

1  
JANUARY

2018年(平成30年) Angel Foods エンゼルフーズグループ  
月のこんだて



サンドイッチメニュー及び、その他の食材の写実は、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。フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

スマホでもメニューが見られるよ!

あけまして  
おめでとう  
ございます



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。

9(火)

- MENU
- のりごはん
  - とんかつ
  - フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂 質: 12.1 g  
■タンパク質: 12.2 g ■塩 分: 1.8 g

10(水)

- MENU
- 発芽米入りごはん
  - チキンカレー
  - フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂 質: 12.0 g  
■タンパク質: 11.3 g ■塩 分: 1.8 g

11(木)

- MENU
- さげごはん
  - エビフライ
  - フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂 質: 11.4 g  
■タンパク質: 12.2 g ■塩 分: 1.8 g

12(金)

- MENU
- ひじきごはん
  - ハンバーグ
  - ミニゼリー



■エネルギー: 419 kcal ■脂 質: 11.6 g  
■タンパク質: 12.0 g ■塩 分: 1.7 g

15(月)

- MENU
- おかごはん
  - とりにくのからあげ
  - フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂 質: 12.2 g  
■タンパク質: 12.1 g ■塩 分: 1.9 g

16(火)

- MENU
- こんぶごはん
  - ホイコーロー
  - フルーツ



■エネルギー: 419 kcal ■脂 質: 12.2 g  
■タンパク質: 12.5 g ■塩 分: 1.9 g

17(水)

- MENU
- さけひじきごはん
  - エビカツ
  - フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂 質: 11.7 g  
■タンパク質: 11.8 g ■塩 分: 1.9 g

18(木)

今日は  
特別メニュー  
の日だよ!



19(金)

- MENU
- ふりかけごはん
  - あげさかな
  - やさいあんかけ
  - フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂 質: 12.5 g  
■タンパク質: 12.4 g ■塩 分: 1.9 g

22(月)

- MENU
- 発芽米入りごはん
  - ビーフカレー
  - フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂 質: 12.5 g  
■タンパク質: 12.2 g ■塩 分: 1.8 g

23(火)

今日は  
特別メニュー  
の日だよ!



24(水)

- MENU
- ごましごはん
  - さかなのてりやき
  - フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂 質: 12.3 g  
■タンパク質: 12.1 g ■塩 分: 1.8 g

25(木)

- MENU
- しろごはん
  - マーボーとうふ
  - フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂 質: 11.9 g  
■タンパク質: 12.1 g ■塩 分: 1.8 g

26(金)

- MENU
- さげごはん
  - ぶたにくとごぼうの  
みそいため
  - フルーツ



■エネルギー: 419 kcal ■脂 質: 12.0 g  
■タンパク質: 12.2 g ■塩 分: 1.9 g

29(月)

- MENU
- ひじきごはん
  - カレードーナツ  
コロッケ
  - フルーツ



■エネルギー: 419 kcal ■脂 質: 11.9 g  
■タンパク質: 12.1 g ■塩 分: 2.0 g

30(火)

- MENU
- こんぶごはん
  - さかなのしおやき
  - ミニゼリー



■エネルギー: 420 kcal ■脂 質: 11.3 g  
■タンパク質: 11.8 g ■塩 分: 1.7 g

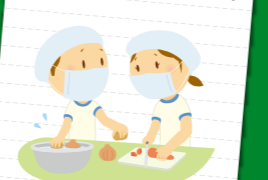
31(水)

- MENU
- じゃごはん
  - とりにくのからあげ
  - フルーツ



■エネルギー: 417 kcal ■脂 質: 11.4 g  
■タンパク質: 12.1 g ■塩 分: 1.8 g

ひとくちメモ



「あえ衣」とは?

和え物を作るときに、下ごしらえした野菜、魚介、肉類などの具を和える衣のことです。味噌、砂糖、酢、醤油などの基本調味料にいろいろな材料を混ぜ合わせて作ります。酢味噌、胡麻味噌、梅肉酢、木の芽味噌など、種類は、豊富です。酢の物の合わせ酢と似ていますが、一般的に絡まる程度の濃度があるものを指します。



18(木)

- MENU
- ハムチーズパン
  - チキンカツ
  - フルーツ



■エネルギー: 419 kcal ■脂 質: 11.9 g  
■タンパク質: 12.0 g ■塩 分: 1.9 g

デザート

特別メニューの日



食物繊維・鉄分強化のチキンカツ

本日のメンチカツは、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ため、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。

23(火)

- MENU
- おかごはん
  - やさいコロッケ
  - フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂 質: 11.8 g  
■タンパク質: 12.1 g ■塩 分: 1.8 g

特別メニューの日



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、細胞の内外に起こ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。