

2018年

9

SEPTEMBER

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

長い夏休みが終わり、楽しい思い出がいっぱいできましたか?まだまだ暑さが残りますが、もう秋です。食欲の秋です。おいしい食材をいっぱい使ったメニューが登場します。今学期もよろしくお願ひ致します。



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

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、じゃがいも由来の食物繊維を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。

特別メニューの日

21 食物繊維・鉄分強化のとんかつ

本日のとんかつは、厚生労働省の推奨値より、かぼちゃ由来の食物繊維を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。



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 410 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 12.7 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 402 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.8 g



エビカツ
フルーツ
おかかごはん
*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 8.9 g
*塩分 1.6 g



チキンカレー
フルーツ
しろごはん
*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 8.9 g
*塩分 1.8 g



ぼうぎょうざ
フルーツ
ごましおごはん
*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 8.9 g
*塩分 1.5 g



チーズオムレツ
フルーツ
ナポリタン
ごまロールパン
*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 13.9 g
*脂質 15.2 g
*塩分 1.9 g



カニクリームコロッケ
フルーツ
ふりかけごはん
*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 9.0 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.5 g



ぶたにくの
しょうがやき
あんにとろふ
こんぶごはん
*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 12.1 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.5 g



デミハンバーグ
フルーツ
ごましおごはん
*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.8 g



さかなのゴマだれやき
フルーツ
ゆかりごはん
*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 13.1 g
*脂質 7.8 g
*塩分 1.4 g

17 敬老の日



かいぞくカレー
フルーツ
しろごはん
*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 12.6 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.8 g



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 414 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 11.9 g
*塩分 1.5 g



おやこに
フルーツポンチ
こんぶごはん
*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 16.4 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.5 g



とんかつ
フルーツ
おかかごはん
*エネルギー 431 kcal
*タンパク質 13.8 g
*脂質 11.9 g
*塩分 1.4 g

24 秋分の日
振替休日



さかなのたつたあげ
フルーツ
そぼろごはん
*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 12.4 g
*脂質 12.1 g
*塩分 1.4 g



ぶたにくの
ブルゴキふういため
フルーツ
うさぎのりごはん
*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 14.3 g
*脂質 11.9 g
*塩分 1.5 g



やさいコロッケ
フルーツ
ふりかけごはん
*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 9.4 g
*脂質 7.8 g
*塩分 1.5 g



とりにくのてりやき
フルーツ
レーズンロール
*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 13.8 g
*脂質 15.0 g
*塩分 1.9 g