

7
JULY

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!



2(月)

MENU

- こんぶごはん
- コーンコロケ
- フルーツ



■エネルギー: 415kcal ■脂質: 11.0g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.9g

3(火)

MENU

- ふりかけごはん
- ぶたにくの
スタミナいため
- ミニゼリー



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.0g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.8g

4(水)

MENU

- ハムチーズパン
- とりにくの
からあげ
- フルーツ



■エネルギー: 423kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.8g

5(木)

MENU

- 発芽米入りご飯
- なつやさいかレー
- フルーツ



■エネルギー: 416kcal ■脂質: 11.0g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.8g

6(金)

金平糖

MENU

- のりごはん
- ほしがたコロケ
- フルーツ



■エネルギー: 423kcal ■脂質: 10.8g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.9g

9(月)

デザート

MENU

- ピザパン
- オムレツ
- フルーツ



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

10(火)

MENU

- こんぶごはん
- チキンカツ
- フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.8g

11(水)

MENU

- 発芽米入りご飯
- ビーフカレー
- フルーツ



■エネルギー: 424kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.9g

12(木)

今日は
特別メニュー
の日だよ!



13(金)

MENU

- こんぶごはん
- さかなのおやき
- フルーツ



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

16(月)

海の日



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。

17(火)

今日は
特別メニュー
の日だよ!



18(水)

MENU

- おかかごはん
- えびフライ
- ミニゼリー



■エネルギー: 424kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.8g

19(木)

MENU

- しろごはん
- ぎゅうどんふうに
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.8g

20(金)

デザート

MENU

- さけごはん
- とりにくの
からあげ
- フルーツ



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

ひとくちメモ



七夕とそうめん

七夕を「たなばた」と読むのは、棚機、つまり棚の付いた織り機に引っ掛けたそうです。織女にあやかって、裁縫や手芸の技術の上達を願う行事は、かつて宮中でおこなわれていたものでした。それが、江戸時代には、民間にも受け継がれ、かなり長かったそうめんを糸に見立てて飾り、食べる習慣が広まったそうです。



12(木)

特別メニューの日

MENU

- じゃごごはん
- メンチカツ
- フルーツ



■エネルギー: 424kcal ■脂質: 11.4g
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.7g



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、ひじきと豚肉レバー由来の食物繊維を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きてしまいます。

17(火)

特別メニューの日

MENU

- ひじきごはん
- ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.9g



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。