

4

APRIL

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!

ひとくちメモ

吸い口とは?

吸い物に入れる香りあるものです。別名「香頭」ともいいます。鴨頭という字を当てることがあるのは、「吸い口」として、青ゆずのへぎ切りを浮かべた様が、鴨の頭に似ていると考えられたからだそうです。懐石料理などの献立に「口、柚子」とある場合は、口が吸い口のことで、柚子の皮の細切り、または、おろし柚子が入っています。



5(木)

- MENU
- 発芽米入りご飯
 - チキンカレー
 - フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂質: 11.0 g
■タンパク質: 11.1 g ■塩分: 1.7 g

6(金)

- MENU
- おかかごはん
 - デミ・つくね
 - ハンバーグ
 - フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂質: 11.1 g
■タンパク質: 11.2 g ■塩分: 1.8 g

9(月)

- MENU
- ひじきごはん
 - メンチカツ
 - フルーツ



■エネルギー: 426 kcal ■脂質: 10.8 g
■タンパク質: 11.0 g ■塩分: 1.9 g

10(火)

- MENU
- こんぶごはん
 - オムレツ
 - ミニゼリー



■エネルギー: 420 kcal ■脂質: 11.0 g
■タンパク質: 11.5 g ■塩分: 1.8 g

11(水)

- MENU
- さげごはん
 - とりにくのからあげ
 - フルーツ



■エネルギー: 428 kcal ■脂質: 11.3 g
■タンパク質: 11.4 g ■塩分: 1.7 g

12(木)

- MENU
- おかかごはん
 - ハンバーグ
 - フルーツ



■エネルギー: 425 kcal ■脂質: 11.3 g
■タンパク質: 11.5 g ■塩分: 1.8 g

13(金)

今日は特別メニューの日だよ!



16(月)

- MENU
- 発芽米入りご飯
 - ポークカレー
 - フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂質: 11.1 g
■タンパク質: 11.2 g ■塩分: 1.8 g

17(火)

- MENU
- ひじきごはん
 - エビフライ
 - フルーツ



■エネルギー: 419 kcal ■脂質: 11.2 g
■タンパク質: 11.3 g ■塩分: 1.8 g

18(水)

- MENU
- しろごはん
 - マーボーとうふ
 - フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂質: 11.1 g
■タンパク質: 11.1 g ■塩分: 1.8 g

19(木)

- MENU
- さげごはん
 - とりにくのからあげ
 - フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂質: 10.8 g
■タンパク質: 11.0 g ■塩分: 1.7 g

20(金)

- MENU
- ごましおごはん
 - さかなのてりやき
 - フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂質: 11.1 g
■タンパク質: 11.2 g ■塩分: 1.9 g

23(月)

- MENU
- もみのりごはん
 - コーンコロケ
 - ミニゼリー



■エネルギー: 424 kcal ■脂質: 11.1 g
■タンパク質: 11.2 g ■塩分: 1.7 g

24(火)

- MENU
- じゃこごはん
 - タンドリーチキン
 - フルーツ



■エネルギー: 423 kcal ■脂質: 11.0 g
■タンパク質: 11.1 g ■塩分: 1.7 g

25(水)

今日は特別メニューの日だよ!



26(木)

- MENU
- しろごはん
 - ぎゅうどんふう
 - フルーツ



■エネルギー: 425 kcal ■脂質: 11.0 g
■タンパク質: 11.3 g ■塩分: 1.7 g

27(金)

- MENU
- こんぶごはん
 - エビカツ
 - フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂質: 11.1 g
■タンパク質: 11.2 g ■塩分: 1.7 g

30(月)

昭和の日の振り替え休日



13(金)

特別メニューの日

- MENU
- じゃこごはん
 - やさいコロケ
 - フルーツ

■エネルギー: 420 kcal ■脂質: 11.0 g
■タンパク質: 11.1 g ■塩分: 1.9 g



カルシウム・食物繊維強化の野菜コロケ

本日の野菜コロケは、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。

25(水)

特別メニューの日

- MENU
- たまごサラダパン
 - とんかつ
 - フルーツ

■エネルギー: 425 kcal ■脂質: 11.1 g
■タンパク質: 11.1 g ■塩分: 1.9 g



食物繊維・鉄分強化のとんかつ

本日のとんかつは、厚生労働省の推奨値より、かぼちゃ由来の食物繊維を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。どちらも酵素の運搬に関与しており、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。

デザート



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。