



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

干した野菜は、生よりもうまみ&栄養がたっぷり
干した野菜は天日に干すことで素材のうまみや栄養が凝縮されます。切干大根の場合は生と比べて、ビタミンB1・ビタミンB2は10倍。鉄分は32倍も多く栄養満点。また、生とは違う風味や食感も味わえる一石二鳥の食材です。

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

25 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

29 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。

カルシウムについて
カルシウムは、人体に最も多く存在しているミネラルで、そのうち99%がリンなどと共に骨格を形成しています。残り1%は体内のあらゆる所に一定の濃度で存在し、細胞の内外に起きる濃度差によって情報を伝達するという重要な役割を担っています。不足すると骨から溶け出すので、骨粗鬆症の原因となります。

16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!!



<p>7</p> <p>ちくぜんに フルーツ いなり・ふとまき</p> <p>*エネルギー 404 kcal *タンパク質 12.6 g *脂質 15.8 g *塩分 1.5 g</p>	<p>8</p> <p>ぶたにくの しょうがやき フルーツ こんぶごはん</p> <p>*エネルギー 401 kcal *タンパク質 11.8 g *脂質 10.1 g *塩分 1.6 g</p>	<p>9</p> <p>めだまきフライ フルーツ しろパン ミートスパ</p> <p>*エネルギー 414 kcal *タンパク質 11.2 g *脂質 15.6 g *塩分 1.5 g</p>	<p>10</p> <p>さかなのごまだれやき フルーツ ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 416 kcal *タンパク質 13.4 g *脂質 10.7 g *塩分 1.2 g</p>	<p>11</p> <p>とりにくのからあげ フルーツ さけごはん</p> <p>*エネルギー 402 kcal *タンパク質 11.8 g *脂質 9.7 g *塩分 1.3 g</p>
<p>14</p> <p>成人の日</p>	<p>15</p> <p>デミハンバーグ ミニゼリー ごましおごはん</p> <p>*エネルギー 410 kcal *タンパク質 9.2 g *脂質 8.4 g *塩分 1.6 g</p>	<p>16</p> <p>とりにくのてりやき フルーツ アンパンマン ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 400 kcal *タンパク質 12.3 g *脂質 10.0 g *塩分 1.5 g</p>	<p>17</p> <p>とんかつ フルーツ パンダのりごはん</p> <p>*エネルギー 416 kcal *タンパク質 13.2 g *脂質 12.5 g *塩分 1.7 g</p>	<p>18</p> <p>かいぞくカレー フルーツ しろごはん</p> <p>*エネルギー 410 kcal *タンパク質 12.9 g *脂質 11.8 g *塩分 1.7 g</p>
<p>21</p> <p>エビカツ フルーツ ふりかけごはん</p> <p>*エネルギー 418 kcal *タンパク質 10.3 g *脂質 8.6 g *塩分 1.5 g</p>	<p>22</p> <p>ホイコーロー フルーツ さけごはん</p> <p>*エネルギー 401 kcal *タンパク質 13.4 g *脂質 11.2 g *塩分 1.3 g</p>	<p>23</p> <p>ぼうぎょうざ あんにとろふ おかごはん</p> <p>*エネルギー 405 kcal *タンパク質 9.5 g *脂質 9.7 g *塩分 1.6 g</p>	<p>24</p> <p>ぎゅうどんふう フルーツ ごましおごはん</p> <p>*エネルギー 408 kcal *タンパク質 12.0 g *脂質 7.7 g *塩分 1.3 g</p>	<p>25 特別メニューの日</p> <p>チキンカツ フルーツ パンケーキ</p> <p>*エネルギー 400 kcal *タンパク質 10.5 g *脂質 15.5 g *塩分 1.5 g</p>
<p>28</p> <p>さかなの ねぎこうみやき フルーツ エンゼルのりごはん</p> <p>*エネルギー 406 kcal *タンパク質 15.6 g *脂質 9.9 g *塩分 1.8 g</p>	<p>29 特別メニューの日</p> <p>やさいコロッケ フルーツ とりごもくごはん</p> <p>*エネルギー 422 kcal *タンパク質 9.6 g *脂質 10.5 g *塩分 1.8 g</p>	<p>30</p> <p>ポークカレー フルーツ しろごはん</p> <p>*エネルギー 401 kcal *タンパク質 11.3 g *脂質 12.3 g *塩分 1.7 g</p>	<p>31</p> <p>とりにくのからあげ フルーツポンチ こんぶごはん</p> <p>*エネルギー 443 kcal *タンパク質 10.0 g *脂質 14.5 g *塩分 1.4 g</p>	<p>あけまして おめでとうござります あけまして おめでとうござります</p>