

# 1 JANUARY

## 2019年(平成31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!



### ひとくちメモ

#### 七味唐辛子の七味とは?

蕎麦などに欠かせないのが七味唐辛子。粉末唐辛子を主に、風味材料を合わせるもので、7つの味に共通なのが、胡麻、山椒、麻の実です。その他に、干したみかんの皮の陳皮、けしの実、しその実、青のりなどがあります。地域や業者によって多少の違いがあり、必ずしも7つの味とも限らないようです。

### 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: 418kcal ■脂質: 12.2g  
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.9g

### 8(火)

MENU

- こんぶごはん
- ホイコーロー
- フルーツ



■エネルギー: 419kcal ■脂質: 12.2g  
■タンパク質: 12.5g ■塩分: 1.9g

### 9(水)

MENU

- のりごはん
- とんかつ
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 12.1g  
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.8g

### 10(木)

MENU

- 発芽米入りご飯
- ビーフカレー
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 12.5g  
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.8g

### 11(金)

MENU

- ひじきごはん
- ドーナツ
- フルーツ

クロquette



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 12.1g  
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.7g

### 14(月) 成人の日



### 15(火)

MENU

- じゃこごはん
- ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 11.6g  
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.7g

### 16(水)

MENU

- こんぶごはん
- さかなのしおやき
- フルーツ



■エネルギー: 415kcal ■脂質: 11.2g  
■タンパク質: 11.7g ■塩分: 1.7g

### 17(木)

MENU

- さげごはん
- エビフライ
- フルーツ



■エネルギー: 419kcal ■脂質: 11.6g  
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.7g

### 18(金)

MENU

- おかかごはん
- ぶたにくとごぼうのみそいため
- フルーツ



■エネルギー: 415kcal ■脂質: 11.2g  
■タンパク質: 11.6g ■塩分: 1.6g

### 21(月)

MENU

- さけひじきごはん
- エビカツ
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 12.2g  
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.7g

### 22(火)

MENU

- ごましおごはん
- さかなのてりやき
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 12.3g  
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.8g

### 23(水)

MENU

- じゃこごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 417kcal ■脂質: 11.4g  
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.8g

### 24(木)

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: 11.9g  
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.8g

### 25(金)

今日は特別メニューの日だよ!



### 28(月)

MENU

- 発芽米入りご飯
- チキンカレー
- フルーツ



■エネルギー: 419kcal ■脂質: 12.2g  
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.7g

### 29(火)

今日は特別メニューの日だよ!



### 30(水)

MENU

- さげごはん
- にくだんご トマトソース
- フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.5g  
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.9g

### 31(木)

MENU

- ふりかけごはん
- あげさかな
- フルーツ

やさいあんかけ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 12.5g  
■タンパク質: 12.4g ■塩分: 1.9g



みんなで食料自給率アップ!  
エンセルフーズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

### 25(金)

MENU

- ハムチーズパン
- チキンカツ
- フルーツ




■エネルギー: 419kcal ■脂質: 11.9g  
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.9g

### デザート 特別メニューの日

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。



### 29(火)

MENU

- おかかごはん
- やさいコロquette
- フルーツ



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.8g  
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.8g

### 特別メニューの日

カルシウム・食物繊維強化の野菜コロquette

本日の野菜コロquette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、細胞の内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。

