

11

NOVEMBER

2017年(平成29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。

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。

22(水)

MENU

- さけひじきごはん
- メンチカツ
- フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂質: 11.5g
■タンパク質: 11.9g ■塩分: 1.7g

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、ひじきと豚肉レバー由来の食物繊維を1.25g、鉄分を1.25mg、付加しております。

食物繊維について
不溶性食物繊維は、腸内物質を吸着し、排便を促進します。根菜や豆、ナッツ、きのこに多く含まれています。水溶性食物繊維は、糖分やコレステロールの吸収を抑制します。海藻や果物に多く含まれています。

16(木)

MENU

- もみのりごはん
- チキンカツ
- ミニゼリー



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。

■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 10.2g
■タンパク質: 11.7g ■塩分: 1.8g

1(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: 418 kcal ■脂質: 11.0g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.8g

2(木)

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: 10.6g
■タンパク質: 11.9g ■塩分: 1.4g

3(金)

文化の日



6(月)

MENU

- じゃごごはん
- ぶたにくのちゅうかふういため
- フルーツ



■エネルギー: 421 kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.7g

7(火)

MENU

- こんぶごはん
- やさいコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂質: 11.7g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.7g

8(水)

MENU

- ひじきごはん
- ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 426 kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.6g

9(木)

デザート

MENU

- ポテトサラダパン
- エビフライ
- フルーツ



■エネルギー: 426 kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 11.9g ■塩分: 1.8g

10(金)

MENU

- さけごはん
- ゆばまき
- やさいあんかけ
- フルーツ



■エネルギー: 423 kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 10.6g ■塩分: 1.6g

13(月)

MENU

- しろごはん
- ぎゅうどんふうに
- フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.6g

14(火)

乳酸菌飲料

MENU

- やきカレーパン
- コーンコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.7g

15(水)

MENU

- ごましおごはん
- さかなのいそふうみやき
- フルーツ



■エネルギー: 417 kcal ■脂質: 10.6g
■タンパク質: 11.9g ■塩分: 1.5g

16(木)

今日は特別メニューの日だよ!



17(金)

MENU

- 発芽米入りご飯
- ポークカレー
- フルーツ



■エネルギー: 418 kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 11.7g ■塩分: 1.7g

20(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: 410 kcal ■脂質: 10.7g
■タンパク質: 11.7g ■塩分: 1.7g

21(火)

MENU

- しろごはん
- マーボーとうふ
- フルーツ



■エネルギー: 415 kcal ■脂質: 11.7g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.8g

22(水)

今日は特別メニューの日だよ!



23(木)

勤労感謝の日



24(金)

MENU

- こんぶごはん
- にくまき
- ミニゼリー



■エネルギー: 425 kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.8g

27(月)

MENU

- ピザパン
- オムレツ
- フルーツ



■エネルギー: 416 kcal ■脂質: 12.4g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.8g

28(火)

MENU

- 発芽米入りご飯
- チキンカレー
- フルーツ



■エネルギー: 426 kcal ■脂質: 11.5g
■タンパク質: 11.6g ■塩分: 1.7g

29(水)

MENU

- じゃごごはん
- エビカツ
- フルーツ



■エネルギー: 420 kcal ■脂質: 11.5g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.7g

30(木)

MENU

- こんぶごはん
- デミ・ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 413 kcal ■脂質: 10.0g
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.5g

ひとくちメモ

くず粉とコンスターチとは、どう違う?



「くず粉」の原料は、野山に生えているくずの根。「コンスターチ」の原料は、とうもろこしです。どちらも片栗粉と同様にとろみづけや素材にまぶして調理されるが、「くず粉」のとろみは粘りが強く、「コンスターチ」は、片栗粉よりもさらりとしたとろみがつきます。くず粉は、葛湯、胡麻豆腐などで、おなじみです。コンスターチは、軽い食感に仕上げる焼き菓子やサクッと仕上げるクッキーなどに良く使用されます。