

12 DECEMBER

2018年(平成30年) 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!



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。



3(月)

MENU

- ひじきごはん
- にくだんご
- ハヤシソース
- フルーツ

■エネルギー: 418kcal ■脂質: 12.4g
■タンパク質: 12.3g ■塩分: 1.8g

4(火)

MENU

- こんぶごはん
- コーンコロッケ
- フルーツ

■エネルギー: 419kcal ■脂質: 12.4g
■タンパク質: 12.4g ■塩分: 1.9g

5(水)

MENU

- 発芽米入りごはん
- ビーフカレー
- フルーツ

■エネルギー: 414kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.6g

6(木)

MENU

- さげごはん
- えびフライ
- フルーツ

■エネルギー: 420kcal ■脂質: 12.5g
■タンパク質: 12.4g ■塩分: 1.9g

7(金)

MENU

- メロンパン
- ハンバーグ
- フルーツ

■エネルギー: 414kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.6g

10(月)

MENU

- ゆかりごはん
- れんこんとぶたにくのみそいため
- フルーツ

■エネルギー: 418kcal ■脂質: 12.4g
■タンパク質: 12.5g ■塩分: 1.9g

11(火)

今日は特別メニューの日だよ!

12(水)

デザート

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: 427kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.9g

13(木)

MENU

- こんぶごはん
- さかなのてりやき
- フルーツ

■エネルギー: 417kcal ■脂質: 12.0g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.9g

14(金)

MENU

- しろごはん
- マーボーとうふ
- フルーツ

■エネルギー: 415kcal ■脂質: 11.9g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.9g

17(月)

今日は特別メニューの日だよ!

18(火)

MENU

- おかかごはん
- チンジャオロース
- フルーツ

■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 12.5g ■塩分: 1.9g

19(水)

MENU

- こんぶごはん
- カニクリームコロッケ
- フルーツ

■エネルギー: 417kcal ■脂質: 11.9g
■タンパク質: 12.3g ■塩分: 1.7g

20(木)

MENU

- 発芽米入りごはん
- ポークカレー
- フルーツ

■エネルギー: 421kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.5g ■塩分: 1.9g

21(金)

デザート

MENU

- のりごはん
- フライドチキン
- フルーツ

■エネルギー: 422kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.8g

ひとくちメモ

ナンプラーとは?

エスニック料理がブームになり、家庭で作ろうという人が増えてきました。スーパーの棚にも、各種の調味料が並んでいます。中でも、すっかり定着したものが、ナンプラーあるいは魚醤です。ナンプラーはタイでの呼び方で、ベトナムではニョクマムと呼ばれ、一般名称は魚醤です。実は、日本でも昔からあった調味料で、秋田県のしよつる、北海道や石川県のイカ醤油、香川県のイカナゴ醤油などは、すべて魚醤です。

11(火)

特別メニューの日

MENU

- さげごはん
- デミ・ハンバーグ
- フルーツ

■エネルギー: 416kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.6g ■塩分: 1.8g

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、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。

17(月)

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: 419kcal ■脂質: 12.0g
■タンパク質: 12.7g ■塩分: 1.8g

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ため、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。