

6
JUNE

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



スマホでもメニューが見られるよ!

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。



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。

26(火)

は特別メニューの日だよ!

食物繊維・鉄分強化のチキンカツ

本日のチキンカツは、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わっており、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。



28(木)

は特別メニューの日だよ!

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。

食物繊維について

食物繊維は、人の消化酵素では消化出来ない栄養素です。そして、腸の有害物質を排泄させたり、おなかの調子を整える、脂肪や糖質の吸収をゆるやかにするなど、重要な働きを持つ栄養素です。野菜にも多く含まれます。毎日欠かさずに食べましょう。



ひとくちメモ

沢煮とは?

さわとは、古語で、「たくさん、多くの」という意味です。鮮度のよい数種の食材を取り合わせ、多めの煮汁、淡泊な味付けで仕立てる煮物です。沢煮椀は、数種類の野菜の干切りと豚肉を入れて作る汁物です。



1(金)

MENU

- じゃこごはん
- タンドリーチキン
- フルーツ



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.6g

4(月)

MENU

- ひじきごはん
- さかなのしおやき
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 11.3g
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.9g

5(火)

MENU

- しろごはん
- マーボーとうふ
- フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 10.8g
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.7g

6(水)

MENU

- ツナマヨパン
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.3g
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.9g

7(木)

MENU

- 発芽米入りご飯
- なつやすいかレー
- フルーツ



■エネルギー: 425kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.7g

8(金)

MENU

- おかかごはん
- メンチカツ
- フルーツ



■エネルギー: 419kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.8g

11(月)

MENU

- しろごはん
- ぎゅうどんふうに
- ミニゼリー



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.7g

12(火)

MENU

- ポテトサラダパン
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.3g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.9g

13(水)

MENU

- こんぶごはん
- あげさかなのやさいあんかけ
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.8g

14(木)

MENU

- おかかごはん
- カレーコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.7g

15(金)

MENU

- ごましおごはん
- ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 419kcal ■脂質: 11.4g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.8g

18(月)

デザート

MENU

- ピザパン
- エビカツ
- フルーツ



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.9g

19(火)

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: 11.1g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.8g

20(水)

MENU

- おかかごはん
- コーンコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.7g

21(木)

MENU

- さけごはん
- とりにくのてりやき
- フルーツ



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

22(金)

MENU

- じゃこごはん
- ぶたにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 425kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.7g

25(月)

MENU

- しろごはん
- ビーフハヤシ
- フルーツ



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

26(火)

MENU

- こんぶごはん
- チキンカツ
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.0g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.8g

27(水)

MENU

- じゃこごはん
- ハンバーグ
- ミニゼリー



■エネルギー: 419kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 10.9g ■塩分: 1.8g

28(木)

乳酸菌飲料

MENU

- たまごサラダパン
- やさしいコロッケ
- 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

29(金)

MENU

- ひじきごはん
- さかなのてりやき
- フルーツ



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