

2018年

12

DECEMBER

Angel Foods エンゼルフーズグループ



がつのおべんとうメニュー

ひとくちメモ

大根は、それぞれの部位にぴったりの調理方法を大根は、部位によって味や食感が違います。葉に近い部分は、甘みがあるので、おろしやサラダに。中央部分は、柔らかく甘みが強いので、煮物に最適。先端部分は、辛みが強いので辛みをきかせた薬味や味噌汁の具にすると、おいしさが引き立ちます。



3 **げつようび**

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 402 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 9.1 g
*塩分 1.4 g

4 **かようび**

ぼうぎょうざ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 419 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 12.7 g
*塩分 1.5 g

5 **すいようび**

ビーフカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 9.9 g
*塩分 1.5 g

6 **もくようび**

エビフライ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 13.9 g
*塩分 1.2 g

7 **きんようび**

ぶたにくのしょうがやき
フルーツポンチ
アンパンマン
ふりかけごはん

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 12.3 g
*塩分 1.3 g

10

やわらかイカの
てんぷら
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 9.4 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.2 g

11 **特別メニューの日**

ハンバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.6 g

12

とりにくのからあげ
あんにと豆腐
おさかなのりごはん

*エネルギー 433 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 13.5 g
*塩分 1.4 g

13 **デザート**

チーズオムレツ
フルーツ
フレンチトースト
やきそば

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 7.2 g
*脂質 16.6 g
*塩分 1.7 g

14

チンジャオロース
フルーツ
さけごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 14.6 g
*脂質 8.8 g
*塩分 1.2 g

17 **特別メニューの日**

メンチカツ
ミニゼリー
ふりかけごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 6.7 g
*塩分 1.6 g

18

ホワイトシチュー
フルーツ
ぴよぴよライス

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.7 g

19

カニクリームコロッケ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 9.3 g
*脂質 8.8 g
*塩分 1.3 g

20

さかなの
ねぎこうみやき
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 13.2 g
*脂質 9.7 g
*塩分 1.3 g

21

フライドチキン
フルーツ
カレーピラフ

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 11.4 g
*脂質 13.8 g
*塩分 1.8 g

特別メニューの日

11 **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、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。

特別メニューの日

17 **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。



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。

7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。たのしみにしてね!!

