

2018年

11

NOVEMBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



FOOD ACTION NIPPON

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。

11月のおべんとうメニュー

特別メニューの日

16金

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。

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

29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。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。

15日のおべんとうは、
みんながだいすきな
アンパンマンの
かまぼこがはいった
ながたにえん
永谷園のふりかけが
とうじょうするよ。
たのしみにしててね!!



5

ぶたにくのしょうがやき
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.4 g

6

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 412 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.2 g

7

ケチャップハンバーグ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 429 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 13.3 g
*塩分 1.5 g

8

エビフライ
ミニゼリー
こんぶごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 8.0 g
*塩分 1.4 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 10.1 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.6 g

デザート

12

セサミチキン
フルーツ
レーズンロール

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 14.4 g
*塩分 1.3 g

13

かにたまあかけ
あんにとろふ
さげごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.4 g

14

とんかつ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 11.5 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.4 g

15

ぎゅうどんぶうに
フルーツ
アンパンマン
ふりかけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 8.2 g
*塩分 1.2 g

特別メニューの日

16

チキンカツ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 445 kcal
*タンパク質 12.2 g
*脂質 8.8 g
*塩分 1.3 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 10.4 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.6 g

20

ぼうぎょうざ
フルーツ
とりごもくごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.4 g

21

さかなのしおやき
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 14.5 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.3 g

22

コーンコロッケ
フルーツ
うさぎのりごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 11.4 g
*塩分 1.5 g

23

ひとくちメモ

旬のものを取り入れる

旬とは、食材のもともおいしい季節。旬には食材が出回り始める(走り)とたくさん出回る(盛り)があります。(走り)では、季節の変わり目が感じられ、食材の繊細な風味を味わうことができますし、(盛り)では、熟成によって、うま味も栄養価も高くなります。この時期は値段も安くなるのでご家庭でも、ふんだんに取り入れましょう。

勤労感謝の日

26

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 415 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 13.8 g
*塩分 1.2 g

27

ホイコーロー
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 12.2 g
*脂質 9.9 g
*塩分 1.6 g

28

エビカツ
フルーツポンチ
ごましおごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.6 g

特別メニューの日

29

デミハンバーグ
フルーツ
さげごはん

*エネルギー 436 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 11.5 g
*塩分 1.7 g

乳酸菌飲料

30

キャベツメンチカツ
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 8.7 g
*脂質 15.5 g
*塩分 1.8 g