

2
FEBRUARY

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!



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。

1(金)

今日は特別メニューの日だよ!



4(月)

MENU

- おかかごはん
- メンチカツ
- フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.8g

5(火)

MENU

- さけごはん
- オムレツ
- フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.8g

6(水)

MENU

- じゃこごはん
- えびフライ
- フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.8g

7(木)

MENU

- もみのりごはん
- さかなのいそふうみやき
- フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.8g

8(金)

MENU

- ひじきごはん
- コーンコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.8g

11(月) 建国記念日



12(火)

MENU

- 発芽米入りごはん
- ポークカレー
- フルーツ



■エネルギー: 423 kcal ■脂質: 12.0g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.7g

13(水)

MENU

- さけごはん
- チンジャオロース
- フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂質: 11.9g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.7g

14(木)

MENU

- とうにゅうぱん
- ハートコロッケ
- フルーツ



デザート

■エネルギー: 423 kcal ■脂質: 12.0g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.7g

15(金)

MENU

- じゃこごはん
- ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 11.4g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.9g

18(月)

MENU

- しろごはん
- マーボーとうふ
- フルーツ



■エネルギー: 413 kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.7g

19(火)

MENU

- こんぶごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 419 kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.9g ■塩分: 1.8g

20(水)

MENU

- しろごはん
- ビーフシチュー
- フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.8g

21(木)

今日は特別メニューの日だよ!



22(金)

- さけごはん
- にくじゃが
- フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.8g

25(月)

MENU

- ひじきごはん
- エビクリームコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂質: 11.4g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.8g

26(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: 417 kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.7g

27(水)

MENU

- ふりかけごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.8g

28(木)

MENU

- さけごはん
- ホイコーロー
- フルーツ



■エネルギー: 416 kcal ■脂質: 12.3g
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.9g

1(金)

MENU

- のりごはん
- デミ・ハンバーグ
- フルーツ



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

節分豆



特別メニューの日

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、水に溶けるか否かで、水溶性と不溶性とに分類されます。働きが、若干異なるため両方をバランスよくとるのが理想的です。とりすぎると下痢や便秘を起こし、ミネラルの吸収が阻害されるので、サプリメントの利用には、要注意です。



21(木)

MENU

- ふりかけごはん
- チキンカツ
- フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.4g ■塩分: 1.9g



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。

ひとくちメモ

江戸の三珍味とは?

江戸の三珍味とは、備前のからすみ、三河のこのわた、越前のうにを言います。また、世界の三大珍味は、キャビア、トリュフ、フォアグラを言い、中国では、ふかひれ、あわび、つばめの巣を言います。

