

5

MAY

2018年(平成30年) Angel Foods エンゼルフーズグループ

5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!



11(金)

は特別メニューの日だよ!

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。

24(木)

は特別メニューの日だよ!

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

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。

ひとくちメモ

香のものとは?

漬物のことですが、「香のもの」と呼ぶと上品な感じがします。この言葉が使われるようになったのは、室町時代からだと言われています。味噌のことを古くは、香と言ったので、大根、瓜など、味噌に漬けて香りを移した味噌漬けを「香のもの」と呼び、やがて漬物全般を指すようになったそうです。



1(火)

MENU

- ひじきごはん
- にくだんご
- カレーソース
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 10.8g
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.7g

2(水)

MENU

- さけごはん
- やさいコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.7g

3(木)

憲法記念日



4(金)

みどりの日



7(月)

MENU

- おかかごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 10.7g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.7g

8(火)

MENU

- こんぶごはん
- ハンバーグ
- ミニゼリー



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 10.8g
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.8g

9(水)

MENU

- じゃこごはん
- ドーナッツ
- コロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.0g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.8g

10(木)

MENU

- ふりかけごはん
- ミートオムレツ
- フルーツ



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 10.7g
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.8g

11(金)

MENU

- のりごはん
- メンチカツ
- フルーツ



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 10.5g
■タンパク質: 10.9g ■塩分: 1.6g

14(月)

MENU

- ごましおごはん
- さかなのいそふうみやき
- フルーツ



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.8g

15(火)

MENU

- ピザパン
- コーンコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.8g

デザート

16(水)

MENU

- 発芽米入りご飯
- ビーフカレー
- フルーツ



■エネルギー: 419kcal ■脂質: 10.6g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.8g

17(木)

MENU

- じゃこごはん
- えびフライ
- フルーツ



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.7g

18(金)

MENU

- しろごはん
- マーボーとうふ
- フルーツ



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 11.0g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.8g

21(月)

MENU

- じゃこごはん
- チキンカツ
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.9g

22(火)

MENU

- さけごはん
- ぶたにくのしょうがやき
- フルーツ



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 11.0g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.9g

23(水)

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: 419kcal ■脂質: 10.8g
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.8g

24(木)

MENU

- おかかごはん
- わふうハンバーグ
- ミニゼリー



■エネルギー: 416kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.7g

25(金)

MENU

- ツナマヨパン
- チーズオムレツ
- フルーツ



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.9g

乳酸菌飲料

28(月)

MENU

- 発芽米入りご飯
- ポパイカレー
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.8g

29(火)

MENU

- ひじきごはん
- カニクリームコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 10.7g
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.9g

30(水)

MENU

- しろごはん
- ぎゅうどんぶふうに
- フルーツ



■エネルギー: 423kcal ■脂質: 10.8g
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.7g

31(木)

MENU

- とうにゅうパン
- とんかつ
- フルーツ



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 2.0g



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。