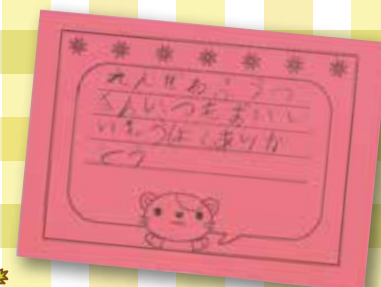


2020年

9

SEPTEMBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



9月のおべんとうメニュー

げつようび

FOOD ACTION NIPPON

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。

7

ぶたにくのしょうがやき
フルーツ
うさぎのりごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 12.3 g
*塩分 1.4 g

14

チキンピカタふう
フルーツ
チョコデニッシュ

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 10.4 g
*脂質 19.3 g
*塩分 1.5 g

21

けいろうのひ

28

乳酸菌飲料

かぼちゃコロッケ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 452 kcal
*タンパク質 11.6 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.4 g

1

かようび

さかなの
ごまだれやき
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 402 kcal
*タンパク質 12.7 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.2 g

8

エビクリームコロッケ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 9.0 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.5 g

15

ポパイカレー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂質 12.1 g
*塩分 1.5 g

22

しゅうぶんのひ

29

チンジャオロース
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 9.2 g
*塩分 1.4 g

2

すいようび

プルコギふういため
あんにとろろ
ごましおごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.4 g

9

デザート

とりにくのてりやき
フルーツ
カマンベール
チーズパン

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 12.7 g
*脂質 13.7 g
*塩分 1.5 g

16

しろみさかなの
たつたあげ
フルーツ
そばろごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 12.9 g
*脂質 8.7 g
*塩分 1.1 g

23

ハンバーグ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 10.5 g
*塩分 1.3 g

30

とりてんカツ
ミニゼリー
こんぶごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 9.4 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.4 g

3

もくようび

エビカツ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 9.4 g
*塩分 1.6 g

10

デミハンバーグ
フルーツ
こんぶごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.6 g

17

タンドリーチキン
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 10.5 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.4 g

24

サクッとメンチカツ
フルーツ
ごましおごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 12.0 g
*塩分 1.1 g

4

きんようび

ポークカレー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 11.2 g
*塩分 1.4 g

11

めだまやきフライ
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 414 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 9.7 g
*塩分 1.6 g

18

とんかつ
フルーツ
おかかごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.4 g

25

セサミチキン
フルーツ
エンゼルのりごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 14.2 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.7 g

ひとくちメモ

豚肉を食べて夏バテ解消!

豚肉には「疲労回復のビタミン」と呼ばれるビタミンB1が牛肉と比べ約10倍も含まれており、全食品類の中でもダントツの多さです。ビタミンB1は、アリンと一緒に摂取するとアリンアミンとなり、吸収率が5~6倍に高まります。アリンを多く含むニンニクやニラ、玉ねぎなどの食材と組み合わせるといいでしょう。また、バラ肉などの脂肪の多い部分は、一度茹でておぼすことでヘルシーに食べることができます。