

10

OCTOBER

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。

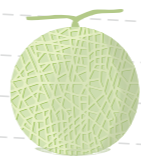


スマホでもメニューが見られるよ!

ひとくちメモ

メロンは、オードブルやサラダのアクセントにも最適

メロンは、食べる前に1~2時間ほど冷やすと美味しくいただけます。酸味が少ないので、種を除いてからミキサーにかけてジュースにしたり、凍らせてシャーベットにしても良いでしょう。調理に使うには、生ハムに添えて、オードブルにしたり、えびやアボカドなどと和えてサラダにしても良いでしょう。



12(金)

MENU

- じゃこごはん
- やさいコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 425 kcal ■脂 質: 12.3 g
■タンパク質: 12.1 g ■塩 分: 1.7 g



特別メニューの日

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。

【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、細胞の外に起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。

1(月)

MENU

- もみのりごはん
- チキンピカタ
- フルーツ



■エネルギー: 423 kcal ■脂 質: 12.1 g
■タンパク質: 12.3 g ■塩 分: 1.7 g

2(火)

MENU

- しろごはん
- ぎゅうどんぶうに
- フルーツ



■エネルギー: 424 kcal ■脂 質: 11.7 g
■タンパク質: 11.9 g ■塩 分: 1.7 g

3(水)

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: 415 kcal ■脂 質: 11.4 g
■タンパク質: 11.8 g ■塩 分: 1.8 g

4(木)

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: 10.9 g
■タンパク質: 11.7 g ■塩 分: 1.6 g

5(金)

MENU

- さけごはん
- デミ・つくね
- ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 419 kcal ■脂 質: 11.3 g
■タンパク質: 12.0 g ■塩 分: 1.5 g

8(月)

体育の日



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。

9(火)

MENU

- くりごはん
- とんかつ
- フルーツ



■エネルギー: 419 kcal ■脂 質: 11.0 g
■タンパク質: 11.9 g ■塩 分: 1.6 g

10(水)

MENU

- こんぶごはん
- ミートオムレツ
- フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂 質: 11.1 g
■タンパク質: 12.1 g ■塩 分: 1.7 g

11(木)

MENU

- ふりかけごはん
- ぶたにくの
- スタミナいため
- フルーツ



■エネルギー: 423 kcal ■脂 質: 11.2 g
■タンパク質: 12.2 g ■塩 分: 1.6 g

12(金)

今日は特別メニューの日だよ!



15(月)

MENU

- ごましおごはん
- ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 413 kcal ■脂 質: 10.0 g
■タンパク質: 11.0 g ■塩 分: 1.4 g

16(火)

MENU

- ツナマヨパン
- コーンコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂 質: 11.5 g
■タンパク質: 11.6 g ■塩 分: 1.7 g

17(水)

MENU

- 発芽米入りごはん
- ポークカレー
- フルーツ



■エネルギー: 424 kcal ■脂 質: 11.0 g
■タンパク質: 11.8 g ■塩 分: 1.6 g

18(木)

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: 422 kcal ■脂 質: 11.6 g
■タンパク質: 11.7 g ■塩 分: 1.8 g

19(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: 415 kcal ■脂 質: 11.2 g
■タンパク質: 11.8 g ■塩 分: 1.8 g

22(月)

MENU

- 発芽米入りごはん
- ビーフカレー
- フルーツ



■エネルギー: 426 kcal ■脂 質: 11.5 g
■タンパク質: 11.6 g ■塩 分: 1.5 g

23(火)

MENU

- じゃこごはん
- ぶたにくの
- しょうがいため
- フルーツ



■エネルギー: 423 kcal ■脂 質: 10.6 g
■タンパク質: 11.9 g ■塩 分: 1.5 g

24(水)

MENU

- ごましおごはん
- さかなの
- ねぎこうみやき
- フルーツ



■エネルギー: 417 kcal ■脂 質: 10.6 g
■タンパク質: 11.9 g ■塩 分: 1.5 g

25(木)

MENU

- ハムチーズパン
- ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂 質: 12.0 g
■タンパク質: 11.9 g ■塩 分: 1.8 g

乳酸菌飲料



26(金)

MENU

- おかかごはん
- エビクリーム
- コロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂 質: 11.4 g
■タンパク質: 11.5 g ■塩 分: 1.8 g

29(月)

今日は特別メニューの日だよ!



30(火)

MENU

- こんぶごはん
- にくだんご
- カレーソース
- フルーツ



■エネルギー: 414 kcal ■脂 質: 11.4 g
■タンパク質: 11.0 g ■塩 分: 1.8 g

31(水)

MENU

- じゃこごはん
- コーンコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂 質: 11.5 g
■タンパク質: 11.7 g ■塩 分: 1.6 g

29(月)

MENU

- さけごはん
- メンチカツ
- フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂 質: 11.8 g
■タンパク質: 11.9 g ■塩 分: 1.7 g



特別メニューの日

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。