

# 9

SEPTEMBER

2017年(平成29年)



## 月のこんだて



サンドイッチメニュー及び、その他の食材の写真は、中身が見えるようにカットして撮影しておりますが、お届けはこの様になりますのでご了承ください。

スマホでもメニューが見られるよ!



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



### 粗塩と精製塩の使い分け

粗塩は粒子が大きいため、にがりのマグネシウムやミネラル分を多く含み、精製塩よりもしっとりとしています。ゆっくり溶けるため、漬物に使うと乳酸発酵がおだやかに進み、うま味が出ます。逆にスープや料理の仕上げには、サラサラとした塩でないとい味にムラが出る場合があります。最近では、自然塩でも、水分を減らし、粒子を細かくサラサラにしたタイプが出回っていますので、そのタイプを汁物に使用するのも良いでしょう。



### 14(木)

MENU

- さけひじきごはん
- メンチカツ
- フルーツ



#### 特別メニューの日

#### 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。

■エネルギー: 425kcal ■脂質: 11.7g  
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.6g

### 22(金)

MENU

- とうにゅうパン
- デミ・ハンバーグ
- フルーツ



#### 乳酸菌飲料

#### 特別メニューの日

#### 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、ジャガイモ由来の食物繊維を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。

■エネルギー: 421kcal ■脂質: 12.3g  
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.8g

### 1(金)

MENU

- おかかごはん
- コーンコロケ
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.6g  
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.7g

### 4(月)

MENU

- もみのりごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.7g  
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.5g

### 5(火)

MENU

- じゃこごはん
- にくだんご
- トマトソース
- ミニゼリー



■エネルギー: 427kcal ■脂質: 11.7g  
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.8g

### 6(水)

MENU

- こんぶごはん
- エビカツ
- フルーツ



■エネルギー: 416kcal ■脂質: 11.2g  
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.5g

### 7(木)

MENU

- 発芽米入りご飯
- ポークカレー
- フルーツ



■エネルギー: 416kcal ■脂質: 11.4g  
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.8g

### 8(金)

MENU

- さけひじきごはん
- やさいコロケ
- フルーツ



■エネルギー: 423kcal ■脂質: 11.5g  
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.7g

### 11(月)

MENU

- ふりかけごはん
- ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 12.4g  
■タンパク質: 12.5g ■塩分: 1.8g

### 12(火)

MENU

- おかかごはん
- カニクリーム
- コロケ
- フルーツ



■エネルギー: 429kcal ■脂質: 11.8g  
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.6g

### 13(水)

MENU

- じゃこごはん
- タンドリーチキン
- ミニゼリー



■エネルギー: 414kcal ■脂質: 11.6g  
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.8g

### 14(木)

今日は特別メニューの日だよ!



### 15(金)

MENU

- しろごはん
- ぎゅうどんふうに
- フルーツ



■エネルギー: 425kcal ■脂質: 11.7g  
■タンパク質: 12.4g ■塩分: 1.6g

### 18(月)

#### 敬老の日



### 19(火)

MENU

- こんぶごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 424kcal ■脂質: 11.2g  
■タンパク質: 11.6g ■塩分: 1.7g

### 20(水)

MENU

- ひじきごはん
- さかなのてりやき
- フルーツ



■エネルギー: 411kcal ■脂質: 11.1g  
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.7g

### 21(木)

MENU

- ごましおごはん
- にくじゃが
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.6g  
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.8g

### 22(金)

今日は特別メニューの日だよ!



### 25(月)

MENU

- しろごはん
- ちゅうかどんふうに
- フルーツ



■エネルギー: 416kcal ■脂質: 11.2g  
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.7g

### 26(火)

MENU

- ふりかけごはん
- エビフライ
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 12.0g  
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.7g

### 27(水)

MENU

- 発芽米入りご飯
- あきやさいカレー
- フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.4g  
■タンパク質: 11.6g ■塩分: 1.7g

### 28(木)

MENU

- イタリアンパン
- ドーナツコロケ
- フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.3g  
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.6g

### 29(金)

MENU

- ひじきごはん
- さかなのいそふうみやき
- フルーツ



■エネルギー: 416kcal ■脂質: 11.0g  
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.5g