つ栄養素です。野菜にも多く含まれます。毎日欠かさずに食べましょう。

4 ぼうぎょうざ フルーツ ふりかけごはん

\*エネルギー 406 kcal  
\*タンパク質 10.1 g  
\*脂質 8.8 g  
\*塩分 1.4 g

5 チンジャオロース フルーツ ごましおごはん

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 13.3 g  
\*脂質 9.1 g  
\*塩分 1.4 g

6 イカてんぷら フルーツ そぼろごはん

\*エネルギー 415 kcal  
\*タンパク質 10.9 g  
\*脂質 12.0 g  
\*塩分 1.4 g

7 チキンカレー フルーツ しろごはん

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 8.9 g  
\*脂質 10.9 g  
\*塩分 1.7 g

8 ミートコロッケ ミニゼリー おかかごはん

\*エネルギー 428 kcal  
\*タンパク質 11.4 g  
\*脂質 10.3 g  
\*塩分 1.5 g

11 かにたま フルーツ さかなのりごはん

\*エネルギー 407 kcal  
\*タンパク質 11.4 g  
\*脂質 10.3 g  
\*塩分 1.7 g

12 とりにくのからあげ フルーツ ふりかけごはん

\*エネルギー 417 kcal  
\*タンパク質 10.6 g  
\*脂質 10.7 g  
\*塩分 1.5 g

13 さかなのなんばんづけ フルーツ こんぶごはん

\*エネルギー 418 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 11.2 g  
\*塩分 1.5 g

14 ぶたにくのしょうがやき フルーツ おかかごはん

\*エネルギー 414 kcal  
\*タンパク質 12.2 g  
\*脂質 11.0 g  
\*塩分 1.7 g

15 乳酸菌飲料 デミハンバーグ フルーツポンチ クロワッサン

\*エネルギー 405 kcal  
\*タンパク質 10.1 g  
\*脂質 14.5 g  
\*塩分 1.7 g

18 エビカツ フルーツ ふりかけごはん

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 10.2 g  
\*脂質 7.4 g  
\*塩分 1.6 g

19 ビーフカレー フルーツ しろごはん

\*エネルギー 403 kcal  
\*タンパク質 11.8 g  
\*脂質 9.8 g  
\*塩分 1.6 g

20 チキンピカタふう フルーツ ごましおごはん

\*エネルギー 423 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 12.3 g  
\*塩分 1.7 g

21 しゅうまいの やさいあんかけ フルーツ ゆかりごはん

\*エネルギー 403 kcal  
\*タンパク質 7.5 g  
\*脂質 8.1 g  
\*塩分 1.7 g

22 とりにくのからあげ フルーツ ふりかけごはん

\*エネルギー 411 kcal  
\*タンパク質 11.2 g  
\*脂質 10.8 g  
\*塩分 1.3 g

25 ポークハヤシ あんにんとうふ パセリごはん

\*エネルギー 403 kcal  
\*タンパク質 8.8 g  
\*脂質 9.5 g  
\*塩分 1.8 g

26 特別メニューの日 チキンカツ フルーツ エンゼルのりごはん

\*エネルギー 406 kcal  
\*タンパク質 9.7 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.4 g

27 ハンバーグ フルーツ ふりかけごはん

\*エネルギー 412 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 9.0 g  
\*塩分 1.8 g

28 特別メニューの日 デザート やさいコロッケ フルーツ ごまロールパン・ミートスパ

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 12.8 g  
\*脂質 15.3 g  
\*塩分 1.7 g

29 ぶたにくの スタミナいため フルーツ おかかごはん

\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 11.2 g  
\*脂質 10.0 g  
\*塩分 1.3 g