

2018年

7

JULY

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



7月のおべんとうメニュー

げつようび

2



セサミチキン
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 13.8 g
*脂質 9.4 g
*塩分 1.6 g

かようび

3



ぶたにくの
しょうがやき
フルーツポンチ
ごましおごはん

*エネルギー 428 kcal
*タンパク質 13.0 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.8 g

すいようび

4



かいぞくカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 12.4 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.9 g

もくようび

5



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 402 kcal
*タンパク質 12.8 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.4 g

きんようび

6



金平糖
ほしのコロケ
フルーツ
そばろごはん

*エネルギー 444 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.4 g

9



ぼうぎょうざ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 8.9 g
*塩分 1.9 g

10



チキンカツ
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 8.4 g
*塩分 1.5 g

11



ぎゅうどんぶうに
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 13.1 g
*脂質 7.0 g
*塩分 1.4 g

12

今日は
特別メニュー
の日だよ!

13



とりにくのからあげ
あんにとろふ
エンゼルのりごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 12.8 g
*塩分 1.5 g

16



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。

海の日

17

今日は
特別メニュー
の日だよ!

18



デザート
コーンコロケ
フルーツ
しろパン・やきそば

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 16.2 g
*塩分 1.6 g

19



チキンカレー
ミニゼリー
しろごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 12.3 g
*塩分 1.6 g

20



さかなのなんぼんづけ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 7.5 g
*塩分 1.5 g

特別メニューの日

12 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、
ひじきと豚肉レバー由来の食物繊維を1.25g、鉄分を1.55mg、付加しております。

メンチカツ
フルーツ
レーズンロール

*エネルギー 400 kcal *脂質 15.6 g
*タンパク質 12.5 g *塩分 1.4 g

鉄分について

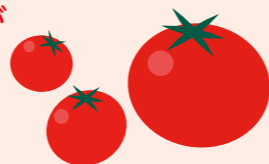
鉄分は、赤血球の中にあるヘモグロビンの原料となり、全身の組織のすみずみにまで酸素を運ぶという大切な役割があります。鉄分が不足すると、酸素が全身に十分に運搬されないで、疲れやすい・めまい・頭痛などの様々な症状がでてきてしまいます。



ひとくちメモ

おいしいトマト

真夏の太陽を浴び、露地栽培のトマトが旬です。そのまま冷やして食べても美味しいですが、肉や魚のほか、野菜、豆、卵など多くの食材とも相性が良いのが特徴です。栄養成分もたっぷり、クエン酸などの働きで血糖値の上昇を抑えてくれる健康野菜です。ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養たっぷりのトマトです。



特別メニューの日

17 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。

デミハンバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 404 kcal *脂質 7.3 g
*タンパク質 11.5 g *塩分 1.8 g

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。

