

2019年

6
JUNE

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



6月のおべんとうメニュー

ひとくちメモ

食品の保存方法

食中毒を予防するには、作る時や食べる時だけではなく、食品を購入するときも気を付けましょう。冷蔵・冷凍など温度管理が必要な食品は最後に購入し、肉や魚はビニール袋などに分けて包み汁れを防ぐなども大切です。冷蔵庫の過信は禁物です。細菌は冷蔵庫内で増殖が停止、または緩やかになるだけで生きています。冷蔵庫に詰めすぎたり、ドアをいつまでも開けっ放しなどは、低温が維持できなくなるので注意しましょう。こまめに清掃し、除菌することも大切です。



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
火

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

27
木

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。



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。



3

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 414 kcal
*タンパク質 12.1 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.4 g



4

やわらかイカてんぷら
フルーツ
そばろごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.2 g



5

デミハンバーグ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.3 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 411 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.3 g



7

さかなのごまだれやき
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 14.9 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.4 g



10

乳酸菌飲料

とりにくのてりやき
フルーツ
おさかなのりごはん

*エネルギー 447 kcal
*タンパク質 14.6 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.5 g



11

ビーフカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.4 g



12

とんかつ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.3 g



13

オムレツ
フルーツ
コロッケサンド

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 12.9 g
*塩分 1.6 g



14

チンジャオロース
フルーツポンチ
ごましおごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 13.0 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.3 g



17

エビカツ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 7.5 g
*塩分 1.5 g



18

ハンバーグ
ミニゼリー
ゆかりごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.6 g



19

さかなのなんばんづけ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 13.9 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.5 g



20

ぶたにくの
スタミナため
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.2 g



21

デザート

めだまやきフライ
フルーツ
ウインナーロール

*エネルギー 420 kcal
*タンパク質 15.8 g
*脂質 15.8 g
*塩分 1.6 g



24

ポークカレー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.3 g



25

特別メニューの日

チキンカツ
フルーツ
エンゼルのりごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.3 g



26

ホイコーロー
あんにんとうふ
ふりかけごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 13.9 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.3 g



27

特別メニューの日

やさいコロッケ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 8.9 g
*脂質 9.1 g
*塩分 1.5 g



28

タンドリーチキン
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 11.7 g
*脂質 9.2 g
*塩分 1.4 g