

2019年

3

MARCH

Angel Foods
エンゼルフーズグループ

3月のおべんとうメニュー

ひとくちメモ

ビタミンUを含む春キャベツは生で食べると効果的!?

キャベツは、一年を通して出荷されていますが、春を中心に出荷している品種を春キャベツといいます。春キャベツは、葉がみずみずしく、巻きがゆるいのが特徴です。ビタミンやミネラルを豊富に含んでいますが、特に注目すべきはビタミンUです。ビタミンUは、胃粘膜の新陳代謝を活性化させる効果や、過剰な胃酸の分泌を抑える効果があります。水に溶けやすく、熱に弱い性質があるので、出来るだけ生で食べることで効率よく摂取する事ができます。



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび



そつえん おめでとう



4
さかなのしおやき
フルーツ
こんぶごはん
*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 14.3 g
*脂質 9.1 g
*塩分 1.8 g



すきなものをパンにはさんでたべてね!

5
カニクリームコロッケ
フルーツ
ウインナーロール
*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 16.6 g
*塩分 1.7 g



6
にくじゃが
あんにと豆腐
さげごはん
*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 8.8 g
*塩分 1.4 g



7
とりにくのからあげ
フルーツ
うさぎのりごはん
*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 12.1 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.5 g



8
チンジャオロース
フルーツ
ふりかけごはん
*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 9.2 g
*塩分 1.4 g



11
コーンコロッケ
フルーツ
ゆかりごはん
*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 8.4 g
*脂質 9.9 g
*塩分 1.5 g



12
チキンカレー
フルーツ
しろごはん
*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 9.4 g
*脂質 11.3 g
*塩分 1.8 g



13
ぼうぎょうざ
フルーツ
ふりかけごはん
*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.3 g



14
さかなの
ねぎこうみやき
フルーツ
そぼろごはん
*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 17.3 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.6 g



15
特別メニューの日
デミハンバーグ
ミニゼリー
ごましおごはん
*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 8.5 g
*脂質 8.1 g
*塩分 1.6 g



18
特別メニューの日
チキンカツ
フルーツ
ふりかけごはん
*エネルギー 433 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.4 g



19
デザート
豆腐ハンバーグ
フルーツポンチ
さげごはん
*エネルギー 460 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 11.1 g
*塩分 1.7 g



20
スコッチエッグ
フルーツ
こんぶごはん
*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.5 g



21
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。
春分の日



22
ハッシュドポーク
フルーツ
コロッケサンド
*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 15.3 g
*脂質 16.7 g
*塩分 1.8 g

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

不溶性食物繊維は、腸内物質を吸着し、排便を促進します。根菜や豆、ナッツ、きのこに多く含まれています。水溶性食物繊維は、糖分やコレステロールの吸収を抑制します。海藻や果物に多く含まれています。

特別メニューの日

18
月



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。