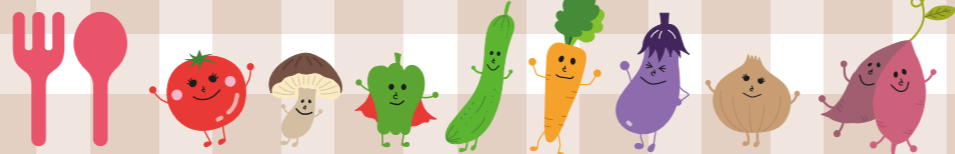


2019年

2

FEBRUARY

Angel Foods  
エンゼルフーズグループ



# 2月のおべんとうメニュー

## ひとくちメモ

うがいをするときにはガラガラと音をたてて!

風邪やインフルエンザの予防には、うがいと手洗いが有効といわれます。では、どんなうがいの仕方が効果的かといいますと、まずうがいの前には口をすすぎます。次に、適量のうがい液を口に含んでガラガラと音をたてて、喉の雑菌やホコリを洗い流しましょう。うがい液以外でも、水またはぬるま湯でも効果が期待できます。紅茶の出がらしを使うとウイルスの増殖を抑えられるという研究もあります。

ガラガラ



### 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

15金



#### 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。

#### 特別メニューの日

21木



#### 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。



とんかつ  
フルーツ  
さげごはん

\*エネルギー 427 kcal  
\*タンパク質 9.8 g  
\*脂質 14.5 g  
\*塩分 1.2 g



かにたまあかけ  
あんにとろろ  
ごましおごはん

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 8.4 g  
\*塩分 1.5 g



エビフライ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 10.5 g  
\*脂質 7.1 g  
\*塩分 1.6 g



ぎょうどんぶりに  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 11.9 g  
\*脂質 7.8 g  
\*塩分 1.2 g



さかなのたつたあげ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 10.6 g  
\*脂質 8.4 g  
\*塩分 1.2 g

11 建国記念の日



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 404 kcal  
\*タンパク質 9.2 g  
\*脂質 11.2 g  
\*塩分 1.3 g



おでん  
フルーツ  
ちめishi

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 13.2 g  
\*脂質 10.3 g  
\*塩分 1.6 g



ハートのコロッケ  
フルーツ  
ハートのりごはん

\*エネルギー 417 kcal  
\*タンパク質 9.3 g  
\*脂質 10.0 g  
\*塩分 1.2 g



デミハンバーグ  
ミニゼリー  
ごましおごはん

\*エネルギー 403 kcal  
\*タンパク質 8.2 g  
\*脂質 9.0 g  
\*塩分 1.6 g



ポークカレー  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 433 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 9.9 g  
\*塩分 1.6 g



はるまき  
フルーツ  
さげごはん

\*エネルギー 462 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂質 6.8 g  
\*塩分 1.4 g



さかなのゴマだれやき  
フルーツポンチ  
そばろごはん

\*エネルギー 405 kcal  
\*タンパク質 14.1 g  
\*脂質 8.5 g  
\*塩分 1.5 g



チキンカツ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 438 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 12.1 g  
\*塩分 1.5 g



ホイコーロー  
フルーツ  
うさぎのりごはん

\*エネルギー 417 kcal  
\*タンパク質 12.8 g  
\*脂質 12.5 g  
\*塩分 1.7 g



えびクリームコロッケ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 406 kcal  
\*タンパク質 9.4 g  
\*脂質 9.0 g  
\*塩分 1.6 g



ぶたにくの  
しょうがやき  
フルーツ  
おかかごはん

\*エネルギー 406 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 12.9 g  
\*塩分 1.4 g



とりてんカツ  
フルーツ  
ごましおごはん

\*エネルギー 409 kcal  
\*タンパク質 9.7 g  
\*脂質 12.6 g  
\*塩分 1.4 g



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 12.7 g  
\*脂質 11.6 g  
\*塩分 1.5 g



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。