

# 3

MARCH

2018年(平成30年) Angel Foods エンゼルフーズグループ

## 3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。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!

卒業おめでとう♪



### 1(木)

MENU

- ふりかけごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂 質: 12.0 g  
■タンパク質: 12.2 g ■塩 分: 1.8 g

### 2(金)

MENU

- のりごはん
- デミ・つくねハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 423 kcal ■脂 質: 11.5 g  
■タンパク質: 12.1 g ■塩 分: 1.9 g

ひなあられ



### 5(月)

MENU

- ひじきごはん
- しろみさかなフライ
- フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂 質: 12.1 g  
■タンパク質: 12.3 g ■塩 分: 1.9 g

### 6(火)

MENU

- ピザパン
- オムレツ
- フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂 質: 12.0 g  
■タンパク質: 12.2 g ■塩 分: 1.9 g

### 7(水)

MENU

- さげごはん
- チンジャオロース
- フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂 質: 11.2 g  
■タンパク質: 12.0 g ■塩 分: 1.7 g

### 8(木)

MENU

- じゃこごはん
- とんかつ
- フルーツ



■エネルギー: 417 kcal ■脂 質: 11.4 g  
■タンパク質: 11.3 g ■塩 分: 1.8 g

### 9(金)

MENU

- 発芽米入りご飯
- チキンカレー
- フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂 質: 11.3 g  
■タンパク質: 11.4 g ■塩 分: 1.8 g

### 12(月)

今日は特別メニューの日だよ!



### 13(火)

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: 417 kcal ■脂 質: 12.1 g  
■タンパク質: 12.3 g ■塩 分: 1.7 g

### 14(水)

MENU

- ふりかけごはん
- コーンコロッセ
- フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂 質: 11.4 g  
■タンパク質: 12.2 g ■塩 分: 1.8 g

### 15(木)

MENU

- しろごはん
- ぎゅうどんふうに
- フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂 質: 11.5 g  
■タンパク質: 12.2 g ■塩 分: 1.9 g

### 16(金)

今日は特別メニューの日だよ!



### 19(月)

MENU

- しろごはん
- マーボーとうふ
- フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂 質: 11.5 g  
■タンパク質: 12.0 g ■塩 分: 1.8 g

### 20(火)

MENU

- じゃこごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 419 kcal ■脂 質: 11.8 g  
■タンパク質: 12.1 g ■塩 分: 1.9 g

### 21(水)

#### 春分の日



### 22(木)

MENU

- 発芽米入りご飯
- ポークカレー
- フルーツ



■エネルギー: 417 kcal ■脂 質: 12.0 g  
■タンパク質: 11.4 g ■塩 分: 1.6 g

### 23(金)

MENU

- こんぶごはん
- さかなのてりやき
- ミニゼリー



■エネルギー: 418 kcal ■脂 質: 11.4 g  
■タンパク質: 11.5 g ■塩 分: 1.8 g

### 12(月)

MENU

- ツナマヨパン
- ハンバーグ
- フルーツ



特別メニューの日



デザート



#### 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。

■エネルギー: 421 kcal ■脂 質: 12.0 g  
■タンパク質: 12.2 g ■塩 分: 1.9 g

#### ひとくちメモ

「人肌」とは  
温度の目安として使われる言葉で、人の体温と同じ、36~37℃前後を指します。レシピに人肌まで冷ましてとあったら、指で触っても、熱くない状態のことを言います。



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。

### 16(金)

MENU

- もみのりごはん
- チキンカツ
- フルーツ



特別メニューの日



デザート



#### 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で、疲れやすい・めまい・頭痛などの様々な症状がでてまいります。

■エネルギー: 420 kcal ■脂 質: 12.0 g  
■タンパク質: 12.1 g ■塩 分: 1.9 g